

BAJO LA LUZ DE LA SABIDURÍA

Título original: In the light of wisdom



SWAMI KRISHNANANDA

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

Website: www.swami-krishnananda.org

Contenido

Prefacio	8
Nota del Editor	10
Breve biografía de Swami Krishnananda	12
Un Comienzo Auspicioso.....	15
I - EN ARMONÍA CON LA REALIDAD	19
Los conflictos de la vida	22
El individuo en sociedad.....	24
Causas profundas del conflicto	27
Análisis yóguico	30
II - LA CORRECTA RELACIÓN ENTRE LAS COSAS	33
El Conflicto como estado antinatural	34
Psicología del yoga	38
Despejar las nubes	41
Adhyatma y Adhibhuta	46
III - EL SUJETO CONOCE EL OBJETO	49
Cómo acercarse a la naturaleza	50
Los elementos que constituyen la naturaleza.....	54
Limitación de la ciencia	56
El sujeto comprende al objeto	58
IV – EL YOGA ES BALANCE.....	61
Análisis del sueño profundo	63
Más allá de las relaciones objetivas.....	67
Conoce el Ser y sé libre.....	72
La cura para la enfermedad.....	74
V - CÓMO PERCIBIMOS.....	77
Adhidaiva.....	80
Prana shakti.....	84
El órgano psicológico	86
VI - DIOS, MUNDO Y ALMA.....	92
El doble proceso de percepción	93
Los vrittis.....	95

Las Deidades.....	98
Bhakti y jnana son uno solo.....	100
Toda la vida es yoga.....	103
VII - LOS CAMBIOS QUE PRODUCE EL YOGA	107
Meditación.....	108
VIII - NO POSEER NADA	112
El mundo necesita comprensión y no corrección.....	114
El yoga es conocer las cosas como las conocería adhidaiva.....	117
Nuestros supuestos disfrutes	120
Utilizar los medios superiores	122
Sublimar lo interno y lo externo en lo superior	125
El yoga es un inventario exhaustivo	127
IX - LA IGNORANCIA DE LA MENTE	130
La identificación de la mente	131
La tormentosa mente	134
El estado hipnótico en que nos hemos hundido	138
Ética y moral.....	141
X - FUNCIONAMIENTO DE LA LEY ETERNA.....	145
Endurecimiento del ego.....	148
Debilidades que nos impiden avanzar.....	151
Consciencia moral	154
Proceder con cautela	157
XI - PREPARACIÓN INTELIGENTE	162
Obstáculos en el sendero	164
Cabeza y corazón unidos.....	167
Una personalidad auténtica.....	171
Mantener un refugio de pensamientos fundamentales	175
XII - OTRO TIPO DE MEDITACIÓN	177
XIII - NECESIDAD DEL YOGA.....	180
El impulso de dominar al mundo	181
El yoga libera del conflicto	185
La psicología del yoga es la ciencia fundamental.....	189
XIV - LA VERDADERA RELACIÓN CON DIOS	194

Trascendencia e inmanencia	196
La religión debe ser práctica y no solo teórica.....	198
El yoga no es subjetivo ni objetivo	201
XV - LEYES APROPIADAS DE CONDUCTA.....	207
Yamas y Niyamas.....	208
Sublimación, supresión y sustitución	211
Amor y odio	213
XVI - INQUIETUDES QUE SURGEN.....	220
¿Es realmente 'Brahmacharya' esencial para el yoga?.....	224
¿Este sistema de armonía espiritual puede ser inducido por la ingesta de ciertos medicamentos o drogas?	227
¿Dónde reside la curiosidad por conocer?.....	232
XVII - QUÉ ES MEDITACIÓN	235
El Ser contempla al Ser	238
XVIII - TENDENCIA HACIA EL SER CÓSMICO	241
Actuar con humildad	243
Carácter en conformidad con nuestra verdadera naturaleza.....	246
Dharma.....	248
El orden cósmico	251
Práctica de la moral	254
XIX - ASANA APROPIADA.....	258
'Ascenso' de la Consciencia.....	260
Fácil y cómodo; nada difícil o monótono	264
Flujo libre de energía.....	267
Sin esfuerzo.....	270
XX - CORRECTA CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA	275
Características de los diferentes yogas.....	277
Importancia de la moral.....	281
El yoga como proceso educativo	284
Práctica errónea	288
XXI - EL REINO DE LOS CIELOS ESTÁ EN EL INTERIOR	292
Repetición del mantra	294
Aspectos de poder del mantra.....	297

Evolutivo no involutivo	302
Acercándonos más a nosotros mismos durante el sueño y la meditación	306
XXII - REPOSAR EN LO QUE VERDADERAMENTE SOMOS.....	309
XXIII - LO UNIVERSAL Y LO INTERNO SON UNO.....	311
Ser sencillos	314
Pranayama: el ordenamiento vital	317
Pranayama para el equilibrio	321
Equilibrio de la energía vital.....	323
XXIV - ARMONIZACIÓN DE MENTE Y RESPIRACIÓN	327
Retención de la respiración.....	328
El prana y la mente	332
Sometimiento de los sentidos	336
No solo lógica: también corazón	339
XXV - CÓMO NOS ENGAÑAN LOS SENTIDOS	343
Mala interpretación de los sentidos	345
Psicología yóguica.....	349
El despertar del desapego	353
Pruebas que uno debe afrontar	357
XXVI - VER A TRAVÉS DEL ENGAÑOSO DESEO	360
Ansiedad asociada al deseo.....	361
Repliegue de los sentidos.....	366
Cuatro tipos de deseos.....	370
Debilitar los deseos	373
XXVII - ELIMINACIÓN DE LA AFLICCIÓN	377
XXVIII - SALTO A LO DESONOCIDO	379
Unidos con las fuerzas del mundo.....	381
La Conciencia envuelve al objeto	386
Superando las dudas	389
El deseo, el objeto del deseo y nosotros mismos.....	392
XXIX - LIBERACIÓN DE LA PERSONALIDAD	397
Relaciones cualitativas y cuantitativas con los objetos.....	399
Superposiciones de la ignorancia	402
Procesos prácticos de concentración.....	406

Honestidad en el planteamiento.....	409
XXX - PERCEPCIÓN DESAPEGADA.....	413
Observación desapegada	415
Insustancialidad de los objetos.....	421
Independencia de las conexiones	423
Sin nombre ni forma.....	425
XXXI - DISOCIAR LOS OBJETOS DE SUS CONEXIONES	429
Capas de realidad.....	431
Estados de meditación superiores.....	434
Saturados en conciencia de rectitud	437
Superar las diversas dificultades	441
Ejercicios diarios beneficiosos	443
XXXII - SUPERAR LOS OBSTÁCULOS	448
El justo medio de la práctica.....	450
La totalidad de nuestra mente se concentra.....	453
La felicidad que se experimenta más allá del espacio y el tiempo.....	457
Meditación cualitativa	460
Esfuerzo y entrega.....	463
XXXIII - ARDIENTE DEVOCIÓN POR DIOS.....	466
Etapas superiores de meditación	468
Devoción al amado	470
Símbolos e imágenes en el sendero de la devoción	473
Un incontenible amor por Dios.....	476
Devoción capaz de convocar a Dios.....	479
XXXIV - ANHELO DE REALIZACIÓN.....	482
Dios presente en la imagen	484
Consejos específicos para la práctica del yoga	487
Nuestros corazones deben estar presentes	491
Conclusión: LA SABIDURÍA DE LA VIDA	494
Comprensión de la vida.....	495
El yoga en su forma más práctica	498
Dios no está lejos.....	501
Glosario de términos sánscritos.....	505

Índice alfabético	516
Índice onomástico.....	523

Prefacio

¡Millones de postraciones a los pies del Santo Maestro Sri Swami Sivananda Maharaj, el más grande santo del siglo pasado! Incontables postraciones a los pies de Sri Swami Krishnananda Maharaj, uno de los principales discípulos directos del Santo Maestro Swami Sivananda Maharaj!

Swami Krishnananda Maharaj se unió al *ashram* de Swami Sivananda en 1944, y desde 1960 ocupó el cargo de Secretario General de *The Divine Life Society (DLS)* hasta poco antes de su *mahasamadhi* en 2001. La devoción por su gurú Swami Sivananda era incomparable, y además de hábil administrador, desde sus primeros días en el *ashram* escribió muchísimos libros y dictó innumerables charlas.

Este libro contiene treinta y cuatro disertaciones dictadas durante el año 1970 a estudiantes del curso especial de la *Yoga-Vedanta Forest Academy*. A solicitud de numerosos alumnos de yoga, especialmente provenientes de Occidente, Swami Krishnananda aceptó dictar estas charlas en forma de lecciones, que empezaron el 14 de enero de 1970 y terminaron el 4 de marzo del mismo año. Este libro es un manual de yoga, pues contiene todo lo que un estudiante de yoga necesita saber. El yoga en su más simple expresión, explica Swamiji, es un continuo movimiento del alma individual hacia el Alma Suprema; un continuo ascenso hacia lo Divino.

Las lecciones se grabaron en casetes, y después las transcribió Sri Sankara (Rudy), estudiante de yoga de la sede de Aalst, Bélgica, quien me obsequió una copia encuadernada que me acompañó por casi 35 años. Yo la leía de cuando en cuando, y pasado el tiempo la presté a nuestro reverenciado Sri Swami Atmaswarupanandaji, que a su vez la mostró al Sr. Scott Morrow, visitante estadounidense, quien desde hacía muchos años era ardiente devoto de Swami Krishnananda. El Sr. Morrow se dio cuenta de que estas lecciones serían muy útiles especialmente para principiantes, así que las llevó consigo a los EE. UU. Entonces editó cuidadosamente el manuscrito y lo preparó para su publicación por la imprenta de la *Yoga Vedanta Forest Academy*.

Estoy en gran deuda con Sri Sankara, con el Sr. Scott Morrow y con el personal de publicaciones, por haber sacado a la luz este libro invaluable para beneficio de los buscadores de yoga en todo el mundo. Es mi más sincero deseo y esperanza que estas lecciones sean de gran ayuda para eliminar las concepciones erróneas sobre el yoga, y a la vez que sirvan como útil derrotero.

Que la gracia de Dios esté siempre con ustedes.

Swami Vimalananda

Nota del Editor

¡Qué raro es encontrar un maestro de la verdad suprema cuyo conocimiento no tenga igual, cuya capacidad de enseñar no tenga parangón y cuya preocupación principal sea la de brindar el mayor beneficio a los estudiantes que se acerquen a él! Uno de ellos fue Sri Swami Krishnananda Maharaj, quien no solo fue un maestro de yoga, vedanta, escrituras de la India, filosofía tanto de Oriente como de Occidente, sino que también fue un santo y un sabio de grandes realizaciones. No era el conferenciante de conocimientos librescos, sino que cuando hablaba lo hacía con voz plena de convicción, la que se manifiesta en alguien que ha hecho realidad en sí mismo lo más elevado gracias a su vasta y profunda experiencia. Swamiji podía explicar intrincados conceptos filosóficos con claridad y perspicacia, y una vez que le escuchaba hablar el oyente quedaba con la sensación de que se le había dado todo lo que necesitaba.

Como se mencionó en el prefacio, este libro está compuesto con las lecciones fundamentales sobre yoga dictadas a un reducido grupo de alumnos en el *Ashram Sivananda* de Rishikesh, India, en el invierno de 1970. Swami Krishnananda comenzó las conferencias en la auspiciosa fecha del *Makara Sankranti* (14 de enero) en el salón de *Bahajans*, y disertó cinco días a la semana durante ocho semanas, completando un total de 34 charlas hasta la conclusión del ciclo el 4 de marzo de 1970. Estas charlas se grabaron y después se pusieron por escrito, y el documento duró largos años en manos de Sri Swami Vimalanandaji, veterano monje del *ashram*, quien usaba reverentemente el texto para su estudio y meditación. Convencido de que estas maravillosas enseñanzas deberían estar disponibles para una audiencia mayor, Swami Vimalanandaji entregó el manuscrito a un devoto que las editó.

Las lecciones están destinadas a servir de enorme ayuda al buscador espiritual que desee entender y poner en práctica los conceptos del yoga. Si bien Swami Krishnananda entra en grandes detalles, al mismo tiempo tiene el cuidado de explicar las cosas gradual y concisamente, para que el alumno pueda seguir las con facilidad y sin confusión. El énfasis está puesto en la filosofía, psicología y

práctica del yoga del sabio Patanjali, cuyas siete primeras ramas (*yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana y dhyana*) constituyen la base de lo consignado en estas lecciones.

Aunque en el texto se usan numerosas palabras en sánscrito, no se necesita ser experto en este idioma para entender su significado, pues este viene dado en el contexto del párrafo. En caso de que no sea así, siempre se encuentra la traducción enseguida de la palabra de que se trate. Además, hay un glosario de sánscrito al final del libro. También se ha tenido cuidado de poner en *itálicas* la mayoría de palabras sánscritas, excepto las que ya son familiares en la cultura occidental, tales como yoga, gurú, karma, etc.

Los editores agradecen a todos aquellos que ayudaron a la producción de este libro, así como a aquellos mecenas cuyas graciosas contribuciones hicieron posible su publicación. Que las bendiciones de Sri Gurudev Swami Sivanandaji sean con todos los que se acerquen a este valioso libro.

The Divine Life Society

Enero 14 de 2005

Breve biografía de Swami Krishnananda

El venerable Sri Swami Krishnanandaji Maharaj nació el 25 de abril de 1922, y fue llamado Subbaraya. Fue el mayor de cinco hijos, nacidos en una familia de *brahmines* muy religiosa y ortodoxa, donde además se conocía muy bien el sánscrito, lo que influyó profundamente en Subbaraya. Estudió la secundaria en Puttur (Karnataka), donde se distinguió por ocupar el primer lugar en todas las asignaturas. Pero insatisfecho con lo que enseñaban en clase, el joven Subbaraya comenzó a estudiar sánscrito por su cuenta, ayudándose con el *Amarakosa* y otros textos sagrados, en lo que puso todo su empeño, Ya de niño era tal su entusiasmo, que estudió y memorizó todo el Bhagavadgita, y lo hizo obligándose a no desayunar ni almorzar hasta que hubiera memorizado cierto número de versos, de tal manera que en algunos meses ya podía recitar del primero al último verso todos los días. Así eran sus ansias de estudiar las Escrituras. Al leer en el Srimad Bhagavata que el Señor Narayana mora en la sagrada ciudad de Badrinath, el joven Subbaraya lo creyó literalmente, y desde entonces abrigó el secreto y piadoso deseo de viajar a los Himalayas, donde está Badrinath, para ver al Señor.

Gracias al estudio de obras en sánscrito como el Bhagavadgita, las Upanishads, etc., Subbaraya se fue arraigando más y más en la filosofía *advaita* de Shankaraacharya, a pesar de que él pertenecía a una secta *Madhva*, que sigue la corriente del dualismo. Pero su profundo deseo de adquirir experiencia *advaita* y renunciación, se iban haciendo más y más fuertes cada día.

En Hospet, distrito de Bellary, en 1943, Subbaraya se incorporó al servicio gubernamental, el cual, sin embargo, no duró mucho, pues a finales del mismo año partió para Varanasi, donde permaneció algún tiempo. Pero el anhelo de recogimiento, así como la recóndita llamada del maestro, empujaron sus pasos hacia Rishikesh, a donde llegó en el verano de 1944. Cuando conoció a Swami Sivananda y cayó a sus pies, el santo le dijo: “Quédate aquí hasta la muerte. Haré que reyes y ministros caigan a tus pies”. La profecía se cumplió, a pesar de que en esos momentos el joven se preguntaba cómo podría algo así suceder. Swami

Sivananda inició al joven Subbaraya en la sagrada orden *Sannyasa*, el sacro día de *Makara Sankranti*, 14 de enero de 1946, y fue llamado Swami Krishnananda.

Sri Gurudev Swami Sivananda se dio cuenta que Swami Krishnananda tenía talento para el trabajo de correspondencia, redacción, compilación y edición de libros, etc., y más adelante le encomendó mecanografiar sus manuscritos, los que acostumbraba traerle todos los días, por ejemplo, el volumen de los *Brahma Sutras*, que Sri Gurudev había escrito a mano. Swamiji se limitó principalmente al aspecto literario y nunca tuvo relación con los visitantes al *ashram*, de tal manera que estos no conocían su existencia. Entonces, en 1948, Gurudev pidió a Swamiji que trabajara más en la línea de escribir libros sobre filosofía y religión, lo cual tomó con seriedad, pues a partir de ese día Swamiji se absorbió en la escritura, en dictar clases y conferencias, según las instrucciones de Gurudev. Su primer libro fue *The realisation of the absolute*, que fue escrito en solo catorce días, y aún se considera por muchas personas como su mejor libro, conciso, directo y estimulante.

Cuando se necesitó la ayuda de otros miembros del *ashram* para su gerencia, se pidió a Swami Krishnananda su colaboración en el Comité de Trabajo que se formó en 1957. Desde ese momento Swamiji se encargó de la Secretaría de Finanzas, cargo en el que estuvo hasta 1961. Por entonces y debido a la larga ausencia del Secretario General, Gurudev nominó a Swamiji como Secretario General de *The Divine Life Society (DLS)*, posición en que estuvo hasta 2001.

Swami Krishnananda fue un genio y maestro de las Escrituras, y llegó a explicar prácticamente todos los principales textos del Vedanta. Estas disertaciones se llevaron a cabo en la *Yoga Vedanta Forest Academy*, de la *DLS*, durante las sesiones matutinas, clases vespertinas, y cursos regulares trimestrales. Muchas de ellas se han publicado en forma de libro y son auténticas explicaciones de la filosofía, psicología y práctica de las distintas disciplinas del yoga. Así, pues, Swami Krishnananda es autor de cuarenta y un libros que se imprimieron a lo largo de su vida, quince impresos después de su *Mahasamadhi*, y veinticuatro aún no impresos, que se encuentran en el sitio web, cada uno de ellos una verdadera obra maestra. Solo un genio del calibre de Swamiji pudo realizar tal labor en medio del enorme

volumen diario de trabajo como secretario general de una inmensa institución. Swamiji es una rara mezcla de Karma y *Jnana* yogui, un ejemplo viviente de las enseñanzas del Bhagavadgita.

El conocimiento que Swami Krishnananda tenía sobre todos los textos de Swami Sivananda, que eran alrededor de 300, sumado a su gran talento literario, ameritaron que Gurudev personalmente lo nombrara Presidente del *Sivananda Literature Research Institute*, fundado el 8 de septiembre de 1958. Poco después también fue nombrado presidente del *Sivananda Literature Dissemination Committee*, fundado para traducir a las principales lenguas de la India los trabajos de Swami Sivananda. Así mismo, a partir de septiembre de 1961, y por cerca de dos décadas, fue el editor del órgano oficial de la *DLS, The Divine Life*.

Swami Krishnananda fue una autoridad prácticamente en todos los sistemas de pensamiento indios y en filosofía occidental. En una crítica frase, Sri Gurudev dijo: “Muchos Sankaras hay en un Krishnananda”, afirmación que se encuentra ampliada en su artículo, *He is a wonder to me!* Swami Krishnananda, como encarnación de Bhagavam Sri Krishna, vivió en Consciencia de Dios y fue guía de incontables buscadores por el camino de la autorrealización. Swamiji alcanzó *mahasamadhi* el 23 de noviembre de 2001.

Todos los libros de Swami Krishnananda, así como charlas, audios, videos y fotografías, se pueden encontrar en el sitio web, www.swami-krishnananda.org., y de acuerdo con sus deseos y bendiciones, están disponibles completamente gratis para toda persona. Que las bendiciones de Su Santidad Sri Swami Krishnanandaji Maharaj sean siempre con todos nosotros.

Un Comienzo Auspicioso

En la India consideramos muy auspicioso este día, 14 de enero, que por varias razones es considerado muy sagrado; se le denomina *Makara Sankranti*, que es cuando el sol cruza el trópico de Capricornio y cuando lentamente el invierno irá creciendo en Australia, mientras que el verano irá llegando al hemisferio norte. Y es precisamente en este sagrado momento que nos reunimos aquí con un propósito común. El propósito es más que el que hay entre un maestro y su alumno, ya que en asuntos que son superiores a lo humano, las relaciones son ligeramente súper-normales. Confío que todos entiendan lo que realmente quiero decir.

Las relaciones mundanales son de determinada clase; pero las relaciones que atañen a preguntas, problemas y temas que exceden lo humano, son súper normales. Esa es la íntima esencia de las relaciones que se entablan en instituciones espirituales. Las relaciones entre personas dentro de una institución de carácter espiritual no son individualistas o humanas, sino que implican y llevan el sello de algo que las llama desde lo alto. Es como si avanzamos por un sendero hacia un destino, y cada paso que damos equivale a un jalón hacia adelante y hacia arriba a la vez. Así es también esta misteriosa e ininteligible relación entre quienes buscan un propósito común y súper normal.

Uso a propósito el término 'súper normal', en cambio de usar el término 'religioso' o 'espiritual', porque estos últimos no se han entendido correctamente y se han usado mal e incluso se ha abusado de ellos. Usamos tantas veces los términos 'espiritual', 'religioso' y 'yóguico', que se han convertido en lugar común. Parece como si supiéramos lo que significa yoga, religión o espiritualidad, solo por el hecho de que nos enteramos al respecto en periódicos, libros o lo escuchamos de personas que dicen ser profesores de yoga.

Hace un año surgió la idea de que no estaría mal si se invitaba a esta institución a un grupo pequeño de buscadores para explicarles cuál es la esencia de todo este asunto. Y no es que en el mundo no haya personas que lo sepan, pero son pocas, y así como son pocos los maestros, son pocos los alumnos. Hay muchas

personas que quieren esto que se llama yoga, religión o espiritualidad con propósitos diferentes a lo que es el yoga, la religión o espiritualidad. ¡Qué interesante fenómeno psicológico! Decimos que el yoga es nuestra aspiración, que la religión es nuestra aspiración, que la espiritualidad es nuestra aspiración, pero en lo más íntimo de nuestros corazones queremos usarlos con un propósito completamente diferente, así que nuestra búsqueda se convierte en el medio para obtener fines personales. De tal manera que usamos este llamado 'yoga' como si fuera un asistente para lograr nuestros propios fines. Esto lo podemos debatir intelectualmente, pero está en el fondo del corazón de muchos buscadores por honestos que sean. Y no se trata de que ellos sean deshonestos o hipócritas, sino que es difícil superar la esencia de lo que el hombre es. Después de todo, el hombre es el hombre, tiene cierta manera de pensar y es difícil superar esta forma estereotipada del pensamiento humano. Tenemos ciertas ideas sobre lo que es el bien y lo que es el mal; con ellas nacimos y queremos morir con ellas.

No es justo que simplemente nos muramos con las mismas viejas ideas con las cuales nacimos, pensando que son correctas. Puede que no lo sean y que necesitemos ser corregidos. Como es la situación y circunstancias en las cosas pequeñas, así es en las grandes. Como somos respecto de las cosas pequeñas, somos respecto de las grandes. No debemos pensar que solo somos descuidados en las cosas pequeñas, pero que en las cosas importantes somos muy cuidadosos, porque si somos descuidados en lo pequeño, también lo seremos en lo grande. Recordemos que el océano está hecho de gotas. Algo insignificante como tomarnos una taza de té es importante por la manera como lo hacemos, y las palabras sencillas con que aconsejamos a un hermano, son tan importantes como el grandioso asunto que llamamos 'Realización de Dios' o 'Práctica del Yoga'. No estoy bromeando; estas son cosas serias sobre las que hay que meditar y reflexionar. No existe nada que tenga poca importancia. Ante Dios, al menos, nada hay que sea poco importante, insignificante o innecesario. No debemos imaginar que somos más sabios que Dios o que podemos distinguir entre lo importante y lo que no lo es, pues no existe en este mundo nada que no sea importante.

Entonces lo que tenemos que aprender no es yoga, sino a ser capaces de pensar correctamente. Interesémonos por el yoga más adelante, pues primero es necesario ser humanos. Ser bienaventurado es cosa diferente, y es una etapa posterior. Ser un yogui, un adepto o un maestro, es una cuestión diferente. Lo que tenemos que ser en las etapas iniciales es aprender a 'ser humanos': ser un ser humano es diferente de imaginar que lo somos. Aunque podamos caminar con dos piernas, es posible que no seamos realmente humanos. Aunque seamos bípedos, ser humano no es simplemente caminar con dos piernas. Implica algo más que eso. Implica una forma de pensar, una forma de conducirse en la vida, una actitud ante la vida, una relación particular que adoptamos con otras personas y nuestra vida en su conjunto. Todo esto implica lo que consideramos humano.

Entonces ser humano es más una regeneración de la mente que el mero hecho de caminar con dos piernas. Podemos hablar con la lengua y caminar con las piernas y aun así no ser humanos totalmente. Antes de estudiar yoga tenemos que aprender primero a ser seres humanos, pues es desde lo humano que nos elevamos a lo divino. Asegurémonos de ser humanos primero y después pensemos en la divinidad, la devoción, el yoga, el *atma*, *sakshatkara*, etc. Como dije al principio, estos tal vez son asuntos sin importancia y puede que digamos "¡oh, estas cosas no son nada!", pero no deben tomarse así. Como les he dicho, no existe nada que no sea importante. Al menos para un aspirante espiritual no hay nada que no tenga importancia mientras esté relacionado con su vida personal. Recordemos una gran máxima: Cualquier cosa que esté relacionada con nosotros, sea de la manera que sea, nunca es intrascendente.

Imaginen por unos minutos todas las cosas que están conectadas con nuestras vidas. Pueden ser personas, cosas, condiciones, situaciones, ideas, conceptos. Cualquier cosa que sean, si están conectadas de alguna manera con nosotros, son importantes. No son insignificantes. Así que este repaso psicológico puede ser necesario en las etapas iniciales del estudio. Honestidad de propósito en la búsqueda del objetivo y una adaptación con toda el alma a la meta que estamos buscando. 'Con toda el alma', subrayen esta frase. La búsqueda no debe ser solo parcial, unilateral o intelectual. Eres tú quien quiere estudiar yoga, no tu mente ni tu

intelecto. Eres tú como plenitud, como totalidad, como realidad, como vitalidad y significado, quien busca este ideal del yoga. Todo está basado en una enorme cautela con respecto a la forma como nos conducimos en la vida. El yoga es cautela. Puesto de manera paradójica, el yoga es vigilancia y no meditación en Dios, que es cosa diferente. Una persona que no es cautelosa no es un yogui. Un gran yogui llamado Sanatkumara dijo: “¿Qué es la desdicha? ¿Qué es el fracaso? ¿Qué es la destrucción? Es la negligencia”. El descuido es verdaderamente la muerte. Ser cuidadoso es ser un yogui, y ser negligente es invitar a la muerte y a la destrucción.

Destrucción no es necesariamente la eliminación física de la existencia terrena, pues cada fracaso es una especie de muerte y cualquier tipo de caída, sea psicológica, social o personal, también es una especie de muerte. Cada momento de nuestras vidas estamos muriendo y cada momento, también, estamos renaciendo. Creación, preservación y destrucción, tienen lugar cada momento y no son eventos cosmológicos que sucedieron hace millones de años. Son un proceso eterno, perpetuo e incesante, que continúa tanto individual como cósmicamente. Por lo tanto, el estudiante de yoga debe ser consciente de todos los sutiles matices que hay que tener en cuenta para conducirnos en la vida; debe ser cauteloso tanto en lo interno como en lo externo, y ser completamente humano, para así poder aspirar a lo divino. Sin embargo, en el momento actual esto puede ser difícil de comprender e imaginar.

Este es el trasfondo sobre el que se impartirán estas lecciones de yoga, que estamos seguros les beneficiarán a ustedes inmensamente. Son algo con lo que pueden volver a casa con gran satisfacción, y que además no son fáciles de obtener en cualquier parte, pues no las podemos encontrar en librerías ni en cualquier persona con la que nos topemos. Es difícil conseguir discípulos y también es difícil conseguir maestros. Ambos son escasos en este mundo porque son especímenes raros, y la combinación de estos dos raros ideales ocasiona la manifestación de la gracia de Dios. Así, en esta auspiciosa ocasión, ofrecemos nuestra oración al Todopoderoso, para que nos bendiga con real buena voluntad y correcta aspiración, para conocer cuál es nuestro verdadero y absoluto objetivo en la vida.

Swami Krishnananda, enero 14, 1970

Bajo la luz de la sabiduría

Swami Krishnananda

.....

I - EN ARMONÍA CON LA REALIDAD

Los estudios que vamos a seguir en este programa particular, pueden agruparse en tres etapas: filosófica, psicológica y práctica. Voy a tratar de guiar sus pensamientos etapa por etapa, desde las primeras ideas y conceptos, los que a su vez culminarán en la práctica de la meditación, la que finalmente es el verdadero yoga. Esta es una técnica muy detallada de desarrollo de la mente, que se logra mediante diversos procesos que son muy importantes. Por tanto, voy a pedirles que atiendan la descripción de cada paso con atención, porque como ya se mencionó, nada puede considerarse como si careciera totalmente de importancia. Cada aspecto contribuirá finalmente a la superestructura del yoga, el cual es en sí mismo una totalidad. El yoga no es solamente la etapa final, sino el nombre dado a la totalidad que está presente en el proceso completo, del comienzo al fin; es así como un ser humano no es solamente la cabeza, ni las extremidades, y ni siquiera todos los miembros, pues no somos un total matemático, sino que somos una totalidad vital. Asimismo, el yoga incluye no solo el último paso que damos, sino cada paso que vamos dando; y no es el total matemático de los pasos lo que constituye el yoga, sino algo vital que está presente en las combinaciones de las partes. No somos solo el total de nuestros miembros; somos algo más que esas combinaciones. Muchas partes unidas no hacen un ser humano. De la misma manera, las muchas etapas del yoga puestas juntas no hacen el yoga, aunque al comienzo son esenciales. Consiguientemente, trataré de introducir los conceptos básicos que se presuponen para las sucesivas etapas del yoga.

La pregunta que surge desde el principio es, “¿qué necesidad tengo del yoga?”; esto debido a que los incentivos de cada acción son la necesidad, el

propósito y la meta. Debe existir una necesidad. En ciertas experiencias por las que pasamos en la vida comenzamos a sentir que en cada una de ellas, así como en cada actividad, parece que algo nos falta. Debido a esta carencia, hay total insatisfacción con la vida: no estamos satisfechos con solo alimentarnos a diario, pues sentimos que hay algo más que solo alimentarnos; no estamos satisfechos con solo vestirnos, pues sentimos que hay algo más que solo las ropas; no estamos satisfechos con solo ir a la oficina o a la fábrica. Comenzamos a sentir que hay algo más que todo eso. No estamos satisfechos con nada. Tenemos el inexplicable sentimiento de que en todo lo que hacemos algo hace falta; puede que no seamos capaces de explicarnos correctamente, pues nuestros corazones hablan un lenguaje que ordinariamente no podemos explicar ni entender. En todo lo que hacemos algo falta, algo queda por fuera, razón por la que sentimos una especie de vacío.

Ese es el comienzo de una vida más elevada. Mientras que esta clase de descontento está presente en cada persona, sea ella culta o ignorante, solo se desarrolla conscientemente en la persona culta, aquella que entiende, la verdaderamente educada. En sánscrito tenemos una hermosa palabra para designar el estado de sentir conscientemente esa peculiar falta o carencia en la vida: *viveka*, que literalmente significa 'discernimiento'. La capacidad de distinguir entre lo necesario y lo innecesario, lo verdadero y lo falso, lo real y lo irreal. Son varias de las traducciones de la palabra *viveka*. Comenzamos a darnos cuenta de manera inteligente y consciente, de que en todo lo que hacemos hay algo que hace falta, que nunca en la vida sentimos plenitud.

Esta comprensión consciente de que algo falta en la vida surge solo en los estados más elevados de desarrollo de la mente humana. La evolución avanza etapa a etapa, desde lo inorgánico hasta lo orgánico. Lentamente sube hasta el reino vegetal, donde lo inorgánico muestra síntomas de vida. Luego sube hasta el nivel del pensamiento instintivo del animal, y con posterioridad alcanza el nivel del ser humano con su capacidad de entender y decidir lógicamente. Tenemos todas las características de los niveles inferiores, es decir, tenemos un cuerpo de materia inanimada, subsistimos como plantas y reaccionamos como animales,

características que se consideran comunes a todos los estados inferiores de vida, sin embargo, como seres humanos tenemos una característica especial: la de juzgar con lógica, lo que no puede encontrarse en el reino vegetal ni animal. Es el hombre, el humano, el que trata de pensar en términos de lo más alto. La especialidad del pensamiento humano es juzgar lo inferior en términos de lo superior. Los animales, por ejemplo, no pueden conectar la causa con el efecto ni viceversa. Por eso decimos que sus reacciones son instintivas. Solo reaccionan a un estímulo exterior y después olvidan todo el asunto, como si nunca hubiera sucedido. No pueden recordar como nosotros.

Cuando en cualquier etapa de la vida lo superior comienza a determinar lo inferior, entra en juego la ley. Tenemos varias clases de leyes: leyes de la salud, de la familia, de la sociedad, de la nación, etc. Esas leyes determinan lo inferior por lo superior. La ley es solo un símbolo del principio superior, el cual consideramos más real que el nivel social en el que nos encontramos. La vida en sociedad, que es un nivel o condición, debe determinarse por un nivel de existencia más elevado. Esa es la razón por la que tenemos leyes. Si no fuera necesaria tal determinación de lo inferior por lo superior, no serían necesarias las leyes, y no se necesitarían gobiernos, programas, etc. Cualquier plan, proyecto, sistema, propuesta o ley, es solo el símbolo de nuestra aspiración a determinar una existencia inferior por un ideal superior que todavía no hemos realizado, pero que está implantado en nuestras mentes.

Si lo superior ya se hubiera realizado, no habría necesidad de determinar lo inferior por lo superior, pues el uno no necesita estar conectado con el otro. Pero el ideal está ahí, borroso para el ojo de la mente, y no se ha materializado en la realidad de la experiencia. Hay una especie de tensión entre lo ideal y lo real. Así que vivimos una vida de tensión de varias clases, que se reducen finalmente a la tensión o conflicto últimos entre lo ideal y lo real, entre el 'deber ser' y el 'ser'. Aquello que 'debe ser', resulta ser muy distinto en la realidad. Ese 'deber ser' es el valor ético y moral que hemos introducido en nuestra vida. También es el objetivo filosófico, metafísico y científico de la vida. Las cosas 'deben ser' así, pero no lo son. Son algo distinto.

Los conflictos de la vida

La realidad que vemos delante de nosotros está en conflicto con el ideal que está en nuestras mentes. Aquí empieza la verdadera vida del ser humano, que es la reconciliación de lo real con lo ideal. Algo que no tienen los animales; ellos no tienen ideal porque no pueden pensar como lo hacen los humanos; por esto los llamamos seres instintivos. Y también es una de las razones de nuestras penas en la vida. “¡Oh, debió haber sido así, pero resultó diferente! ¿Qué puedo hacer?” Las personas tratan de materializar los ideales en diferentes campos de la vida. Políticos, trabajadores sociales, personas humanitarias, filántropos e inclusive santos y sabios, buscan materializar en la realidad aquello que permanece como ideal. O también se busca que el futuro se vuelva presente, pues el ideal es una clase de futuro ante nosotros. Aún no está frente a nosotros, pero está en algún lugar en el remoto y distante futuro; no sabemos cuánto más adelante está de nosotros, pero sentimos que es tan necesario en nuestras vidas, que no podemos existir sin él.

El ideal no es solo un concepto en nuestras mentes, ni un sueño del que podamos despertar. Si el ideal fuese solo un concepto en nuestras mentes, podríamos deshacernos de él. Pero ese ideal que permanece como un concepto en nuestras mentes nos ha poseído de manera tan vehemente, que sin su implementación somos miserables. Todos somos infelices por la simple razón de que el ideal no se ha convertido en realidad para poder vivirlo. Si fuera posible deshacernos por completo de los ideales ya lo habríamos hecho, pero nos hemos dado cuenta de que son tan queridos para nosotros como nuestros propios corazones, como nuestra propia respiración, y nos persiguen día y noche.

Cuando digo que hay conflicto entre lo ideal y lo real, quiero decir que ese conflicto ocurre en cada clase de vida que uno lleve, y en cada etapa de la vida en el cual uno se encuentre. Tenemos este conflicto en nuestra vida personal, social, nacional e internacional: conflicto entre lo ideal y lo real, entre lo que ‘debe ser’ y lo

que 'es'. En Occidente también es el tema de estudio de un área de conocimiento llamada psicología analítica, con la cual deberíamos estar familiarizados. No necesitamos adentrarnos en los detalles de sus técnicas, pero mencionaré solo los principios básicos de esta ciencia. Esta es la pregunta que se plantea ante el psicólogo analítico: si los conflictos son visibles por todas partes en la vida, y si esos conflictos deben resolverse, y si el hombre debe ser feliz, ¿cuál es la forma de resolverlos? Es decir, lo ideal entra en conflicto con lo real, que es como si enfrentáramos al demonio, por decirlo de alguna manera, y no podemos ser felices en esas condiciones. Entonces, podemos plantear la pregunta: ¿Por qué no resolver este conflicto?

En este esfuerzo se nos presentan algunas dificultades. Para citar solo unas pocas, mencionaremos, por ejemplo, nuestra vida social. Tenemos ideales secretos en nuestros corazones, los que la sociedad puede objetar bajo la lupa de sus propias leyes y reglas. Si cada idea secreta que tenemos la sacáramos a la luz, sabemos que lo que llamamos 'sociedad' no las aceptaría, porque cada persona tiene un grupo de ideas que no necesariamente coinciden con la sociedad, y no sería deseable que las gentes sacaran a la luz sus más íntimas ideas y conceptos. Así que la sociedad tiene leyes que impiden que ciertos ideales se expresen en público. La sociedad en que vivimos es nuestra realidad y tenemos que ajustarnos a ella. De otra manera no podemos vivir en el mundo.

Pero, ¿qué sucede con nuestros deseos íntimos? Nuestro deseo privado de lograr algo, de lograr un ideal, quiere expresarse en la vida pública de manera natural, pero la sociedad le dice, "¡no!" He ahí el conflicto. La sociedad, que es parte de nuestra realidad, objeta el ideal que secretamente abrigamos en nuestros corazones. ¿Qué vamos a hacer respecto de este ideal? ¿Nos desharemos de él? No lo podemos hacer, pues son nuestros corazones los que hablan, y, además, no pensamos que nuestros ideales sean objetables, aunque, desafortunadamente, la sociedad así los considere. Ahora bien, si los consideráramos objetables, no los mantendríamos en nuestros corazones. Vemos de qué manera lo que el ciudadano en su intimidad siente como necesario, la sociedad piensa que es innecesario. Por lo tanto, hay conflicto entre el individuo y el ideal social.

Este fue el comienzo de la técnica del psicoanálisis. Algunas personas enloquecieron al no poder hacer realidad sus ideales en la vida, debido a los tabús de la sociedad. “No hagas esto”, “no hagas aquello”. Tenemos ‘no hagas’ por todas partes. Pues bien, si vamos multiplicando la lista de ‘no hagas’ ¿qué vamos a hacer con nuestros queridos ideales? La teoría de la psicología analítica dice que de una manera u otra, esos ideales deben materializarse, pues de lo contrario la mente será infeliz y entonces caerá enferma. Hay enfermedades mentales de varias clases, más serias aún que las enfermedades físicas, y todas son causadas por el conflicto entre el ideal individual y el ideal social. La sociedad dice algo y nosotros decimos otra cosa; nosotros decimos “así”, la sociedad dice “asá”, y desafortunadamente no somos independientes de la sociedad. Formamos parte de ella y parece que somos incapaces de vivir sin ella.

¿A qué lugar del mundo podemos escapar? Dondequiera que vayamos todavía estaremos dentro de la sociedad humana, y la sociedad tiene sus nociones peculiares y sus costumbres, que pueden ser correctas o puede que no, pero ese es asunto diferente. Sin embargo, la sociedad está ahí y no podemos escapar de ella. Pero es imposible ajustarnos a sus leyes y reglas por largo tiempo. Entonces el ideal individual se rebela contra la costumbre social y la ley. No obstante, la sociedad tiene su propia fuerza y nos dominará. Entonces la lucha entre el ideal individual y el ideal social, es la tensión social, y nadie puede ser feliz.

El individuo en sociedad

Uno puede preguntarse qué es esta peculiar sociedad; al fin y al cabo, ella está formada por muchos individuos. ¿Qué es la sociedad, sino todos nosotros juntos? ¿Por qué no permitir el ideal individual, si consideramos que la sociedad no es más que todos nosotros juntos? No hay sociedad independiente de los individuos. Pero hay otro rasgo extraño de la mente humana, el que estudia la psicología de masas, que es diferente de la psicología individual. Cada uno de nosotros puede estar de acuerdo con alguna cosa de manera individual, pero cuando nos ponen juntos, tal vez no estemos de acuerdo. Eso es lo que sucede,

por ejemplo, en los parlamentos. Si abordamos a cada parlamentario de manera individual, contestará, “sí, se supone que así debe ser”, pero cuando está unido a todo el cuerpo parlamentario, puede no estar de acuerdo con la primera respuesta. ¡Qué extraño! Individualmente cada persona parece que piensa de una manera, pero cuando está en un grupo, piensa completamente diferente.

Podemos solucionar un problema acercándonos individualmente a las personas, pero no cuando están en grupo. Cada parlamentario puede quedar satisfecho individualmente, pero no el parlamento. Este es el raro misterio que distingue la verdad tras la psicología individual y la psicología de masas. Hay algo presente en el grupo que no está en el individuo, aunque, como dije antes, podemos decir que la sociedad es el total de individuos. Pero no es solamente el total de individuos, hay algo más en ella. Muchos cuerpos juntos no hacen una sociedad. El elemento mental está involucrado en la sociedad, y el total de las mentes individuales asume un acento peculiar, cuando se convierte en lo que llamamos sociedad.

Esta dificultad pone una barrera entre la sociedad y los individuos. Debido a la existencia del raro y misterioso principio llamado ‘mente social’ en contraposición a la ‘mente individual’, se vuelve difícil resolver el conflicto entre el ideal individual y la ley social. Entonces los individuos comienzan a ser infelices, y cuando no es posible resolver el conflicto, pueden llegar incluso a rebelarse y se convierten en antisociales. La sociedad no los quiere, y son estas personas las que después se convierten en criminales. Se vuelven mentalmente enfermos y no saben qué hacer. Pero esto no siempre es posible. No podemos ser rebeldes por siempre. Nos damos cuenta de que hay un mundo monstruoso delante de nosotros, un mundo que no es capaz de entendernos. Comenzamos a renegar del mundo: “¡qué pena, ni siquiera sé dónde estoy parado en este mundo!” Nadie parece entendernos, así que vamos murmurando y quejándonos de las realidades de esta vida, que parece no apreciar nuestros ideales. Entonces suprimimos nuestros ideales, los enterramos dentro de nosotros mismos. Nos vamos más temprano a la cama; no podemos tolerar más esta situación. Vamos a dormir con los ideales como si fueran nuestros hijos. Pero ellos no se van a dormir. Los niños no van a dormir; solo los padres duermen. Los

chicos seguirán llorando: “¿¡qué será de nosotros, qué han hecho de nosotros!” Y nosotros contestaremos: “¡silencio, por favor, vuelvan a cama!”. ¿Sin embargo, por cuánto tiempo nos obedecerán? Ellos no se van a dormir. Estos ideales son nuestros hijos. Han nacido de nosotros y tenemos que hacer algo con ellos. El psicoanálisis piensa que debemos ocuparnos de alguna manera de estos niños malcriados, no importa si tienen o no razón, pues de otra manera pueden enloquecer a sus padres. Los ideales nos van a chiflar. Hay desórdenes mentales que se detallan en el psicoanálisis, que se intentan tratar con diversos métodos, pero esto es un tema completamente diferente, que no nos interesa.

Estos ideales que no se han materializado, pero que reciben abrigo en el corazón, deben sacarse a la realidad. Solo entonces podemos ser libres. No podemos tenerlos dentro de nosotros pacíficamente, tenemos que hacer algo con ellos. Puede que los satisfagamos o puede que de alguna manera los eliminemos. Algunas personas tratan de matarlos: “¡oh, no puedo tolerar esto, debo destruirlos o satisfacerlos!” Entonces hacen una de las dos cosas. Pero encuentran que ambas son difíciles. No se pueden destruir así nomás, pues están tan íntimamente conectados con nuestras vidas, que matarlos sería matarnos a nosotros mismos.

Estos ideales no están por fuera de nosotros, y por esa razón no podemos deshacernos de ellos. Están con nosotros, se mueven con nosotros y duermen con nosotros. Hay algunas condiciones peculiares de la mente cuando la gente empieza a oír sonidos, y concluyen que alguien les está hablando. No hay nadie allí, y, sin embargo, algunos sonidos se escuchan en sus oídos. Algunas veces comienzan a ver visiones, y entonces quedan muy alterados. La persona está nerviosa porque alguien está hablando y lo hace en su oído, aunque no hay nadie; nadie está hablando. Esos ideales que están enterrados, esos deseos que han sido suprimidos y no pueden expresarse en la vida, toman forma y figura y se convierten en dificultades visibles ante nosotros y nos atemorizan. Son condiciones psicopáticas, y este no es un estado mental saludable.

Ahora bien. De acuerdo con la técnica psicoanalítica, la solución es sacar esos ideales de tal manera que pueda haber armonía entre el ideal y lo real. Uno

satisface estos deseos no materialmente, pero sí psicológicamente. ¿Y qué es la satisfacción psicológica? Que esos ideales se hagan realidad a través de los sueños. Soñando uno puede convertirse en lo que quiere ser en vigilia. Deseos, fantasías y castillos en el aire, son algunas de las formas en que se expresan los ideales. Muchas veces tratamos de sustituir estos ideales y decimos: “cuando no puedo obtener esto, obtendré esta otra cosa, y así olvidaré completamente el ideal”. Pero esas ideas e ideales no se pueden olvidar fácilmente. Olvidar un demonio no es lo mismo que exorcizarlo. El demonio está ahí, pero cerramos los ojos y pretendemos que no está. Esa no es la solución, pues aunque no lo vemos, él nos está mirando.

Entonces la sustitución no es un buen método psicológico para despejar los caminos de la mente. Tampoco lo es la supresión. Tanto la supresión como la sustitución son las causas de nuestra enfermedad y destrucción. Repito, la sustitución obviamente no es la solución. Los deseos tendrán que ser evaporados por completo, como el alcanfor que se quema sin dejar ningún residuo o como la neblina que se deshace al levantarse el sol. Estos ideales deben sublimarse bien sea en la realidad frente a nosotros o desaparecer en la nada. No hay otra manera de lidiar con estos queridos ideales.

Causas profundas del conflicto

Deberíamos armonizarnos con la realidad para entonces estar bien. Sin embargo, nos resignamos a la sociedad y a las circunstancias de los tiempos, ya que cualquier cosa que diga la sociedad estará bien para nosotros. Si no tenemos ideales que difieran de las normas y regulaciones de ella, pasaremos bien y sin tensiones. El tiempo pasa y nosotros vamos con él, y cuando caminamos a la misma velocidad y al mismo tiempo con la sociedad, no habrá tensión. Pero si somos conservadores, no vamos a caminar al mismo paso que la sociedad y, en consecuencia, vamos a sufrir. Si no tenemos la fuerza para cambiar la sociedad, la sociedad tratará de cambiarnos; así que solo nos queda cambiar la sociedad con

nuestro poder o ajustarnos a ella. Pero si por algún acaso no podemos hacer ninguna de las dos cosas, entonces nos volveremos neuróticos: vamos a sufrir. Las personas que quieren cambiar las circunstancias pero que no pueden, son los 'sufrientes' del mundo. Dicen que la sociedad no debe ser como es y que debe cambiar. Pero ¿quién va a cambiarla? No seremos nosotros, pues no tenemos el poder para hacerlo; así que por eso vamos por ahí quejándonos y sufriendo. Recuerdo las palabras de un filósofo: "Dame la fuerza de voluntad para cambiar lo que puedo, el valor para soportar lo que no puedo, y la sabiduría para conocer la diferencia". ¡Muy interesante! Nuestra dificultad es que no tenemos la sabiduría para conocer la diferencia, y no sabemos qué puede ser cambiado y qué no puede serlo; confundimos el 'no poder' con el 'poder', entonces intentamos lo imposible y en consecuencia, sufrimos. Los 'sufrientes' son aquellos que tratan de hacer lo imposible. Si es posible, podemos cambiar lo que sea, pero si no podemos cambiarlo, y aun así seguimos deseando cambiarlo, entonces sufrimos en la sociedad. Estas son las formas simples de tensión mental que la filosofía estudia en sus niveles superficiales y que hoy, especialmente en Occidente, tienen que llevar a técnicas psicoanalíticas.

Pero esos conflictos no terminan solamente en tensión social, pues tienen aspectos más profundos que no han sido estudiados por los psicólogos modernos. No seremos felices ni aun si la sociedad está de acuerdo con nosotros. Todavía habrá algo en nosotros que permanecerá insatisfecho. No serás feliz ni siquiera oyendo al mundo entero gritar que eres maravilloso. Hay muchas personas en el mundo ubicadas en una buena posición, a quienes la sociedad no critica y sin embargo, no puede decirse que sean felices. Podemos preguntar a cada uno de ellos. Si preguntamos a una persona que consideramos importante, bien establecida social, política y económicamente, "querido amigo, ¿todo está bien, usted es feliz?", veremos que su respuesta es negativa. ¿Qué le falta? ¿Acaso no está en unión perfecta con la forma de sociedad existente? Es una persona a quien todos consideran y respetan y sin embargo, algo anda mal con él.

Él mismo no puede responder apropiadamente estos interrogantes, porque la mayoría de las personas solamente flotan en la superficie y no pueden ir a la parte

más profunda de sus mentes, porque sus mentes solamente están extrovertidas. Solo piensan hacia afuera y no pueden dirigir sus mentes hacia adentro: la mente no puede pensar en ella misma. Ese es el problema con la mente, que solamente puede pensar en otros; se ha convertido en sujeto que enjuicia a otras personas y cosas, y nunca ha sido capaz de someterse ella misma a ese análisis al cual quiere someter a otras personas y cosas del mundo. La mente no es honesta y desapasionada en sus hábitos: quiere juzgar a otros pero no a sí misma. Puesto que se ve a sí misma como jueza, ¿por qué se juzgaría a sí misma? El juez solo juzga a los acusados, no a sí mismo.

Esta es la dificultad fundamental de la mente, que parece estar bien con la sociedad humana, pero aún no está del todo bien. Aquí comienza el yoga, la filosofía y psicología del yoga. El psicoanálisis no es suficiente, aunque la enfermedad mental pueda parecer temporalmente curada con las técnicas analíticas. La gente tiene dificultades básicas que no son anomalías. Una persona puede ser normal y tener dificultades, pues no solo las personas con anomalías sufren en el mundo. La gente normal también sufre. La psicología del yoga comienza con la normalidad y no con la anomalía; las personas con anomalías no pueden convertirse en estudiantes de yoga. Cuando la mente sea completamente normal, entonces comienza el análisis yóguico. Es importante recordar que cuando el pensamiento es anómalo no hay yoga. ¿Qué es la anomalía? Según el psicoanálisis, la anomalía es la tensión creada entre los ideales individuales y la ley social. Sin embargo, la psicología del yoga nos dice que incluso si se logra la armonía entre la sociedad y el individuo, el ser humano no va a ser feliz. Aún falta algo. Ese vacío del cual empecé hablando persistirá a pesar de que tengamos muchas cosas en el mundo. Podemos tener salud perfecta, montones de dinero, una buena posición social y, sin embargo, con todo eso todavía no vamos a ser felices.

Aquí entramos en el campo del verdadero análisis filosófico. Como dije antes, el yoga tiene un aspecto filosófico, otro psicológico y otro práctico. La práctica y la psicología del yoga están basadas en la filosofía. Sin embargo, por 'filosofía' no entendemos una teoría que se le ocurrió a alguien; no es solamente un punto de vista lo que llamamos filosofía, pues en este sentido todo el mundo tiene su propia

filosofía, y nuestra idea del mundo es nuestra filosofía. Pero existe una filosofía genuina en el verdadero sentido del término: la sabiduría de la vida. Esta sabiduría de la vida no es una teoría, porque las teorías pueden ser muchas, pero la sabiduría es solo una; no podemos tener diversas clases de sabiduría. Grandes filósofos, genuinos pensadores en esta línea, han definido la filosofía como la sabiduría de la vida, el amor por esta sabiduría y, más que eso, la práctica de esa sabiduría.

La verdadera filosofía es entender la vida en su verdadera perspectiva. Debemos entender la vida tal como es, y no tener una idea errónea de ella. Cuando viajamos a algún lugar, debemos entender dónde estamos y qué clase de gente está con nosotros. No podemos ir como necios, sin conocer nada de las circunstancias que allí prevalecen. “¿Dónde estoy? ¿Qué es este país? ¿Qué clase de gente vive a mí alrededor? ¿En qué condiciones voy a estar?” Todos estos pensamientos se nos vienen a la cabeza cuando vamos a un lugar desconocido. Cuando estamos en la vida, cuando estamos viviendo en este mundo, debe ser nuestra obligación entender qué es este mundo en el que nos encontramos. “¿Qué es lo que estoy viendo frente a mí, cómo me relaciono con estas cosas y qué debo hacer con ellas? Tengo que hacer algo con ellas y no puedo ignorarlas, porque ellas me miran, me observan, me estudian y parece que esperan algo de mí. ¿Cómo voy a lidiar con esas cosas que llamo ‘el mundo frente a mí’?”

Análisis yóguico

Aquí comienza el análisis filosófico: la percepción del mundo y lo que tendríamos que hacer con él. No podemos decir simplemente, “dejaré al mundo tranquilo, ¿por qué debería preocuparme?”. No podemos decir eso, pues el mundo no tolerará esta actitud y nos dirá en cambio: “Sí, tienes algo que hacer conmigo y yo también tengo cosas que hacer contigo”. Hay un acuerdo mutuo entre el mundo y el individuo y así comienza lo que llamamos vida, que no es más que esa relación entre el individuo y el mundo. Nuestra actitud respecto del mundo es nuestra vida. La vida no es solamente respirar, ya que esto es puramente biológico. En el sentido

de los valores, la vida es más que solo respirar. Esta metodología de nuestra relación con el mundo es la parte práctica de nuestras vidas. Cada persona tiene su propia metodología y muchas de esas metodologías no tienen éxito porque están desconectadas de los hechos de la vida. Nuestra forma de vivir debe estar conectada con los hechos de la vida.

Cuando en la vida empleamos técnicas equivocadas —equivocadas en el sentido de que no hay una relación apropiada con los hechos de la vida—, entonces somos repelidos; la naturaleza nos da un puntapié. La naturaleza responde como cuando un policía dice a un automovilista, “¡devuélvase, no puede transitar por esta vía, por lo visto usted no conoce la manera apropiada de conducir!” La naturaleza nos rechaza de la misma manera en que lo hizo el policía. Entonces nos preguntamos, “¿cuál es el problema, por qué cada momento tenemos que recibir un puntapié desde todas partes?” Si tenemos un cable eléctrico y no sabemos cómo usarlo o cómo tocarlo, él podría decirnos: “¡cuidado, no sabes cómo manejar!” Así que el manejo de lo que llamamos vida es el asunto práctico que parece estar frente a nosotros. Tal como en asuntos científicos o tecnológicos hay una teoría detrás de cada invención, así se debe seguir un principio o doctrina en cada aspecto de la vida, sea científico, tecnológico, sociológico o político.

Las acciones que efectúa un ser humano tienen un principio subyacente. No se trata de actuar por actuar, sino que debe haber un método para nuestras ocupaciones. No vamos por ahí al azar sin idea de hacia dónde vamos. Debemos avanzar con un principio preciso en nuestras mentes. De la misma manera hay una forma en la cual nos debemos conducir en la vida, y para que esta conducta sea exitosa, debe estar basada en un principio conectado con las realidades de la vida, pues si la manera en que vivimos no tiene conexión con estas realidades, podemos decir que la vida se convierte en fracaso, y entonces uno se vuelve amargado y comienza a maldecir a la naturaleza. Pero la naturaleza no va a escuchar nuestras imprecaciones; podemos seguir maldiciendo y atacando pero a ella no le importa. Sucede que no conocemos la naturaleza y por tanto no la entendemos. La situación puede compararse con la de un hombre que no conoce de leyes, y que sin embargo se queja por las leyes de su país. No las conoce y no obstante va por ahí

maldiciendo a todo el mundo y preguntando “¿por qué las cosas son de esta forma o de aquella otra?” Una persona que desconoce la ley puede sufrir por su ignorancia, pero bien sabemos que la ignorancia de la ley no es excusa; no podemos decir “¡oh, no la conocía!” Toda la gente parece estar en la posición de ‘no lo sabía, lo siento, por favor, perdóneme’. De la misma forma, también decimos a la naturaleza, “por favor, discúlpeme, pasa que no la entiendo a usted correctamente”. Pero la naturaleza nos disculpa con un puntapié, no con una sonrisa. Esa es una ley peculiar de ella.

Sabiduría de la vida, que es lo mismo que filosofía, es una comprensión de la vida. En consecuencia, el yoga es una filosofía sobre la cual, con su psicología se ha levantado la más bella construcción. Y entonces viene la real implementación de aquello que uno piensa que es el yoga y que quiere estudiar. El yoga no es solo práctica sin entendimiento, sino práctica con una tremenda comprensión; y cuando esa comprensión llega a ser total, uno se convierte en un ser humano perfecto, sintonizado no solo con la realidad sociológica, sino con la realidad en su plenitud. El yoga tiene muchas fases que trataré de explicar. La realidad también tiene muchas fases y no es solo la realidad sociológica, que es por la que se interesan los psicoanalistas. Hay algo mucho más profundo que la realidad exterior y sociológica a través de la cual todos tenemos que sintonizarnos paso a paso. Cuando nos sintonizamos y armonizamos con todos los niveles de la realidad, entonces somos uno con la naturaleza, uno con la verdad y, en últimas, uno con Dios. Eso es yoga.

II - LA CORRECTA RELACIÓN ENTRE LAS COSAS

En el capítulo anterior estudiamos la naturaleza del conflicto, dificultad muy importante en la cual con frecuencia nos encontramos. El rasgo especial de este conflicto psicológico es que cuando nos encontramos en él, no siempre sabemos que lo estamos; por esta razón, el conflicto psicológico no se convierte en objeto de nuestra observación, no se convierte en parte de nuestro ser y en consecuencia, no podemos verlo, observarlo o estudiarlo. Así como no podemos ver nuestros propios ojos, tampoco podemos ver el conflicto en nuestras mentes. El conflicto habría perdido su importancia si hubiera sido posible verlo y estudiarlo, como cuando el ladrón que es sorprendido deja de serlo, pues el ladrón tiene éxito mientras que no sea detectado. Tal como no podemos ver la oscuridad con la ayuda de una antorcha, el conflicto tampoco puede ser visto, pues está en nosotros. Eso es todo. Y ese es el problema. La dificultad se vuelve un problema real cuando desconocemos que es una dificultad. En ningún sentido del término se trata de un 'objeto' puesto ante nuestros sentidos, y cuando una persona se involucra en este ineludible conflicto entre lo ideal y lo real, sin saber de ninguna manera cómo funciona, entonces la mente divide los contra-eventos para poder resolverlos. En relación con este problema hay un doble misterio: el primero es que aunque estemos en él, no sabemos que estamos en un estado de conflicto. El segundo es que no podemos continuar así para siempre, y eso tiene que resolverse.

¿Pero cómo vamos a resolver el conflicto, si no sabemos que estamos en él? He aquí un misterio peculiar de este fenómeno psicológico. Nos conducimos de una manera espontánea —siendo la espontaneidad la verdadera manera como trabaja la mente en conflicto—, pues esta toma diversas formas de expresión para aliviar la tensión. Todo esto lo hacemos sin darnos cuenta de qué es lo que estamos haciendo. Cuando, por ejemplo, estamos hambrientos y vamos a tomar nuestro alimento, no razonamos acerca de por qué surgió el hambre. No contemplamos los factores fisiológicos, anatómicos y biológicos involucrados en el fenómeno del hambre. Nos limitamos a cenar y ahí termina el asunto. De igual manera, de forma automática, hacemos ciertas cosas para resolver el conflicto mental.

Ahora bien. Este 'nosotros' o mejor este 'yo', es una forma que ha tomado el conflicto. En este 'yo' hay muchos estratos y el más externo es el del conflicto mental. Poco a poco iremos estudiando lo que realmente es este 'yo', pero es suficiente decir que, por el momento, para todos los propósitos prácticos de la vida exterior, este yo no es más que un conjunto de conflictos entretejidos, tal y como una tela lo está por los hilos. No somos más que una gran masa de conflictos mentales. Al igual que a todo un conjunto de hilos estrechamente entretejidos lo llamamos 'tela', a todo el conjunto de nuestros conflictos los llamamos 'yo'. De esta forma somos un gran vehículo de conflictos, que se mueven de aquí para allá irradiando el aire del conflicto donde quiera que vayamos, porque nosotros mismos estamos en un estado de conflicto. Y como no somos felices, no podemos hacer felices a los que nos rodean.

El Conflicto como estado antinatural

Pero el conflicto no es nuestro estado verdadero y saludable, ya que en realidad es un estado antinatural, y lo que está en contra de la naturaleza es falso. Lo que no es natural no puede extenderse por mucho tiempo, pues la naturaleza es la que perdura. La naturaleza es verdad. La falsedad no tiene éxito, solo la verdad tiene éxito. ¿Han escuchado la máxima, *Satyam eva jayate* (Solo triunfa la verdad)? La verdad de la armonía trata de establecerse en y a través de este conflicto de la mente, y vemos las vías de expresión del conflicto de muchas maneras. Algunos de estos conflictos se llaman mecanismos de defensa, que son ciertos artilugios que la mente utiliza para liberarse. Algunos de estos mecanismos son los intentos de la mente para utilizar a otras personas y objetos del mundo, como instrumentos para lograr la liberación del conflicto. Cuando no hay paz dentro de nosotros, solo tratamos de olvidar ese hecho e intentamos embriagarnos con ciertos fenómenos externos, y nos involucramos en actividades frenéticas para olvidar el hastío de la vida.

Puede que hayamos visto personas llevando sus radiorreceptores* donde quiera que vayan. Así estén en el baño, en el comedor o en el salón de meditación —es indiferente—, el aparato debe estar ahí. Si salen de compras, el artefacto cuelga de sus hombros. Quieren ahogar sus penas con el sonido del receptor, porque no tienen paz interior. Quieren fabricar algo de paz artificialmente, con los instrumentos que han creado, porque no hay paz en su interior. "Si no tengo algo, lo importaré de fuera. Me sumergiré en un sonido fuerte para no oír ningún otro sonido. No quiero escuchar el sonido de mi propia mente, porque es muy inconveniente. Así que déjenme escuchar el sonido de la radio con el volumen bien alto o si no, déjenme vagar por ahí, de lugar en lugar". Estas personas nunca se asientan en ningún sitio; se convierten en turistas permanentes durante toda su vida, de modo que no tienen tiempo para pensar en sus problemas, porque pensar en los problemas es otro problema. "Mejor no pensar en ellos, ojalá así mueran", se imaginan estas personas.

Pero como dije en el capítulo anterior, esos pensamientos no mueren. Ahí están vigilando en espera de una oportunidad para atraparnos. Sin embargo, nosotros pensamos de otra manera, y tomamos las cosas muy a la ligera. Ponemos esas condiciones difíciles bajo la superficie tratando de olvidarlas. Sin embargo, no podemos olvidar la existencia de un acreedor, pues él no va a dejarnos así nomás. Podemos decirnos que él no está ahí, pero él sabe que sí está ahí. Mientras que olvidar los problemas involucrándonos en cosas diferentes es uno de los métodos que usa la mente, ésta también adopta otras formas, tales como asociarnos con grandes grupos de personas u ocuparnos con algún trabajo familiar. Entonces nos convertimos en trabajadores sociales o al menos creemos serlo, aunque no estemos en posición de hacer ningún bien a la sociedad; también podemos pensar en cosas más grandes, tales como los problemas universales, la paz mundial y la hermandad del género humano. No tenemos paz dentro de nosotros mismos, pero queremos llevar la paz al mundo entero. Nos volvemos una especie de 'persona importante', gracias a que hablamos de paz mundial, hermandad mundial, armonía internacional, y cosas por el estilo. Mientras que no existe una importancia intrínseca

* Como se lee en la introducción, estas lecciones fueron dictadas en 1970, época en que los radiorreceptores portátiles estaban muy extendidos entre el público. (N. del T.)

en nosotros, tenemos una importancia artificial ante los ojos de la gente a la que hablamos sobre estos grandes temas. Solo hablamos de temas mundiales —nada inferior a eso—, y esta es una de las maneras de extender las dificultades de la mente a condiciones exteriores de vida, pues imagina la mente que expandiendo su campo de actividades, será capaz de liberarse de los conflictos que están dentro.

Cuando estamos afligidos nos acercamos a otra persona: “¡oh, mira mis dificultades...! ¡Qué mal estoy!” Cuando las penas se comparten, se suavizan, y cuando las alegrías se comparten, crecen. Si ganamos la lotería gritamos para que todos nos escuchen: “¡Me la gané!” Nuestra felicidad se incrementa cuando otros la conocen. Y cuando estamos entristecidos y lo compartimos, la tristeza disminuye, porque otras mentes simpatizan con nosotros y en parte sufren nuestros problemas. Así que la mente intenta, con estos artificios, liberarse de los conflictos que lleva dentro al involucrarse en campos de actividad más amplios que los de su propia personalidad. Pero todo termina en un intento sin éxito, porque esa extensión del campo de acción no tiene fin. ¿Hasta dónde, y por cuánto tiempo podemos seguir extendiéndonos? Desde nuestra personalidad tenemos que salir hacia la sociedad, y podemos vagar por todo el globo, pero después de eso ¿qué sucederá? La Tierra es el límite para nuestra acción, y no podemos ir más allá.

De acuerdo. Podemos tratar de ir a la luna o a cualquier planeta, pero el cosmos es tan grande que nunca vamos a ver sus límites. Queremos más y más y después vamos a querer todavía más. Hay un espacio infinito más allá de nosotros, y la extensión del campo de acción de la mente no tendrá fin, tal como cuando nos miramos en dos espejos opuestos, que vemos una profundidad infinita y no podemos saber dónde termina. El espacio y por tanto el universo, no tienen límites.

Tratar de incrementar el campo de acción no es solución para nuestros problemas, pues podemos conseguir la ayuda de muchas personas, pero ¿cuántas reuniremos en total? ¿Reuniremos a todo el mundo? Aún quedarían muchas cosas por fuera. La creación no se limita a este pequeño planeta. Incluso si recorremos todo el sistema solar, no abarcamos toda la creación. La intención de la mente es alcanzar el límite de su actividad, y a ese límite nunca se llega por movimientos

externos. Aunque se pueda convertir cualquier cantidad de actividad exterior en un sustituto temporal para olvidar la monotonía de la vida, no obstante la vida volverá a ser monótona para mucha gente. Simplemente no pueden tolerarla, no saben qué hacer con ella, así que tratan de olvidarla. Y aunque esto sea una ayuda temporal, de todas maneras no será una solución. Puede que nos deshagamos de un acreedor diciéndole, “venga mañana, señor, o después de un mes”, pero de todos modos volverá, no importa si es dentro de cinco años, pero volverá.

De la misma manera decimos al conflicto, “mi querido amigo, ve un poco más allá, a la sociedad, al país, al mundo, al sol, a la luna, a Júpiter”. Pero el conflicto volverá. Tal vez se marche porque lo pospusimos, pero ¿por cuánto tiempo? En consecuencia, los conflictos mentales no pueden posponerse de esa manera; tenemos que enfrentarlos. Todas nuestras actitudes sociales son intentos por sustituir y aplazar las cosas y no para hallar soluciones.

Este era el terreno que trataba de allanar en el capítulo anterior y es aquí donde finalmente hemos aterrizado. No sabemos adónde ir ahora, pero tenemos que trabajar como médicos, y no como niños enfermos que no saben lo qué les está sucediendo. Un médico no se asombra al ver a un paciente, sino que trata de entender. Así que no exclamemos, “¡Oh, qué miseria!” Esa no es la solución. Golpearnos el pecho o dar con nuestra cabeza contra la pared tampoco es solución. Un remedio sería sentarnos en calma y pensar de qué se trata todo esto. ¿Por qué estoy en esta condición? ¿Qué está mal conmigo? ¿Por qué con frecuencia parece que los demás son felices y yo no? ¿Por qué todo debe ser así? ¿Es verdad que los demás son más felices que yo? Si así fuere, ¿cuál es la razón? ¿Yo soy pecador, mientras que los demás no pecan? ¿Qué es lo que está bien con los demás, y mal conmigo?

No obstante, por lo general pensamos que algo está bien con nosotros y mal con los demás: “El mundo entero está completamente equivocado y no me entiende. Este mundo no es para mí” Lo que suena interesante. Somos los profetas o tratamos de convertirnos en profetas e incluso pretendemos ser la encarnación de un profeta. La psicología es una materia muy interesante y se vuelve más interesante cuando

nuestras propias mentes se vuelven materia de estudio. No te conviertas en profesor de psicología solo para enseñar sobre la naturaleza de otras mentes. ¿Qué me dices de tu mente? ¿La has estudiado? “Médico, cúrate a ti mismo. Profesor, enséñate a ti mismo. Mente, estúdiate a ti misma”. Esta debe ser la consigna, al menos para el estudiante sincero.

Psicología del yoga

Un tremendo interrogante que el mundo nos plantea, es por qué todo esto es así. Aquí llegamos a la frontera de la verdadera psicología; una psicología más profunda que la normalmente llamada psicología profunda. Aquí llegan en nuestra ayuda la filosofía y la psicología del yoga, pues el análisis científico, bien sea en el campo de la física, la biología o la psicología, ha estado intentándolo solo con métodos empíricos. El sistema del yoga ha adoptado unos medios completamente diferentes. Aunque uno podría preguntar: “¿Qué tiene de malo el método científico? ¿Acaso no nos ha permitido volar en aviones y llegar a la luna?” Está bien, todo eso lo hemos hecho. Pero no hemos hecho nada para nosotros mismos. Hemos hecho muchas cosas, pero ninguna parece tener conexión con nuestros problemas y vidas personales.

Somos las mismas personas que éramos siglos atrás, y los problemas de nuestros días son los mismos de centurias pasadas. Hace dos mil años la humanidad estaba sufriendo de algo, y hoy día está sufriendo de lo mismo. Es verdad, hemos aprendido a volar como aves y a nadar como peces, pero todavía no hemos aprendido a caminar como hombres. Esto aún tenemos que aprenderlo. El hombre necesita ser sujeto de su propio estudio, porque el problema es él mismo. Infortunadamente el espacio y el tiempo no son problemas. ¿Por qué deberíamos abordarlos? En últimas, el mundo no ha sido realmente el problema: hemos sido nosotros.

Recuerdo a un maestro de escuela que preguntó al alumno, “¿sabes, querido hijo, qué es un político?” Y el estudiante contestó: “un político es alguien que crea

un problema y luego trata de resolverlo". De la misma manera, el hombre parece haber creado un problema peculiar en torno a él, y ahora se da cuenta de que tiene que enfrentarlo. Pero no puede combatir el problema porque es su propio y querido hijo. No podemos enfrentar a nuestros propios hijos. Podemos encargarnos de los hijos de otros, pero amamos tanto a los nuestros que no podemos encargarnos de ellos. Podemos ser buenos profesores de los hijos de otros, pero no un buen profesor de nuestro propio hijo; esa es la dificultad. Así que podemos estudiar las mentes de otros, pero no nuestras propias mentes.

Hay algunos doctores que no pueden tratarse a sí mismos, y aunque son médicos, deben ir a otros facultativos. Es algo extraño. ¿Por qué deben ir a otros médicos? Sin embargo, hay una dificultad psicológica y no pueden tratarse a sí mismos. Entonces el problema del hombre es el hombre y no el mundo. Nuestro problema somos nosotros mismos. Mi problema soy yo mismo y no alguna otra persona o cosa. No es el sol ni el mundo astronómico, ni la sociedad ni ninguna otra persona. Olvidémonos de todo eso. Nuestros problemas están en nosotros y nosotros somos los problemas.

Comencé diciendo que somos vehículos de problemas. Estamos hechos de esas preguntas sin respuestas. Esta es la capa más externa del yo del ser humano, la personalidad del conflicto. No comemos en paz, no hablamos en paz, no dormimos en paz. Cuando tomamos nuestros alimentos no estamos en paz, porque estamos pensando en cualquier otra cosa. Cuando vamos a cama no pensamos que nos hemos acostado, sino que pensamos en cualquier otra cosa, del ayer o del mañana. Pensemos en estos ejemplos por un minuto y juzguemos si son correctos o no. Cuandoquiera que actuamos, pensamos en otra cosa distinta.

Hay algunos estudiantes que cuando están en clase de matemáticas piensan en geografía. El profesor está explicando matemáticas en el tablero, y el estudiante abre el libro de geografía; y cuando llega el profesor de geografía, abre el libro de matemáticas. No sabemos por qué actúan de esa manera. Están preocupados por lo que pueda pasar dentro de los próximos 45 minutos. Los estudiantes suelen hacer eso. De la misma manera, cuando se espera que hagamos algo o nos encontremos

con alguien, empezamos a anticiparnos. Ahora estamos aquí, pero subconscientemente podemos estar pensando en lo que sucederá dentro de una hora. Así que el futuro ya está aquí tocándonos, y entonces nunca vivimos totalmente en el presente. Siempre estamos viviendo en un futuro artificial, que todavía no se ha vuelto real para nosotros; estamos viviendo en un mundo imaginario de fantasías, fabulaciones, ensoñaciones e ideales, que pueden cumplirse o no cumplirse.

Algunos filósofos dicen que el mundo es como un sueño. ¿Qué otra cosa puede ser, cuando vivimos de fantasías e imaginaciones sobre un futuro que aún no se ha convertido en presente, futuro que tal vez nunca se realice? Sabemos que siempre estamos rumiando y rumiando algo, y esto no es un estado feliz de cosas. El yoga profundiza en este problema. El hombre debe ser hombre; debemos ser nosotros mismos y no algo diferente de nosotros. Siempre tenemos en nosotros mismos un elemento de 'otro que no soy yo'. Algo extraño siempre está en nuestras mentes, como si fuera una toxina que nos fastidia constantemente. No somos totalmente nosotros, siempre somos algo ajeno a nosotros. Siempre tenemos con nosotros algo que no somos, algo que no parece ser de nuestra naturaleza, algo que no parece ser real. Con esto cargamos siempre. Es el 'falso yo' que llevamos con nosotros. Hemos estado llevando 'otro yo' que es falso, una especie de 'yo fantasma' dondequiera que hemos estado, imaginando que ese yo fantasma somos nosotros. No podemos renunciar a él ni convertirnos en él, porque él no es nosotros. Y no podemos deshacernos de él, porque pensamos que él es nosotros.

¿Me permiten contar una historia? Me la contó un anciano *swami*:

Una vez había dos ladrones. Caminaban en una noche lluviosa y cerca vieron algo negro que flotaba en las aguas. Entonces uno de los ladrones dijo al otro: "mi querido amigo, eso parece una manta y con estas frías noches nos va a servir mucho. ¿Por qué no vas y la traes?" Entonces el otro ladrón saltó al agua y parecía que estaba luchando con la manta. Pasaron dos minutos, cinco minutos, diez minutos y no regresaba. Preocupado, el otro ladrón desde la orilla le gritó que si no podía sacar la manta, que la dejara y volviera. A lo que contestó el ladrón desde el

agua: “¡La estoy dejando pero ella no me deja a mí!” Él trataba de dejarla pero ella no lo dejaba a él. ¡Qué equivocación! ¡Era un cocodrilo y no una manta! De la misma manera, nosotros tratamos de agarrar una manta, pero la manta nos tiene agarrados a nosotros, y no podemos soltarnos de ella porque tiene mucha fuerza. Comenzamos por pensar que algo es placentero porque es deseable, como la manta, pero después asume su verdadera naturaleza de cocodrilo y nos agarra por el cuello. Queremos soltarlo pero él no se deja soltar, pues se ha convertido en parte de nuestro cuerpo, por así decirlo, y con cuánta fuerza nos aprisiona la garganta.

Estos ‘cocodrilos’ son nuestros deseos, ambiciones y anhelos, algunas veces heredados y otras veces creados por nuestra forma errónea de pensar y nuestras fantasías sobre el futuro. ¡Qué caos hemos creado en nuestras mentes! Ahora debe quedar muy claro por qué somos infelices en este mundo: tenemos una nube de confusión cubriendo la luz de nuestras mentes y no podemos ver apropiadamente. Tratamos de ver el mundo a través de esta nube de conflictos, pero debido a que no vemos claramente a través de esta niebla, vemos un mundo conflictivo frente a nosotros. El mundo entero es un caos. Comenzamos a ver que el mundo no anda bien, porque lo vemos a través de esa pantalla oscura, que domina nuestras mentes. Y esa pantalla se ha vuelto oscura, gracias a muchas capas de conflictos una sobre otra durante años y años. La filosofía y la psicología del yoga nos dicen que eso lo hemos estado haciendo durante eras, pues hemos pasado a través de numerosos nacimientos, ya que no debemos imaginar que este es nuestro primer nacimiento. Hemos vivido muchas encarnaciones y mediante el proceso de evolución hemos llegado al presente estado de la humanidad. Las capas de pensamiento erróneo y de deseos insatisfechos están todas con nosotros, pues las hemos llevado a través de las diferentes encarnaciones de la mente.

Despejar las nubes

Esta nube de confusión debe ser disipada y ese es el propósito del yoga. Cuando las nubes se dispersan, automáticamente brilla el sol. De la misma forma,

no necesitamos crear la felicidad, pues ya está allí. La felicidad no es más que la liberación de estos conflictos y tensiones. Usted se convierte en el verdadero ser que usted es, y entonces sabrá cuán feliz es. Pero necesita convertirse en el 'verdadero usted', y no seguir siendo el 'falso usted', que no es otra cosa que la nube, el conflicto y muchas cosas y capas que hemos creado alrededor de nosotros mismos. Tenemos muchas capas sobre el yo: el yo comunal, el yo nacional, etc. Decimos, soy belga, alemán, estadounidense; este es el yo nacional que pende sobre nosotros.

Algunas veces pertenecemos a una comunidad y comenzamos a asociarnos con ella. Hablamos sobre nuestra comunidad una y otra vez y no podemos liberarnos de la idea de que somos parte de la comunidad. "Soy hindú" o "soy del estado de Maharashtra"; "soy esto y lo otro". Estos son los yoes comunales. Luego vienen los yoes familiares; tenemos nombres familiares que son los apellidos y cada persona tiene el suyo; es una herencia familiar. Tenemos muchas cosas asociadas a nosotros. Luego vienen las asociaciones personales, por ejemplo, soy juez, maestro, comerciante, catedrático. Todos estos yoes son creados por nosotros, pero son falsos. Socialmente también hemos creado esos yoes falsos. Como si no fueran suficientes los problemas internos, hemos creado problemas adicionales al agregarlos desde afuera. Internamente también hay muchas capas, pero me ocuparé de estas un poco más adelante. Capas y capas de yoes cubren al verdadero yo, y así como estratos de nubes pueden oscurecer el sol, las capas de falsos yoes han convertido nuestros yoes verdaderos en una masa de oscuridad, confusión y, en consecuencia, de infelicidad.

En el capítulo anterior trataba de hacer un breve resumen de la base sobre la que trabajan los doctores en psicoanálisis, en la medida en que sienten que parece haber un conflicto entre el ideal interno y la realidad exterior de la sociedad, conflicto que se ha convertido en causa de enfermedad mental. Si se pudiera resolver el conflicto sacando a la luz del mundo exterior esos ideales reprimidos, la salud estaría asegurada. Entonces el conflicto se resolvería y la persona se volvería feliz y saludable. Este es un análisis simple de la moderna ciencia de la psicología y sus técnicas terapéuticas. Pero la pregunta es si esta sociedad es una realidad en

sí misma. ¿Vamos a ser perfectamente normales y totalmente felices solamente porque nuestros íntimos ideales y deseos se han ajustado a la sociedad, a la que hemos venido considerando como 'realidad'?

Para los psicólogos la realidad significa el mundo social: debemos estar ajustados con el mundo que está ahí fuera. Para nosotros 'mundo' significa la comunidad humana. El conjunto de los seres humanos es lo que llamamos mundo. No estamos interesados en el mundo astronómico, este no nos preocupa mucho. Así que si hemos de considerar el mundo de la sociedad humana como la realidad, entonces el ajuste de nuestras mentes con ese mundo nos asegurará la felicidad. Pero vimos en la discusión anterior, que ese no es el caso, pues personas que están bien en la sociedad, no siempre son felices. Tienen un problema secreto que no pueden entender y mucho menos explicar.

El yoga comenzó por contemplar los misterios que hay tras el persistente fenómeno de la infelicidad, así se tenga todo en la vida. Podemos ser el rey de todo el mundo, y, sin embargo, es dudoso que vayamos a ser felices, pues tendremos muchos problemas. ¿Qué hay por encima de este mundo? ¿Por qué no lo conquistamos? Tal vez tengamos ambiciones. Los deseos no se pueden superar, incluso si fuéramos los reyes del mundo y, además, la muerte nos llegará cuando suene su hora. Estas son dificultades importantes para una persona, incluso si es el emperador del mundo entero. ¿Cuánto vamos a durar siendo emperadores? Podrían ser solo unas horas. Nos pueden pedir que abandonemos el mundo para ir a un lugar que desconocemos por completo. ¿Sabemos cuándo tendremos que irnos de este mundo? ¿Sabemos adónde iremos después de partir? No. ¡Qué pena! No sabemos cuándo partir de este lugar y tampoco sabemos a dónde iremos. ¿Habrá un sufrimiento peor que este? Sin embargo, parece que por comodidad nos imaginamos que todo está bien. Estando en gran ignorancia también podemos estar dichosos, pues no saber nada también es una forma de dicha y parece que este es nuestro recurso final.

Sin embargo, ¿es justo? Esta fue la pregunta que se hicieron los videntes de lo más profundo de las cosas, quienes no ven de manera empírica, sino de forma

completamente diferente. El método empírico no tiene éxito porque no puede unir causalmente una cosa con otra, y no puede ver sus extremos. El método empírico es una observación del mundo exterior que no tiene fin. ¿Cuánto tiempo podemos espiar por nuestros telescopios? El mundo no tiene límites. Hay dos dificultades en el enfoque empírico. La primera es que las cosas no tienen fin; por mucho que exploremos, siempre hay algo más allá de lo que podemos ver. La segunda es que no hemos visto la verdad de las cosas; solo hemos visto las sombras, la corteza exterior. Así como cuando miramos a una persona y no podemos ver su verdadero ser, pues solo vemos su forma exterior; así, a través de telescopios y microscopios, vemos solo una apariencia de las cosas. Tanto cualitativa como cuantitativamente, hay una falla en los métodos adoptados por la psicología empírica. El yoga ha descubierto que ese no es el camino y que debemos encontrar una vía completamente diferente. De nada sirve solo tratar de examinar las cosas a través de un microscopio o un telescopio: tenemos que 'ver a través' de las cosas.

¿Cuál es la diferencia entre 'mirar' y 'ver a través'? Son dos cosas completamente diferentes. Se debe llegar a la sustancia interna de las cosas; se debe llegar al objeto y la cosa o persona como ellos son en sí mismos. De nada sirve recopilar información, echar un vistazo sobre algo, esto no es conocimiento. La psicología del yoga está basada en una filosofía que se inició con la observación del hecho de que hay un conflicto más profundo en la naturaleza, que el solo conflicto psicológico en la mente del ser humano. Este conflicto psicológico parece a su vez estar basado en otro conflicto que nuestros psicólogos desconocen. ¿Por qué debe existir este conflicto entre lo ideal y lo real? Es debido a otro conflicto más profundo; y aquí hemos llegado a la filosofía del yoga. Parece haber conflicto entre el deseo del individuo y el ideal de la sociedad, los cuales parecen ser irreconciliables, ya que el uno va en una dirección y el otro en la dirección contraria.

Parece haber un conflicto fundamental entre el hombre y la naturaleza. El conflicto entre el hombre y la sociedad es pequeño cuando se compara con el conflicto entre el hombre y la naturaleza, que es un conflicto mucho más grande e irreconciliable, porque no sabemos lo que es este formidable cosmos. En la medida en que no hemos podido responder al interrogante de la relación entre nosotros y el

cosmos, tampoco hemos podido responder a la pregunta de nuestra relación con la sociedad humana, ya que lo que llamamos sociedad humana es solo una pequeña fracción del vasto universo que tenemos ante nosotros. Así como un dedo es solo la parte de un cuerpo más grande, la llamada sociedad que aparentemente nos molesta es solo una parte, una muy pequeña parte, quizá insignificante, de esta vasta y magnífica creación. Es la creación la que nos plantea el problema, no esta pequeña sociedad humana. El problema de la sociedad es una parte del problema total del mundo.

Es posible que no hayamos tenido la oportunidad de plantear este interrogante, porque problemas más pequeños llamaban demasiado nuestra atención. La persona que está a nuestro lado nos está causando tanta molestia, que no tenemos tiempo para pensar en las dificultades más importantes de la vida. Una persona cerca de nosotros es un problema que no sabemos cómo manejar. Si nuestro vecino se nos convierte en un problema, ¿dónde está el tiempo para pensar en el vasto mundo exterior? Un principio importante de análisis filosófico establece que a menos que vayamos a la causa, no podremos conocer el efecto. Nuestro vecino, la persona cerca de nosotros, es solo el efecto de una causa mayor. No podemos hacer nada con nuestro vecino, porque está en posición de efecto. La persona cercana a nosotros no es el problema, sino nuestra inteligible relación con él o ella; nuestra relación es tan nebulosa que se vuelve un problema que no podemos resolver.

Pero este es el efecto de una cuestión mayor, que es la causa de todos los problemas. Toda la situación se puede resumir en una sola pregunta: ¿cuál es nuestra relación con el entorno en que estamos? Es un entorno inmenso, ¿cuál es nuestra relación con él? ¿Cuál es la relación del hombre con la naturaleza, lo interno y lo externo, y cuál es la relación del individuo con el cosmos? Si se puede contestar a esta pregunta, se pueden contestar todas las otras preguntas del mundo: la pequeña pregunta sobre la relación entre empleador y empleado, amo y sirviente, esposo y esposa, padre e hijo, etc. Todas son pequeñas preguntas que surgen de esa gran pregunta de nuestra relación con el entorno.

Adhyatma y Adhibhuta

¿Pueden recordar dos palabras sánscritas? Dos términos técnicos del sánscrito que significan lo interno y lo externo: *adhyatma* y *adhibhuta*. No usaré muchas palabras en sánscrito, pero estas dos son muy importantes. Traten de recordarlas: el *adhyatma* es lo interior, el *adhibhuta* es lo exterior. ¿Cuál es la relación entre ambas, y qué significan estas palabras? *Adhyatma* es lo que pertenece al ser interno; *atman* es el ser interno. ¿Y cuál es la naturaleza del ser interno? Ahora no nos preocupemos por eso. *Adhyatma* es lo que pertenece al ser interno y *adhibhuta* es lo que pertenece al mundo de los objetos. Puesto en lenguaje metafísico, ¿cuál es la relación entre el sujeto y el objeto? Aunque hemos reunido todas las otras preguntas en esta pregunta básica de la relación entre el sujeto y el objeto, nos enfrentamos con otra dificultad, a saber, el significado de la palabra 'relación'. ¿Qué queremos decir con la palabra 'relación' entre el sujeto y el objeto? Esa es la pregunta, no hay duda, pero ¿qué es 'relación'? ¿Cómo explicamos o definimos 'relación'? Podemos decir que una relación es una clase de enlace, y pensamos de un enlace en el sentido de eslabones de una cadena. Por ejemplo, un eslabón está tocando al otro, este a su vez tocará otro, y así sucesivamente, formando una cadena. Hasta donde sabemos, a esto llamamos relación. Pero el significado de relación no es tan simple.

Sin embargo, hemos venido hablando del significado de la palabra relación de manera superficial. En este sentido, cuando toco este escritorio se supone que mi dedo está en relación con él. La pregunta, entonces, se transforma: ¿qué es 'tocar'? ¿Mi dedo en realidad está en relación con el escritorio? ¿El eslabón de una cadena realmente toca el otro eslabón? Podemos contestar, "sí, realmente lo está tocando", pero ¿qué es 'tocar'? ¿Un eslabón entra en toque con otro eslabón? ¿Hay relación de un eslabón con otro? En una cadena, ¿un eslabón entra dentro de la materia del otro eslabón o permanece por fuera de la materia del otro eslabón? En efecto, no entra sino que permanece fuera de la materia de que está hecho el eslabón. En un enlace de esta clase, el que tal vez es el enlace que más veces

existe en el mundo, los elementos enlazados permanecen fuera el uno del otro. El niño puede estar relacionado con la madre, pero no entra dentro de ella, ni ella dentro de él; están uno fuera del otro de manera excluyente, aunque el hijo sea tan cercano a la madre, que ella sienta que es parte inseparable de ella. Sin embargo, el uno está por fuera del otro.

La llamada 'relación' de la mayor parte de las cosas en el mundo es una relación excluyente. Es la razón por la que aunque las cosas parezcan estar relacionadas unas con otras, a veces se alejan unas de otras. Entonces hay pesar, separación y agonía de varias clases. Los amigos se alejan, los muy queridos parientes y amigos se abandonan mutuamente. Hay separación de diversas clases, y finalmente llega la muerte. Esta relación de una cosa con la otra no promete una conexión real entre un objeto o persona y otra, porque los elementos relacionados no entran el uno en el otro. Siempre han estado uno al lado del otro, y su relación ha sido más psicológica que de hecho. No hay relación de hecho entre un eslabón y el otro. Lo que hay es una relación temporal, utilitaria o práctica, que funciona a través de la vida, y de alguna manera puede funcionar, pero puede no ser el hecho último.

Como se dice, tenemos un conocimiento práctico de las cosas, pero no tenemos un conocimiento real; solo un conocimiento funcional, que va con la vida. Hemos salido adelante gracias a varias clases de relaciones. El *adhyatma* y el *adhibhuta*, el sujeto y el objeto, el hombre y la naturaleza, han venido estando en esta clase de relación, no relacionados realmente sino aparentemente conectados. De tal manera que no hemos podido saber qué hacer con este mundo. La naturaleza siempre ha estado fuera de nosotros y nunca ha sido parte nuestra, nunca nos ha pertenecido. Nunca hemos sido capaces de controlar o dominar la naturaleza por completo, porque siempre ha sido algo diferente de nosotros y nunca nuestra. Esta ha sido la situación desde la creación. Nunca hemos sido capaces de poseer una cosa de manera apropiada. Si pudiéramos poseerla de verdad, ¿por qué nos abandonaría después de un tiempo? Como dijimos, perdemos las cosas. ¿Por qué debemos perder una cosa que realmente es nuestra? La razón es porque no es nuestra. Habíamos estado pensando que era nuestra, pero cuando nos abandona,

afirma su verdadera naturaleza de no ser nuestra: "Mi querido amigo, no te pertenezco. No pienses que no voy a marcharme". Las cosas pueden dejarnos; puede ser una persona, pueden ser nuestras propias relaciones, nuestras propias posesiones, sea lo que sea, todo lo que poseemos puede abandonarnos.

Podemos pensar que una cosa es nuestra, pero llega un momento en que esa cosa afirma su independencia: "Soy absolutamente independiente, igual que usted. Sin embargo, cree que le pertenezco, entonces yo también puedo pensar que usted me pertenece. ¿Mas, por qué debería pertenecer yo a usted, señor? ¿Por qué no debería usted pertenecerme?" ¿Por qué decimos que algunos objetos nos pertenecen y que algunas personas son nuestras? ¿Qué nos hace pensarlo? Los demás también pueden pensar que les pertenecemos a ellos. En lugar de que otras cosas nos pertenezcan, puede que nosotros pertenezcamos a alguien más. Hay una relatividad en la pertenencia y las relaciones. Algunas veces se nos dice que este es el mundo de la relatividad: las cosas dependen unas de otras, y ninguna es absolutamente independiente en sí misma. Nos aferramos a otra cosa y esa cosa se aferra de nosotros. Esta es una cruda y simple explicación de la relatividad de las cosas, la que vamos a considerar en el siguiente capítulo.

III - EL SUJETO CONOCE EL OBJETO

Hemos visto que el sujeto y el objeto parecen estar creando entre sí un abismo insalvable. Existe una relación ininteligible entre el hombre y la naturaleza, la cual ha sido un problema ancestral de cada persona sin distinción, y es dudoso que haya sido resuelto alguna vez. La relación entre el hombre y su entorno, el individuo y la sociedad, nosotros mismos y los demás, todas estas son formas diferentes de expresar la misma antigua dificultad y pregunta. Es difícil reconciliarme con lo que está fuera de mí. Es mi problema, y tiene muchas aristas y aspectos unos dentro de otros. Aquello que está fuera de mí, sea una persona cercana, el vecino a mi lado, la sociedad que me rodea, un país limítrofe con el mío o el universo frente a mí, nada de esto es diferente, porque todos significan una y la misma cosa en cuanto a mi problema.

Esta ha sido la eterna pregunta que se ha planteado a la mente del hombre: ¿Qué podemos hacer con aquello que nos mira fijamente a los ojos? Astrónomos, físicos, químicos, biólogos, psicólogos y toda clase de personas, han hecho todo lo posible por responder a esta pregunta. Sin embargo, aún nadie ha dado una respuesta satisfactoria, porque el enfoque de las ciencias metodológicas es parecido al intento de unas personas ciegas por describir un elefante. Cada ciego toca una parte diferente del animal pero en ningún momento pueden tocar todo el paquidermo. Ni el astrónomo, ni el físico, ni el biólogo están en posición de tocar toda la naturaleza. Comenzaron por tocar las piernas, las orejas y los colmillos, y entonces comenzaron a decir, “el elefante es largo, es corto, es como una pared, etc.”, siendo estas las respuestas que obtenemos de los sabios del mundo.

Y esas respuestas son buenas como hipótesis de trabajo, pero no satisfacen el alma del hombre, porque el alma solo se puede satisfacer con la naturaleza en su totalidad. El cadáver de la naturaleza no satisface el alma del hombre. No nos

gusta que nos presenten ninguna clase de cadáver. Nos gustan las cosas vivas, dinámicas, significativas y trascendentales. Un pedazo de papel no tiene ningún significado para nosotros, pero cuando lleva el sello del gobierno se convierte entonces en dinero, recibiendo así un significado. Queremos papeles que signifiquen algo, no papeles sin valor. Queremos método, simetría, integridad, significado y relación viva con las cosas; entonces es cuando respondemos a las cosas con nuestras almas. Es difícil para el hombre aproximarse a la naturaleza como ella es en sí misma, porque no nos podemos acercar a ninguna cosa a menos que la entendamos correctamente. Hacemos todo un lío cuando no entendemos las cosas que vamos a manejar. Puede ser algo tan simple como una taza de té, pues si no la sabemos manipular, podemos derramar el té y manchar nuestra ropa. Podemos quemarnos los dedos en la estufa u olvidarnos del azúcar, y pueden suceder muchos otros desastres, si no tenemos la comprensión adecuada y la mente no está concentrada. Puede que no seamos capaces siquiera de tomar una taza de té y sorberla apropiadamente, sin derramar un poco. Cuántas cosas simples que nos indican falta de concentración y una mente no dispuesta. Esta clase de aproximación a la naturaleza no nos va a traer resultados satisfactorios.

Cómo acercarse a la naturaleza

No debemos acercarnos a la naturaleza como el comerciante se acerca a sus libros de contabilidad. Se debe abordar la naturaleza como ella espera que la abordemos. Si alguien se nos acerca, ¿cómo esperamos que lo haga? Si alguien se nos acerca en busca de trabajo, ¿cómo esperamos que llegue a nosotros? Debe acercarse con simpatía, comprensión, amabilidad y, en fin, de manera agradable hacia nuestra esencial naturaleza. Así es como esperaríamos que una persona se acerque a nosotros, y no de forma contraria a nuestra naturaleza. Si no se acerca de esta manera, sentiremos repulsión y no soportaremos su presencia. Si esta es la actitud humana, entonces también es la actitud de la naturaleza, pues la naturaleza habla a través de nosotros. Si esperamos que otros correspondan a nuestra naturaleza, es por la disposición natural de la creación que habla a través

de nuestras personalidades. Cuando esperamos que otra persona o cosa se nos acerque en consonancia con lo que realmente somos, y fuimos hechos de esa forma, no podemos esperar que la naturaleza esté hecha de otra manera. Pero ¿qué han hecho nuestros científicos? Han tratado de conquistar la naturaleza. ¿Pero cómo nos va a gustar una persona si viene a conquistarnos, vencernos o someternos? ¿Nos agradaría? ¡No nos agradaría! Si yo me acerco a usted para dominarlo, ¿me apreciaría? La naturaleza no va a tolerar a una persona que trata de dominarla.

Tratamos de utilizar, conquistar, vencer y subyugar a la naturaleza, pero hemos adoptado un método muy torpe; entonces, cuando nos acercamos a la naturaleza con espíritu de conquista o con actitud sospechosa, ella se encarga de desanimarnos. A nadie le gusta que se le acerquen de manera sospechosa. Para tener éxito debemos acercarnos con simpatía. Ahora trataré de describir paso a paso la manera cómo nuestros científicos han abordado la naturaleza hasta el día de hoy: Para el astrónomo, parecía que la naturaleza estaba constituida por diversos objetos, y como tales los tomaba. Cada estrella y cada planeta estaban alejados de la Tierra, y no había conexiones entre unos y otros; entonces se admiraban los científicos de cómo las estrellas colgaban sobre nuestras cabezas. “¿Cómo es posible que el sol no caiga sobre la tierra?”, es la pregunta que aún hoy día hacen los niños. “¿Cómo es posible que las estrellas no se vengan abajo? ¿Por qué clase de poder el sol y la luna están colgando en el espacio?” Todas son preguntas de niños. Y los niños-adultos no están mejor parados dentro del asombro que han albergado respecto de la naturaleza. La salida y puesta del sol y el cambio de las estaciones, han sido algo asombroso y maravilloso. El abordaje original de la astronomía fue con una actitud de que las cosas eran diversas. El acercamiento a *adhibhuta* o mundo exterior, se ha hecho teniendo en cuenta lo que dicen los sentidos físicos. Este abordaje dio como resultado un conocimiento que ve al universo meramente como algo asombroso; conocimiento que es insatisfactorio, y como consecuencia, el universo sigue siendo un enigma. Nunca se ha podido saber cómo llegó a ser este universo. Cómo son las cosas y por qué deben ser como son. Todo continúa siendo una maravilla sin respuesta.

El hombre ha avanzado paso a paso en su conocimiento de la naturaleza, hasta llegar al estado actual del siglo veinte. *Adhibhuta* es un término que designa la naturaleza en su totalidad. *Adhibhuta*, o naturaleza, era para el hombre una diversidad astronómica constituida por planetas, estrellas, etc., incluida la Tierra, y aparentemente no había relación entre ellas. Parecía que estábamos suspendidos en el espacio de una manera misteriosa, completamente desconocida para la mente humana. Al progresar el conocimiento, se nos fue revelando por diversos métodos que las estrellas y planetas no cuelgan ni están suspendidos como pareciera, sino que se atraen unos a otros de manera relativa, por una fuerza llamada gravitación. Que esta atracción gravitacional relativa mantenga planetas y estrellas en la posición en que están, fue el descubrimiento de varios científicos tanto de Oriente como de Occidente. Entonces la fuerza de atracción gravitacional lo explicó todo. En Occidente, el más importante de estos científicos fue Newton, y en India los astrónomos Bhaskara y Varahamihira.

A manera de información mencionaré lo que se dice, sucedió en el sur de la India, cerca de Vijayanagar, gran capital de un antiguo reino hindú, donde estaba suspendida en el espacio una imagen del Señor Krishna. ¿Cómo podía ser? Muchos ingenieros vinieron a ver la imagen suspendida en el aire, la cual no caía a tierra, sin cables, sin estar agarrada de nada. Con posterioridad, arqueólogos británicos que se interesaron en el caso descubrieron que había cuatro pilares enterrados en el piso, los cuales eran imanes que empujaban hacia arriba la imagen de hierro con una fuerza distribuida por igual en diferentes direcciones, de tal manera que la figura no podía caer. Entonces quisieron mejorar el efecto, y para eso sacaron uno de los pilares y lo reemplazaron con un magneto eléctrico. Pero la imagen nunca más pudo ser suspendida en el aire, y el asombroso efecto se perdió para siempre. ¡Los antiguos aparentemente eran más sabios y seguros, que los científicos de nuestros días!

La atracción de un imán es un fenómeno comparable con la atracción universal de las regiones estelares y planetarias. Sin embargo, el asombro continúa sobre cómo esto pudo ser concebido por una posible mente, si es que existe una mente de esta clase, que pudiera haber establecido esa relación tan armoniosa

entre los cuerpos celestes. ¿Cuántos planetas y estrellas hay en los cielos? No los podemos contar; ¿y cómo es que todos están sistemática y matemáticamente organizados dentro de una relativa atracción de unos sobre otros? Si alguien pudo haber hecho esto, entonces no puede haber una maravilla más grande que la mente de esa persona. Bueno, para ir al grano, se descubrió que los cuerpos celestes no están dispersos, como un niño podría imaginar. Hay un poder desconocido que conecta estos cuerpos, y este poder es la explicación sobre los cambios de estación, los movimientos de las estrellas, etc., que ocurren en el universo astronómico. Sin embargo, nuestra explicación aún no es completa. Nos seguimos preguntando, ¿qué es esa fuerza de atracción, y qué tenemos que hacer con ella? ¿Cómo vamos a explicar el universo con relación a nuestros propósitos? ¿Cómo vamos a entender la naturaleza? A menos que haya una comprensión total, no habrá satisfacción.

El conocimiento es bienaventuranza. Entre mayor sea el conocimiento mayor será la felicidad. Si hay una comprensión inadecuada, habrá una insatisfacción latente dentro de nosotros. “Algo no está del todo bien. Esto no lo entiendo”. Esa es la pena del científico y del filósofo. A medida que el conocimiento avanzaba se descubrió que la fuerza de atracción no era la explicación completa. Surgió la necesidad de descubrir de qué estaban hechos estos cuerpos que se atraían entre sí. ¿Qué es el sol? ¿Qué es la luna? ¿Qué son las estrellas? ¿De qué están constituidas? La sustancia del cosmos se convirtió en el objeto de estudio. En tanto que una visión superficial ve muchos colores, muchos sonidos y muchas cosas en el universo, la mente analítica de los científicos descubrió que tal multitud de cosas están hechas de apenas unos pocos elementos. La inmensidad de cosas de la creación es explicable en términos de unos pocos elementos fundamentales de los cuales todo está hecho.

En la India se consideró que todo estaba hecho a partir de cinco elementos: el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego, el elemento aire y el elemento éter (espacio), aunque este último ha sido un enigma para los científicos. Todo está hecho de estos cinco elementos, tierra, agua, fuego, aire y éter. Toda la portentosa creación está incluida en estos asombrosos cinco elementos. El vasto

universo astronómico está hecho solo de estos elementos. Pero ¿qué son estos cinco elementos? Esa es otra cuestión.

Los elementos que constituyen la naturaleza

Se necesita buscar cada vez más y más profundamente. ¿De qué está hecha la tierra? 'Tierra' es solo el nombre que le damos a algo que parece duro al tacto, pero el solo nombre no nos satisface. Podemos usar la palabra 'tierra', pero ¿qué es la tierra? ¿Qué es el agua? ¿Qué es el fuego? ¿Qué son estos cinco elementos? ¿Por qué no profundizar y descubrir de qué están hechos estos cinco elementos? En sánscrito estos elementos se llaman *mahabhutas*. *Maha* significa 'grande' y *bhutas* significa 'elementos existentes'. ¿De qué están hechos? Entonces se volvieron objeto de posteriores análisis científicos. Como personas educadas, sabemos cuáles han sido estos descubrimientos. Físicos de los últimos tiempos han analizado los elementos tierra, agua, fuego y aire, aunque no han podido analizar el éter porque no saben lo que es. Parece ser un vacío, ¿y cómo se puede analizar el vacío? Así, que, el éter se dejó por fuera del análisis que se dedicó a los cuatro elementos, tierra, agua, fuego y aire. Los científicos los diseccionaron en trozos, partes, y partículas aún más pequeñas, visibles solo al potente ojo del microscopio. Se proclamó como gran descubrimiento que sus atributos físicos estaban formados de elementos. Dijeron que había cerca de 92 elementos. Este fue un gran avance por parte de los científicos, y todos estaban muy contentos. "¡Ahora hemos descubierto la naturaleza! Sabemos que una sustancia química difiere de otra en su constitución y función. Noventa y dos elementos constituyen la totalidad de la naturaleza, y estos grandes cuerpos llamados tierra, agua, fuego y aire, no son más que complejos de partículas diminutas, moléculas o sustancias químicas, cada una diferente en su constitución".

Entonces surgió el deseo de diseccionar aún las moléculas y se cortaron en trozos por procesos electrónicos, lo que ha sido trabajo de los últimos tiempos. La investigación electrónica descubrió que las moléculas están constituidas por

partículas menores llamadas átomos. Unas pocas personas no estaban del todo satisfechas, y pensaban que en todo esto había algo enigmático, y sospechaban de esos descubrimientos. No obstante, había otros que pensaban que habíamos entendido la naturaleza perfectamente. Hoy día se nos dice con toda confianza que estamos en un mundo de fuerzas eléctricas llamadas electrones, protones, neutrones, etc. Todo es reducible a estas fuerzas fundamentales. No se sabe lo que en esencia son, si ondas o partículas, pero algunos sostienen que son ondas y otros dicen que están constituidos por 'partículas saltarinas'. Algún caballero ha dicho que son 'ondículas', pues ondas y partículas combinadas dan como resultado 'ondículas'. ¡Qué humorístico e interesante! "Este es un mundo hecho de 'ondículas'", concluye Sir Arthur Eddington, que tenía muy buen sentido del humor, y después se convirtió en un gran filósofo. Si no sabemos si es una onda o una partícula, podemos llamarla 'ondícula'. Él lo hizo y lo proclamó como un gran descubrimiento. Aunque generamos electricidad, realmente no sabemos qué es la electricidad. Pero no entremos en esta controversia; nadie lo sabe, y ahí termina el asunto.

Hasta aquí puede que todo esto sea interesante y útil. Pero nuestra pregunta es algo completamente diferente: "¿Cuál es esta esencia o sustancia de la que está hecha la naturaleza y cómo voy a relacionarme con ella?" Si me dicen que la naturaleza está hecha de electricidad, está bien. Es tan bueno como decir que está hecha de muchos cuerpos, o de cinco elementos o de lo que sea. Poco me importa qué nombre le demos a lo que llamamos naturaleza. Pero díganme, ¿qué es lo que significa para mí la naturaleza y qué significado yo para ella? ¿Cuál es la relación entre la naturaleza y yo? ¿Somos amigos o enemigos? ¿Hay alguna relación entre nosotros? Estas son las preguntas que los científicos no han contestado y que no van a contestar. Un científico podría responder, "no estamos interesados en el asunto, y es un capítulo cerrado".

Pero en la India esta cuestión fue abordada por un sistema de pensamiento llamado *samkhya*, escuela de filosofía cuyo nombre significa literalmente 'sistema de conocimiento'. *Samkhya* significa enumeración de las categorías de la realidad. El análisis del *samkhya* descubrió que, al fin de cuentas, no hay puente para unir el

vacío entre la naturaleza y el hombre. La naturaleza es la naturaleza y el hombre es el hombre, y así será por siempre. El hombre mira a la naturaleza y la naturaleza puede reaccionar hacia el hombre, pero no puede haber una solución última a ese vacío entre hombre y naturaleza. En lugar de decir hombre y naturaleza, el *samkhya* dice *purusha* y *prakriti*: palabras sánscritas para 'hombre en esencia' (*purusha*) y 'naturaleza en esencia' (*prakriti*). De acuerdo con esta filosofía, en toda la creación existen solo dos cosas: *purusha* y *prakriti*. Lo que es el hombre y lo que es la naturaleza, fue la contribución que nos dio el sistema de filosofía *samkhya*. Al menos en una forma, el yoga está basado en el *samkhya*. Aquí es importante recordar que el *samkhya* y un sistema particular de yoga llamado 'yoga de Patanjali', van de la mano. No quiero decir que la materia del yoga se agote con Patanjali, sino que el yoga de Patanjali es solo un sistema de yoga, y puesto que este sistema está basado en el *samkhya*, será apropiado saber qué es el *samkhya*, porque sin un entendimiento de este, no podemos entender el yoga de Patanjali.

Limitación de la ciencia

La pregunta y el problema del *samkhya* es el mismo que traté de enunciar ante ustedes al principio. Los pensadores del *samkhya* comprendieron que los métodos de observación y experimentación por sí solos no son suficientes. Nuestros científicos modernos están comprometidos con los procesos de observación y experimento con laboratorios, microscopios y telescopios. Es todo lo que pueden hacer: ver y observar. Sin embargo, haré una pregunta: ¿Quién ve? ¿Los ojos? ¿Por qué deberíamos confiar tanto en los ojos? ¿Qué nos hace pensar que los ojos nos dicen la verdad? Cualesquiera que sean los descubrimientos o proclamas de los físicos, yo planteo una pregunta: ¿Quién es el físico que tan confiadamente proclama verdades? ¿Quién es este caballero? ¿De qué manera es diferente de un labriego analfabeta? Sabemos que la persona ordinaria ve de la misma manera que ve el físico. ¿En últimas, cuál es la diferencia entre la visión del uno y del otro? El científico ve a través del microscopio, en tanto que la persona ordinaria ve sin microscopio. ¿Entonces, cuál es la diferencia entre usar un lente o usar dos? Usted

puede usar cientos de lentes, pero después de todo está usando cierto aparato, cuya constitución también es sujeto de estudio. Cuando usted estudia la naturaleza, dentro de ella también están sus lentes. Usted usa algo que en sí mismo no ha sido estudiado, ¡y lo usa para estudiar la naturaleza! ¡Señor, usted está cayendo en petición de principio! Al estudiar la naturaleza, usted está usando la naturaleza misma como instrumento. ¿Entonces, cómo puede entender la naturaleza? ¿Qué son esos microscopios y telescopios? ¿No son acaso parte de la naturaleza? En últimas, ¿qué son sus ojos? Ellos también son parte de la naturaleza. En conclusión, usted usa la naturaleza como instrumento para entender la naturaleza. ¡Qué interesante y a la vez qué gracioso!

Pero eso es lo que hacen nuestros científicos. El objeto y el sujeto son la misma cosa para ellos. Esto se llama 'petición de principio'. El científico asume algo que va a probar. Asume que ha entendido bien la naturaleza y entonces quiere entender la naturaleza. Pero sus lentes no le van a ayudar porque los lentes son parte de la naturaleza. Sus ojos tampoco le van a servir porque también los ojos son parte de la naturaleza. Nada que él pueda tomar de la naturaleza puede ayudarlo a conocer totalmente la naturaleza. ¿Qué otra cosa tiene que no pertenezca a la naturaleza? ¿Hay algo que pueda usar como instrumento para estudiar la naturaleza, que no provenga de la naturaleza? Si lo piensa dos veces, va a encontrar que no hay nada. Él solo es materia prestada.

Cuando usamos el término 'naturaleza', significamos todo lo existente, incluyendo el cuerpo humano. Como nuestros cuerpos están incluidos en la naturaleza, los usamos en observaciones y experimentos. ¿Cómo observamos un experimento? La ciencia falla a causa de esta dificultad. La ciencia es un fracaso en el descubrimiento de la realidad, porque hace petición de principio. Toma prestada la propiedad de la naturaleza para entender la naturaleza. El *samkhya* fue consciente de esta dificultad de emplear solo el método de observación y experimentación. Entonces la ciencia se convierte en filosofía; y por filosofía entendemos el empleo de la pura mente y razón en el análisis de la verdad, más allá de los instrumentos de la naturaleza usados por la ciencia. La filosofía es un

trabajo de la mente, mientras que la ciencia es un trabajo de instrumentos físicos. Solo la pura mente puede ayudarnos.

El sistema filosófico *samkhya* es una de las filosofías más antiguas, quizá la más antigua. Las otras escuelas de pensamiento vienen después. El *samkhya* sostiene que ningún instrumento puede ayudarnos a entender la naturaleza y tenemos que pararnos en nuestras propias piernas, las piernas mentales, no las físicas. El análisis se llevó hasta sus límites lógicos, y se encontró que era necesario descubrir algo que no perteneciera a la naturaleza, para que la naturaleza pudiera ser estudiada. Si no llegamos a descubrir nada, entonces seremos un fracaso en la vida y tendremos que decir, “¡desesperanzados aceptamos la derrota!”. Y ya no será más problema entender la naturaleza. O proclamamos esto que acabamos de decir y nos quedamos inmóviles, o buscamos profundamente en nuestras propias mentes y descubrimos algo de que se pueda decir que no pertenece a la naturaleza. Debemos tener algo que sea independiente de la naturaleza. Si hubiese algo de esta clase, podríamos tener éxito en entenderla. El análisis del *samkhya* fue este: Soy la persona que quiere conocer la naturaleza. Debo conocerme a mí mismo primero. No es la naturaleza la que trata de estudiar la naturaleza. Yo, como persona, estoy frente a esta dificultad. Mi cuerpo no ha sido capaz de ayudarme en el estudio de la naturaleza, porque está hecho de los cinco elementos que pertenecen a la naturaleza y que la constituyen. ¿Tengo alguna otra cosa diferente del cuerpo?

El sujeto comprende al objeto

El análisis independiente de *adhibhuta* ha revelado que el estudio de la naturaleza no tendrá éxito a menos que vaya de la mano de *adhyatma*. En el proceso de análisis no puede simplemente suprimirse el sujeto, puesto que no es el objeto el que estudia al objeto, sino que es el sujeto el que desea estudiar al objeto. Esto es muy simple de entender. ¿Quién es el que desea estudiar la naturaleza? No es la naturaleza; esta nunca dice “me voy a estudiar a mí misma”. Somos

nosotros, como sujetos, como seres humanos dotados de curiosidad por el conocimiento, quienes deseamos estudiar la naturaleza. El método puramente objetivo ha fallado, ya sea el que utilizan los físicos occidentales o los pensadores de los sistemas *nyaya* y *vaisesika*, etc., que eran ciertas escuelas filosóficas en la India, que pensaban en la naturaleza como constituida por cuerpos diversos. Esta última idea, como ya mencioné, fue una etapa de investigación. Hay otras escuelas de pensamiento en la India, tales como *nyaya*, *vaisesika*, *mimamsa*, etc., pero de ellas no nos preocuparemos, pues no son necesarias en nuestro estudio. Solo las menciono para señalar que hay también en la India personas que, como los astrónomos y físicos occidentales, imaginan la naturaleza como constituida por diversos cuerpos.

El *samkhya*, sin embargo, hizo un avance sobre estos pensadores. La multitud de objetos está hecha de solo cinco cosas esenciales; pero no pueden entenderse lo que son estas cosas esenciales a menos que primero me entienda a mí mismo. No voy a entender nada más, a menos que primero conozca cuál es el fundamento de mi propio ser. Aquí la ciencia bordea la filosofía. Cuando el análisis objetivo falla y se siente la necesidad de sustituirlo, nos volvemos de la astronomía y la física hacia la filosofía, pues el análisis filosófico revela grandes hechos. El hombre puede estudiar al hombre, pero nadie más puede estudiarlo a él. De otra parte, un hombre no puede estudiar a otro hombre. Esto es algo muy interesante, porque el otro hombre se convierte en objeto para el hombre que lo observa. La dificultad es que un objeto no puede ser estudiado independientemente. Si tú eres un objeto para mí, yo no puedo estudiarte como un objeto. Ningún objeto puede ser estudiado independientemente, sin referencia al sujeto, porque el objeto es analizable solo por el sujeto. Por tanto, un hombre no se convierte en el objeto de estudio de otro hombre, porque es imposible. El *samkhya* profundizó en el análisis subjetivo, mediante el cual trató de entender la constitución de la materia y las fuerzas que la constituyen. Una pregunta esencial es: “¿De qué estoy hecho y cómo voy a conocerme a mí mismo?” Cualquiera que sea el método, los instrumentos no me van a ayudar. Tendré que usar procesos analíticos y sintéticos de investigación y juicio.

El sujeto no comprende al objeto completamente, porque no ha sido establecida una relación comprensible entre sujeto y objeto. Todavía estamos a medio camino y aún no hemos llegado a ese estado donde podamos decir con confianza, “esta es mi relación con el objeto”. Todavía hay una relación misteriosa y desconocida entre nosotros. Entonces el sujeto concluye: “A menos que me equivoque con el aparato apropiado para entender al objeto frente a mí, no voy a tocarlo. Debería limitarme al estudio de mí mismo, y después veremos si se puede conocer algo del objeto, porque el objeto es algo similar a mí. Si soy de esa naturaleza, es probable que otras personas también sean de naturaleza similar. Entonces, al conocerme a mí mismo, también podré conocer a los otros”. Cuando una persona cocina arroz y quiere saber si quedó bien cocido, puede tomar un grano y ver si está suave. Si ese solo grano está suave, entonces se puede concluir que todo el arroz del recipiente está cocido, y no hay necesidad de apretar cada grano del recipiente.

Este es el método adoptado en el análisis filosófico. Si puedo estar seguro de lo que estoy hecho, tal vez pueda estar seguro de lo que los demás están hechos. Parece que estamos en un mundo común con similares dificultades y relaciones, sean las relaciones que sean. Ahora, la pregunta es: ¿cómo voy a estudiarme a mí mismo? El método será analítico y sintético. Hay ciertas palabras técnicas sánscritas para significar estos métodos, pero no hay necesidad de usarlas. No nos preocupemos mucho por las palabras y la fraseología. Es suficiente con que conozcamos el asunto, pues de otra manera nos ocuparemos solo de las palabras y perderemos el tiempo. El punto es que un proceso analítico debe preceder al proceso de síntesis. Se llama análisis y síntesis a separar un tema o pregunta en unidades fundamentales y luego tratar de relacionarlas de manera metódica. Supongamos que tenemos una enorme cantidad de monedas de varias denominaciones. Separamos mediante análisis las diferentes denominaciones en varios grupos, las organizamos y luego las contamos. Este es un ejemplo somero de análisis, pero nos servirá más adelante para la investigación de este complejo tema.

IV – EL YOGA ES BALANCE

El fenómeno del sueño no es fácil de estudiar, porque durante el sueño no tenemos consciencia. Nadie sabe qué sucede en ese lapso, porque no hay nadie que pueda saber qué está sucediendo. Esta es la dificultad debido a la que muchos psicólogos han dejado fuera de consideración ese aspecto subliminal de nuestras vidas. La mayoría de los psicólogos han estado ocupados estudiando la vida y fenómenos de vigilia. Lo que de manera general se conoce como psicología, estudia solamente los fenómenos de vigilia, pero la naturaleza humana no se agota con las experiencias de vigilia. Dentro de nosotros tenemos muchas otras cosas que no están enteramente comprendidas en nuestra vida despierta. Como notamos previamente, hay una dificultad en nuestra vida de vigilia, debido a que no podemos conocer las cosas apropiadamente.

La dificultad es doble. Una es que estamos confrontados con objetos, y como hemos visto, el objeto se conoce como *adhibhuta*. Puede ser otra persona, otra cosa o el vasto mundo frente a nosotros, no hay diferencia. Aquello que está fuera de nosotros está en la posición de un objeto. No será posible conocer de manera independiente el objeto, porque siempre estará más allá del alcance del sujeto. No se ha establecido una relación adecuada o inteligible entre sujeto y objeto. Del mismo modo que uno puede caminar hacia el horizonte sin alcanzarlo, no importa cuánto camine, tampoco podemos alcanzar el objeto en nuestros análisis científicos y psicológicos, pues siempre parecen estar aún más lejos que cualquier lugar al que lleguemos. Cuanto más tratamos de verlo, más lejos parece estar. El objeto es como el horizonte. Parece estar cerca, pero no podemos alcanzarlo.

Esta es la razón por la que los pensadores del *samkhya* volvieron su mirada hacia adentro. Decidieron que de nada sirve correr tras el espejismo de la objetividad. El universo no tiene fin ni límites y nunca se podrá alcanzar su última

frontera. Se puede empezar a viajar por un millón de años, pero nunca se llegará al final del universo. ¿Entonces, qué es lo bueno de este análisis subjetivo? Tratemos por otro método, fue la conclusión del *samkhya*. Ir hacia adentro y ver si se puede encontrar algo. Ni el mundo de la vigilia fue de ayuda, ni tampoco el mundo de los ensueños, porque este también es una especie de mundo objetivo. La ayuda provino, entonces, del fenómeno del sueño profundo, no de la vigilia ni de los ensueños. Sin embargo, la dificultad fue: ¿quién es el que va a conocer lo que es el sueño profundo cuando estemos dormidos? Todo se va a dormir con nosotros, incluido aquel que quiere estudiar el sueño profundo. Lo conocido y el conocedor están involucrados en el mismo problema y no queda nadie para hacer esta investigación, cuyo propósito es tratar de entrar en el sueño profundo. Cerramos los ojos, nos vamos a dormir, y tratamos de estudiar lo que está sucediendo, pero al levantarnos en la mañana no sabemos nada más, aparte de que nos quedamos dormidos, y eso es todo. Deseamos saber cuánto tiempo ha pasado. En este fenómeno sin espacio y sin tiempo, todo entra en el estado durmiente. El objeto de nuestro estudio absorbe al sujeto que estudia. Cuando el policía se vuelve amigo del ladrón, no se puede detectar al ladrón. De la misma manera, los investigadores se involucran con el objeto de investigación y de ahí no salen sabiendo más. Entramos en la investigación como personas sabias pero salimos como ignorantes. Aunque nuestra meta es estudiar el sueño profundo, parece que no estamos equipados para hacerlo. No podemos usar un microscopio para estudiar el sueño profundo. Parece que nos estamos perdiendo por completo.

La dificultad del filósofo es muy peculiar. ¿Cómo estudiar el sueño profundo cuando nosotros mismos vamos a dormir? A través de los métodos de percepción no se puede conocer el estado durmiente. Pero la percepción no es la única manera de hacerlo, pues hay muchas otras formas de conocimiento. Por ejemplo, la inferencia. No vemos todo con nuestros ojos, pero podemos inferir ciertas cosas de la observación de premisas. Si vemos que el agua del río viene turbia, podemos inferir que ha llovido corriente arriba, ya que de otra manera, ¿cómo podría venir turbia? No hemos visto la lluvia, pero la inferimos. Hay muchas otras formas de conocimiento, por ejemplo, la implicación, en que ciertas cosas implican otras. El

fenómeno del sueño profundo se estudia mayormente por implicación, y de cierta forma por inferencia. ¿Cómo sabemos que durante el sueño profundo existimos? Esta pregunta no la podemos contestar fácilmente, pero estamos completamente seguros de que sí existimos. No dejamos de existir durante el sueño profundo, pero ¿cómo sabemos que sí existíamos mientras estábamos en el sueño profundo? ¿Quién nos lo dijo? Aunque durmiendo no estuvimos conscientes, sí estamos muy seguros de que existíamos mientras dormíamos profundamente. ¿A qué se debe esta certeza? No a la percepción, pues en el sueño profundo no había percepción directa. Nada habría podido sernos de utilidad en el sueño profundo. Visualizamos una situación de conocimiento que parece ser la remembranza de haber dormido. Este es un análisis muy interesante, y por favor obsérvenlo con cuidado, porque es una gran ayuda que tenemos para conocernos verdaderamente a nosotros mismos.

Análisis del sueño profundo

¿Cómo sé que he estado dormido? ¿Qué me hace sentir que estuve durmiendo si no tuve conocimiento del sueño profundo, pues estuve totalmente inconsciente? Solo tenemos un recurso: la memoria, pues tenemos memoria o recuerdos. ¿Qué es el recuerdo? Cuando decimos 'recuerdo algo', queremos decir que tenemos una consciencia presente, que se puede conectar con nuestra consciencia pasada. Eso es lo que significa 'recuerdo'. La pasada experiencia de consciencia ha producido una impresión en nuestras mentes, y cuando esa impresión se activa gracias a nuestro actual estado de consciencia, esa impresión se convierte en memoria. Memoria es la activación de un molde creado en la mente por una experiencia pasada. Supongan que tenemos el crisol de una figura particular. Allí podemos verter metal líquido gran número de veces, y siempre obtendremos la misma figura. Un crisol es una especie de modelo que se crea para verter líquido cualquier número de veces, de tal manera que cuando se solidifica toma la forma del crisol.

Otro ejemplo es el disco de un gramófono, que tiene surcos impresos en él, y a través de estos surcos, que son permanentes, uno puede reproducir el sonido. Los surcos se practican solo una vez, pero uno puede escuchar el sonido que reproducen cualquier número de veces. De manera similar, la experiencia sucede solo una vez, pero la memoria de ella puede ser retenida por largo tiempo, porque en la mente se ha formado un surco. La mente actúa como un crisol y se convierte en el molde de las experiencias que tuvimos anteriormente.

La experiencia del sueño profundo produjo una impresión en la mente que aún se conserva cuando despertamos la mañana siguiente. La consciencia es como un líquido en el crisol, que toma la forma moldeada en la mente, convirtiéndose así en memoria o recuerdo. Nos surge otra pregunta: ¿Quién formó este surco en la mente? ¿Cómo se formó un surco en la mente mientras estaba en sueño profundo? ¿Qué causa la modificación de la mente? En la psicología del yoga el sueño profundo también es una modificación de la mente. Se ve muy claro que debe ser una modificación de la mente, porque no puede ser solamente un molde o un surco. Si la mente no sufre una modificación en el estado de sueño profundo, no podrá haber memoria de este estado. No se debe pensar que el sueño profundo es una condición en que la mente permanece sin modificación. Es una modificación de la mente. De alguna manera es un cambio de la mente; la consciencia presente se conecta con la experiencia de consciencia pasada, y solo así puede haber memoria. No puede haber memoria cuando la consciencia no está conectada. La materia muerta no puede recordar nada. Incluso el molde de la mente no puede tener experiencia por sí mismo a menos que esté acompañado por la consciencia. La memoria del sueño profundo no es otra cosa que la modificación peculiar de la consciencia conectada con el mismo fenómeno del sueño profundo. Suficiente es decir que somos conscientes de que hemos dormido, y ese conocimiento de haber dormido es la memoria del sueño profundo. Como dije, esta consciencia de haber dormido es posible y se vuelve significativa, solo cuando la consciencia que recuerda el presente tiene una conexión con otro estado de consciencia. La consciencia no se puede conectar con la materia muerta, o como se dice, “pájaros del mismo plumaje siempre vuelan juntos”, pero los discordes no se pueden juntar.

La consciencia debe haber tenido una relación con otro estado de consciencia, para que el presente pueda conocer el pasado. Por implicación o inferencia afirmamos que debe haber habido algún tipo de consciencia en el sueño profundo, para explicar que lo recordemos. Si en el estado de sueño profundo se aboliera por completo la consciencia, su recuerdo sería incomprendible.

¿Qué recuerdo podríamos tener si no hubiera conexión de nuestro presente estado de consciencia con la pasada experiencia de sueño profundo? Esta es una implicación: el hecho de recordar que hemos dormido, implica la existencia de una clase de consciencia aun en el estado de sueño profundo. De alguna manera también podemos llamar a esto inferencia. Si el recuerdo tiene algún significado, debemos confiar en que de hecho existíamos mientras dormíamos. No hay más camino que concluir que había una clase de consciencia en el sueño profundo. No existe mayor confianza que nuestra seguridad sobre el hecho de haber existido mientras dormíamos profundamente. No necesitamos ninguna prueba. Aunque pedimos prueba por todo, nunca pedimos prueba de que existimos durante el sueño. ¡Qué asombroso! No éramos conscientes de nada durante el sueño profundo, entonces, ¿qué es esta confianza que tenemos de haber existido mientras dormíamos, a pesar de no haber experimentado fenómenos inteligibles, ni haber tenido a nadie que nos los informara? ¿Por qué no pedimos prueba de haber existido durante el sueño profundo? Queremos prueba de todo, aun de la existencia de Dios. Desconfiamos de todo, inclusive de Dios, pero no de nosotros mismos. Aun cuando estábamos completamente ajenos de nuestra propia existencia mientras dormíamos, sin embargo, estamos seguros de que sí existíamos. Pero no creemos cuando nos dicen tantas cosas acerca de Dios. Esta es una característica peculiar e interesante de nosotros. Nada nos atrae más que nosotros mismos. Nos sentimos tan felices cuando nos miramos en el espejo, que siempre preferimos ver nuestro rostro a ver otros.

El fenómeno del sueño profundo nos revela el formidable hecho de que existíamos en un estado en el que no estábamos relacionados absolutamente con nada más. Recuerden esta muy importante verdad. Aunque no estemos relacionados con nada más en el mundo exterior, el hecho es que sí existimos y,

además, podemos existir en esa condición sin relación alguna. No es cierto que nuestra vida sea solo social. Alguien me dijo una vez, "¿si no es social, entonces qué es la vida?" Bueno, hay un tipo de vida que no es social, y que amamos más que cualquier clase de vida social. Es posible que existamos sin ningún tipo de relaciones sociales. Nos sorprenderá que existamos en el sueño profundo, a pesar de que no tenemos relación con la sociedad humana, ni con los objetos del mundo, ni con el espacio, ni con el tiempo, ni con la relación causal; sin relación incluso con nuestro propio cuerpo, ni nuestros órganos sensoriales; además, sin relación con nada de lo que por lo general consideramos que somos en los estados de vigilia y de ensoñación. Estos estados no son más que indicios de lo que realmente somos. De ninguna otra manera que durante el sueño profundo podemos saber lo que realmente somos. Ahora no podemos decir lo que somos, pues estamos muy enredados con la conciencia de otras cosas, como la conciencia del cuerpo y sus necesidades y sus acompañantes. Estamos tan absortos en estas vicisitudes de lo que llamamos vida exterior, que estamos completamente ajenos a lo que verdaderamente somos. Sin embargo, lo que verdaderamente somos, lo conocemos en el sueño profundo.

¿Qué somos durante el sueño profundo? La primera cuestión es, ¿existimos mientras estuvimos dormidos profundamente? ¿Consideramos que en el sueño profundo estuvimos completamente presentes o solo parcialmente? No podemos decir que solo una parte de nosotros estuvo en sueño profundo, sino que estamos seguros de que estuvimos en toda nuestra completitud. Todo nuestro ser estuvo sumergido en el sueño profundo y no una parte de él. Entonces, cuando estamos ya sea despiertos o soñando, ¿qué es lo que llamamos 'yo'? ¿Nosotros añadimos algo al todo? Nadie puede añadir nada al todo, porque el todo es todo. Cuando decimos "estuve totalmente presente en el sueño profundo", al despertar no añadimos nada a nosotros mismos. ¿Entonces, qué es aquello que mantiene nuestro interés en la vida de vigilia, sino es la totalidad que realmente somos?

Hay tantas cosas que nos atraen y nos confrontan, que nos vemos obligados a ponerles atención. ¿Qué cosas son? ¿El así llamado mundo exterior? ¿Ese mundo es parte de nosotros? ¿El cuerpo es parte de nosotros? ¿Los sentidos son

parte de nosotros? Podemos responder que sí. Entonces debemos decir que en el sueño profundo no estuvimos completamente presentes, porque una parte de nosotros estaba afuera. El cuerpo, los sentidos, los amigos y relacionados, todos estaban por fuera. Por otra parte, tampoco podemos decir que solo una fracción de nosotros estaba presente en el sueño profundo; nadie lo diría. En cambio podemos decir, “estaba total, entera, completa y perfectamente presente en el sueño profundo, y me sentía saludable”. Y si estamos totalmente presentes en el sueño profundo, donde no hay relación con nada más, entonces la condición ‘no-relacionada’ es la plenitud, no la condición relacionada.

Más allá de las relaciones objetivas

Así que las relaciones son esencialmente falsas; esto está implícito en el análisis del sueño profundo. Todas las relaciones son falsas, no son verdaderas porque no pertenecen al todo. Lo que no pertenece al todo no puede existir. ¿Qué puede estar por fuera del todo? Esta es la razón por la que algunas personas afirman que el mundo realmente no existe. No voy a entrar en detalles sobre esta cuestión, puesto que no nos interesa por ahora. Algunos metafísicos nos dirán, “el mundo es *maya*, no-existente, es una creación de tu mente. En cierta medida, podemos apreciar este punto de vista, cuando sin apasionamiento analizamos la completitud o totalidad que experimentamos cuando estamos presentes en el sueño profundo, y el sinsentido de cualquier clase de relación con las cosas, que aparentemente están por fuera de nuestra totalidad. Si en el sueño profundo estamos presentes totalmente, entonces todo lo que esté por fuera de esa presencia total debe ser falso. De aquí que estemos viviendo en un mundo falso, razón por la que el mundo no nos satisface.

Debimos haber existido perfecta y conscientemente en el estado de sueño profundo. ¿Por qué no estábamos conscientes mientras dormíamos, y, sin embargo, parecíamos estar conscientes mientras dormíamos? Este enigma es lo que se llama ignorancia. La ignorancia no es una ausencia de conciencia. La ignorancia es más

bien una dificultad para conocer una situación. Es un estado positivo y no una ausencia negativa de conocimiento. Cuando nos encontramos en una dificultad peculiar donde no podemos decidir nada, se dice que estamos en un estado de ignorancia. Ahora hemos llegado al último punto del análisis del *samkhya*. Nuestra verdadera naturaleza parece no ser o estar relacionada con nada, y al mismo tiempo es un estado de conciencia, sin el cual la memoria es imposible. Entonces, realmente, ¿qué soy yo? Soy conciencia no relacionada; no soy conciencia relacionada, porque uno no puede tener relaciones con el todo. Recuerden esto. Aprendemos por implicación que nuestra verdadera naturaleza es plenitud de conciencia no relacionada. No es conciencia parcial, sino conciencia total, sin conexión con cualquiera otra cosa.

Esto es lo que la filosofía *samkhya* llama *purusha*, que significa el verdadero ser en nosotros, la realidad o verdad. Nuestra esencial y no relacionada naturaleza parece ser un estado de conciencia, que no tiene necesidad de ninguna clase de relación exterior. Del análisis del sueño profundo se sigue que podemos existir sin relaciones externas. Y también hay otra cosa que se sigue de lo señalado en el capítulo anterior, y es que nos despertamos con un enorme sentimiento de libertad, descanso y bienestar, lo que significa que cuando no estamos relacionados con nada, somos más felices. En cambio, cuando estamos relacionados con algo, no somos tan felices. Ni en vigilia ni cuando estamos soñando somos tan felices como cuando estamos en sueño profundo. Ni siquiera un emperador va a ser feliz si no duerme por un mes. La tierra entera puede ser nuestra, pero si no pudiéramos dormir, ¿qué escogeríamos?: ¿Dormir o ser emperadores? No escogeríamos ningún imperio porque dormir es mejor. El emperador no es feliz solo porque tenga relaciones.

¿En qué consiste ser emperador? En estar relacionado con lo externo. Esto es lo que significa ser rey, gobernante u hombre poderoso. Todo es un conjunto de relaciones que no son nuestro verdadero ser. Así que nuestra 'grandeza' es un falso ser. La 'gran persona' que somos es nuestro falso ser, provocado artificialmente por relaciones que no nos pertenecen, que no son nosotros. Nosotros en nuestra plenitud no somos un conjunto de relaciones. Somos felices cuando retrocedemos

hacia nuestro verdadero ser. No somos felices cuando estamos en conexión con otras cosas, porque no somos esas cosas. Las muchas cosas que parece que poseemos en el mundo son relaciones que, como hemos entendido ahora, no nos pertenecen realmente, ni son nosotros, ni nos traen felicidad.

Por esta razón no somos felices en el mundo. Ahora sabemos por qué somos infelices. Somos algo diferente de lo que parecemos ser en vigilia. Por tanto, ningún hombre puede ser feliz en el mundo. No intenten ser felices aquí, pues es imposible ser felices en un mundo de relaciones o en un 'yo' falso de vigilia. Solo la verdad puede hacernos felices y no lo falso. De ahí que cuando despertamos nos sentimos renovados y contentos. Tan felices estamos, que nos gustaría continuar durmiendo y no levantarnos temprano en la mañana. No deseamos involucrarnos de nuevo en un cúmulo de relaciones, a las que por ciertas circunstancias nos vemos de alguna manera forzados. La condición de sueño profundo refleja nuestra verdadera naturaleza y en ella nos sumergimos, y es ella lo que verdaderamente somos, y así somos los más felices. La felicidad y nuestro verdadero ser son lo mismo. Ser y felicidad son idénticos.

Además de ser y felicidad, también sabemos, por implicación, que el estado de sueño profundo es igualmente un estado de consciencia. Ser-Consciencia-Felicidad o *Satchidananda*, siendo esta última la palabra sánscrita para Ser-Consciencia-Felicidad. *Sat* es ser o existencia, *chit* es consciencia y *ananda* es felicidad. Somos *satchidananda* —existencia, consciencia, felicidad— unidos en una sola realidad. Estas no son tres características diferentes, sino una masa condensada de 'existencia-consciencia-felicidad', que hemos sido y que somos, pero lo hemos olvidado. Cuando en sueño profundo nos sumergimos en *satchidananda*, salimos tremendamente renovados y felices. Nada nos puede hacer tan dichosos como ese estado. El análisis nos ha llevado a la conclusión de que nuestra verdadera naturaleza parece ser la Realidad —unidad indivisible de 'existencia-consciencia-felicidad'— o *satchidananda*. No obstante, cuando volvemos de nuevo a este cúmulo de vicisitudes y relaciones llamadas 'mundo', olvidamos por completo esa naturaleza verdadera, y gracias a una misteriosa ignorancia comenzamos a decir, "esto es mío y esto también es mío"; pero la palabra 'mío' es

una falsa relación que nos enreda más y más en los estados de infelicidad. El único recurso que tenemos para obtener una pequeña felicidad es ir a dormir una y otra vez. No hay otra manera. Cuando estamos fatigados de este mundo sin sentido, sentimos deseos de ir a cama, y no pensar más en el mundo.

Dondequiera que vayamos estamos en el mundo. Ahora detengámonos aquí. No avancemos. El análisis del *samkhya* ha llegado al punto donde uno descubre que su verdadero ser es consciencia, existencia y libertad sin paralelo, pero junto con este enorme descubrimiento, el *samkhya* ha cometido un error. Es el error de pensar que debe haber alguna sustancia material desconocida que debe ser la matriz de lo que llamamos el mundo exterior. ¿Qué es aquello en lo que entramos cuando despertamos? ¿Qué es lo que vemos ahí fuera? La consciencia ve algo en el mundo de vigilia. ¿Qué queremos decir con la palabra 'mundo'? Aunque el *samkhya* diseminó las semillas para un análisis más elevado, donde la consciencia fue aceptada como realidad universal, no pudo salirse del prejuicio de que debe haber algo tras el fenómeno material del mundo objetivo, sin el cual el mundo parece ser difícil de explicar. Puede que yo sea consciencia, ¿pero qué es este mundo? El *samkhya* postula una sustancia desconocida e indeterminable a la que llama *prakriti*. Si la consciencia está dentro, *prakriti* está fuera. El *samkhya* es, por tanto, la filosofía de la relación entre *prakriti* y *purusha*. Habíamos comenzado nuestro análisis preguntando qué significa realmente la palabra 'relación'. Y concluimos nuestro estudio con el reconocimiento de la dificultad que plantea el abismo que hay entre consciencia y materia: *purusha* y *prakriti*.

Este dilema nos lleva al final del *samkhya*, pues no puede ir más allá. Así como nuestros científicos llegan hasta aquí, el *samkhya* también ha aterrizado en la misma dificultad. Los físicos nos dicen que el mundo está hecho de una tremenda e indeterminable energía. De acuerdo con los físicos, la materia del universo es una energía que todo lo penetra y constituye. Esta materia se puede equiparar con la *prakriti* del *samkhya*. El *samkhya* y los físicos modernos están en la misma posición; no pueden avanzar un paso más porque es difícil conocer algo más. Podríamos decir que tenemos frente a nosotros una pantalla oscura o una barrera que no podemos penetrar. Esta dificultad a la que los físicos han llegado, y a la que el

samkhya ha arribado, no es otra cosa que la vieja dificultad del problema de la relación entre sujeto y objeto. Hemos comenzado nuestro análisis con la tremenda pregunta de qué relación puede haber entre el sujeto y el objeto. Ahora, después de todo este estudio, hemos concluido que la dificultad parece ser la misma. Todavía no somos más sabios. Pero parece haber un rayo de esperanza y una salida para esta discusión.

La salida es mediante nuestra propia naturaleza. El científico no ha profundizado en la sustancia de su propio ser, porque está muy ocupado con el mundo exterior. Les voy a pedir que lean un pequeño libro en el que está la verdadera quintaesencia de la física moderna, y encontrarán cuán interesante es, y cómo los físicos modernos se han acercado mucho a nuestra filosofía *vedanta*. Es un libro pequeño, pero en él se ha hecho un análisis muy agudo. Se titula *El universo y el doctor Einstein*. Lean este libro que fue escrito por Lincoln Barnett, periodista americano, obra que abarca la gama entera de la ciencia moderna y concluye de manera muy interesante. Estuve muy complacido cuando leí la última página. Dice que la ciencia física de hoy ha terminado en la teoría de la relatividad de Einstein. Todo esto depende de todo aquello, y aquello depende de todo esto, y no hay tal cosa como un movimiento sin relación alguna, pues todo movimiento está relacionado con alguna otra cosa. Si dos trenes corren paralelos y a la misma velocidad, los pasajeros no pueden saber si el tren se mueve o no. A veces, en la estación del tren, si otro tren se está moviendo y nosotros estamos quietos, creemos que nuestro tren se está moviendo. Esto es debido a una ilusión óptica creada debido a la percepción del movimiento mientras estamos sentados en un tren estacionado. La teoría de la relatividad de Einstein concluye que el movimiento es relativo. Movimiento absoluto no existe, porque nada puede considerarse como un cuerpo absoluto, existente y no relacionado. Pero el interesante escritor de este libro concluye con una pregunta muy pertinente: ¿Quién es el que dice todas estas cosas? ¿Quién es este doctor Einstein? Todo lo que podemos atribuir a un científico —su cuerpo, sus órganos, su vista, sus instrumentos— todo es parte del mundo relativo que él está tratando de estudiar. ¿Pero quién es este caballero que está estudiando la relatividad? Parece necesario estudiar a lo que está haciendo todas

estas declaraciones y que afirma que todo es relativo. ¿Qué es lo que está diciendo que todo es relativo? No es el cuerpo, no es la lengua que habla, ni los ojos que ven, pues todos son parte del mundo relativo. Con esto termina el pequeño libro.

Conoce el Ser y sé libre

Aquí comienza nuestra filosofía vedanta: 'Conoce el Ser y entonces serás libre'. Esta es también la voz del oráculo de Delfos. Toda la filosofía está centrada en la necesidad de conocer el Ser y entonces uno va a conocerlo todo. No debemos tratar de conocer al mundo, porque no podemos conocerlo, ya que no está relacionado con la consciencia. La consciencia no se puede relacionar con nada que sea inconsciente. Consciencia y materia no pueden ir juntas. La filosofía *samkhya* está en un dilema difícil cuando imagina, equivocadamente, que puede haber una contraparte de la consciencia y que esta contraparte puede ser real. Pero una contraparte de la consciencia es irreal; no puede ser real porque la consciencia es el todo y no puede ser dividido. ¿Puede uno dividir la consciencia en partes?

Por un momento supongamos que es un hecho que la consciencia puede dividirse. ¿Quién es el que se da cuenta de que la consciencia está dividida? ¿Quién es el que se da cuenta de que hay dos partes de consciencia? La consciencia se da cuenta de que la consciencia está dividida en dos partes. ¡Qué interesante y divertido! Díganme: ¿que hay en medio de las dos partes de consciencia? Podemos responder que hay materia. Entonces, ¿cuál es la relación entre las dos partes de consciencia y la llamada materia que hemos sugerido que hay entre las dos? ¿Es materia o es consciencia? Podemos seguir *ad infinitum* amontonando materia y más materia para explicar la relación entre la imaginada materia de nuestra mente con una de las partes de consciencia que provisionalmente se han venido presumiendo.

La simple verdad psicológica es que dos partes no se pueden conocer a menos que haya algo que las trascienda. No podemos saber que hay dos personas o dos cosas a menos que las dos personas o cosas sean trascendidas por una consciencia que las conecte. No son dos los que ven a los dos, sino uno que ve a

los dos; uno es quien afirma que hay dos. De manera que no son dos los que dicen que dos existen. Yo, como simple unidad, sé que hay dos, tres o cien. Inclusive la multitud es conocida solo por uno. Yo, como simple unidad de consciencia, afirmo que hay muchas cosas en el mundo; por tanto, este que conoce debe trascender las limitaciones de la variedad del mundo. Tal como acabamos de aprender, el uno es completitud. La unidad única de nuestro ser consciente es un todo y no es divisible, y este indivisible todo no puede soportar ninguna clase de relación externa. Somos un todo no-relacionado. No digan que puede haber otro todo.

El *samkhya* dice que hay dos todos: la consciencia que es un todo y la materia que es otro todo. Aquí hay un infinito y allí hay otro infinito. Pero no puede haber dos infinitos. No hay dos todos, pues el todo es uno solo. Si uno afirma que hay dos todos, entonces no hay un todo, sino partes. El *samkhya* inventa solo jerga teórica cuando dice que hay dos infinitos: *prakriti* y *purusha*. Esto es imposible. No por percepción, sino por análisis implicado y mediante una clase de inferencia, aprendemos que nuestra consciencia debe ser un todo y que es ser y libertad combinados. Esta es nuestra verdadera naturaleza; esto es lo que somos.

Este es el análisis de *adhyatma* que hicieron nuestros antiguos profetas y sabios, cuyos registros aún hoy día tenemos en las Escrituras. En la India tenemos las *upanishads*, que se supone son los registros documentales de las revelaciones de los sabios. Estos sabios no conocieron esto por mera implicación, sino por sumergirse profundamente dentro de la experiencia de lo que verdaderamente somos, que es lo que se llama *Realización*. ¿Por qué no conocer lo que verdaderamente somos? ¿Podemos conocerlo? Esta es la frontera de la práctica del yoga. Ahora hemos llegado a la frontera del país del yoga. ¿Cómo es que parece que estamos en una dificultad aun conociéndonos a nosotros mismos? Somos completitud total y consciencia indivisible, pero al mismo tiempo parece que estamos involucrados con algo que no somos. Ahora hemos encontrado la necesidad de hacer un análisis más profundo del problema que en apariencia está ante nosotros. Incluso si nuestro juicio ha concluido que somos un todo, parece que estamos involucrados con algo. Este es el problema del yoga, que ha surgido de las conclusiones de las filosofías *samkhya* y *vedanta*. Entonces hay necesidad de

avanzar más. ¿Cómo es que parece que soy infeliz y estoy enredado, aunque mi juicio racional concluye que no puedo ser infeliz porque no puedo ser enredado? ¿Qué puede enredarme? Las relaciones pueden enredarme. Sin embargo, las relaciones parecen ser incapaces de cualquier tipo de conexión conmigo como verdadera consciencia. La conciencia es algo único, y no puede relacionarse con algo que no sea consciente. Tal es mi bendita y verdadera naturaleza; ¡pero estoy tan involucrado, miserable e inquieto! ¿Qué es esto?

La cura para la enfermedad

Rectificar esta situación es el propósito del yoga. Parece que estamos en una especie de dolencia. Una enfermedad parece haberse apoderado de nosotros. ¿Qué es la enfermedad? Estar fuera de tono con nosotros mismos. Tenemos una gran ciencia de la medicina llamada Ayurveda, que afirma que la enfermedad física es el desequilibrio de los humores materiales del cuerpo, llamados en sánscrito *vata*, *pitta* y *kapha*, lo que simplemente significa el elemento viento, el elemento bilioso y el elemento flema. Hay tres elementos en nosotros y si todos están en equilibrio, estamos sanos. Si no hay balance entre estos tres humores, es cuando comenzamos a decir, “tengo dolor en las articulaciones, tos, y todo tipo de cosas”, las que pueden conducir a futuras complicaciones. Pero si están en balance, en proporción igual, entonces estamos sanos. Así que la salud es una condición de equilibrio. Esta ciencia ayurvédica también nos permite comprender nuestra verdadera naturaleza. ¿Qué se entiende por equilibrio de humores, y por qué debemos sentirnos felices y saludables cuando estos humores están balanceados? ¿Qué queremos significar con la palabra equilibrio? Parece que el equilibrio revela nuestra verdadera naturaleza. El desequilibrio parece perturbar el reflejo de nuestra verdadera naturaleza. El todo se refleja en un estado de equilibrio. En desequilibrio, el todo parece estar partido en pedazos.

Voy a dar un ejemplo de lo que esto significa: Si el sol se refleja en agua agitada, parece que el astro rey temblara; uno no puede ver un reflejo sereno del

sol en aguas agitadas. Si la superficie está dividida, entonces el reflejo del sol también parece estar dividido, cortado, confuso. Cuando la superficie del agua se mantiene en equilibrio, entonces se refleja el conjunto y se ve el sol entero. Nuestra naturaleza es un todo, no olviden este hecho. Nuestra naturaleza no es fragmentaria ni separable. En cualquier condición en que la totalidad de nuestro ser se refleje, somos felices. Puede ser una condición física, política o social, no hay diferencia. Si nuestra totalidad puede reflejarse en cualquier condición, somos felices. Cuando nuestro ser está fragmentado, somos infelices.

“Yoga es equilibrio”, dice el Bhagavadgita. *Samatvam yoga uchyate* [2:48]. Esta es una gran declaración del Gita. El yoga es un equilibrio de fuerzas; o más simplemente, el yoga es equilibrio. El yoga es armonía; el desequilibrio no es yoga. El desequilibrio está fuera de tono con uno mismo. ¿Entonces, qué es yoga? Estar en sintonía con uno mismo es yoga. Para practicar el yoga y estar en sintonía con la verdad, no se necesita abandonar el mundo. No piensen que el yoga es ir de aquí para allá, a este *ashram* o a aquel *ashram*; nada de eso es yoga. El yoga es cualquier cosa que revele o refleje la totalidad que en verdad somos, y el mundo es cualquier cosa que nos haga sentir que estamos fragmentados, divididos, cortados en pedazos, y fuera de sintonía con nosotros mismos.

Vino aquí una dama norteamericana. Su problema era que no estaba alineada consigo misma. Me preguntó, “¿Swamiji, puede decirme cómo puedo yo alinearme conmigo misma?” Esta pregunta es el inicio de la psicología del yoga, cuyo objetivo es alinearse uno mismo con su propio ser en todos los niveles de manifestación. Tenemos un ser verdadero, que por implicación hemos descubierto en el estado de sueño profundo, y tenemos un falso ser reflejado, en el que también parece que encontramos felicidad por la externalización secundaria de nuestra totalidad. Es por esta razón que somos felices con nuestra familia. Cuando se mantiene apropiadamente el equilibrio de la familia, nuestra totalidad se refleja en ella de manera comprensiva y externa. Así como todo el sol se refleja en aguas calmas, una familia armoniosa puede darnos un poco de felicidad. Nuestra totalidad es reflejada como el sol en las aguas tranquilas de un lago. Cuando nuestra familia no tiene armonía, no somos felices, tal como el sol puede verse tembloroso y

perturbado mientras las aguas se agitan. Una familia sin armonía nos hace infelices. Una comunidad o un país sin armonía también nos hacen infelices. Cuando el país está sin armonía, somos infelices. Cuando hay tensión internacional, no somos felices, ya que tensión no es armonía. La totalidad no se refleja en ninguna clase de tensión. El yoga es una psicología muy profunda, que se basa en una extraordinaria y elevada metafísica y filosofía. El yoga es muy simple de entender y uno se siente feliz cuando realmente lo comprende. Esto, porque no es algo fuera de nosotros, sino algo directamente conectado con nosotros.

V - CÓMO PERCIBIMOS

Estamos en total confusión sobre nosotros mismos en nuestras relaciones con la vida. Comenzamos con errores y, por tanto, terminamos con errores. Por causa de la errónea noción que tenemos sobre nosotros mismos, toda nuestra vida en este mundo ha sido una contradicción, una confusión, una marcha hacia un aparentemente frustrado destino. Pensamos que somos algo y entonces comenzamos a actuar basados en esa hipótesis. Desafortunadamente, no somos esas cosas. Somos algo más. Que nos consideremos a nosotros mismos como diferentes de lo que realmente somos, debería ser explicación suficiente para todos los problemas de nuestra vida. No hay necesidad de avanzar en más detalles de nuestro problema. Aquí está la respuesta a nuestra pregunta. Hemos empezado con la premisa equivocada y, en consecuencia, terminamos en un desastre.

Esto es *samsara*. El extraordinario enredo en que uno se encuentra generalmente se llama *samsara*. Es un nudo con el que nos hemos atado a una experiencia de la cual no somos capaces de salir. Un lodazal en el cual nos hemos estado hundiendo, y del cual no podemos levantarnos. Este *samsara*, esta existencia terrenal, fuerza la participación de nuestra falsa personalidad en un falso conjunto de experiencias. De tal manera que elevarnos del *samsara*, elevarnos de la existencia terrenal, será tratar de alcanzar nuestro verdadero Ser y ser lo que realmente somos.

Aparentemente no debería haber dificultad en ser lo que uno verdaderamente es. Lo difícil es ser lo que uno no es. Fingir un falso ser es difícil. Pero ser fiel a la propia naturaleza no debería ser difícil. Decir una mentira ante un tribunal es difícil, pero decir la verdad no es difícil. Sabemos lo que esto implica, pero el involucramiento con la falsa noción del ser es tan intrincada y complicada, que hemos pasado siglos intentando desenredarnos de esta complicación. Hoy

trataremos de estudiar un poco la naturaleza de esta confusión, en la cual parece que nos hemos metido por causa de ese falso ser. Este es el comienzo de la psicología del yoga. La psicología es el estudio del aparato de pensamiento del ser humano. No se trata tanto del ser del hombre, como de su pensamiento. He dado un resumen básico de lo que es el verdadero ser de un hombre, y más adelante tendremos ocasión de analizar un poco más este misterio. Por el momento, dejaremos este asunto y trataremos de entender cuál es nuestro problema práctico, a pesar de la conclusión lógica y de inferencia a la que se llegó por implicación, de que nuestra verdadera naturaleza es algo diferente de lo que ordinariamente pensamos que somos.

Por inferencia e implicación, concluimos anteriormente que existimos como algo no relacionado, y no como un montón de relaciones y complicaciones. Somos algo que existe por derecho propio. Tenemos algo que podemos llamar 'nuestro', que es lo que realmente somos, y que no tiene nada que ver con lo que poseemos y con lo que el mundo ha hecho de nosotros. En realidad somos algo de lo que podemos estar seguros en todo momento, y de lo que no podemos tener dudas. Además, nos dimos cuenta de que nuestro ser es intrínsecamente válido por derecho y estatus propio, y que es una consciencia no relacionada e indivisible que se extiende hasta una experiencia casi infinita. 'Consciencia indivisible' debería ser otro nombre para el infinito, porque cualquier cosa que sea finita es divisible. Todos los objetos finitos, cualquier cosa limitada, es divisible en fracciones de espacio y tiempo. La consciencia nuestra no es divisible. Ayer decidimos que no puede dividirse en partes. Esto implica de nuevo que la consciencia, el 'ser-consciencia-libertad' que realmente somos, es un absoluto y misterioso infinito que trasciende el espacio-tiempo. Nuestras propias conclusiones nos han llevado a una altura de asombro y maravilla de toda maravilla, a una sorpresa en relación con nosotros mismos. Nuestro asombro sería, "nunca imaginé que soy tal cosa, pues siempre había imaginado que era otra cosa".

En una anécdota que a veces nos cuentan, un cachorro de león fue criado con ovejas, así que imaginaba que él también era una oveja, de tal manera que balaba como una oveja. Pero cuando se encontró con un león, éste le dijo: "mi

querido hijo, eres un cachorro de león, ¿por qué balas como oveja? Como has estado viviendo con ovejas, piensas que también eres una oveja. Ven y mira tu rostro en el reflejo del agua. Mira, tu rostro es como el mío: ¡un gran león! ¿Por qué balas como oveja?” Entonces el león le enseñó a rugir en vez de balar. Nuestra sorpresa sería como la del cachorro cuando se dio cuenta de que pertenecía al grupo de los leones, y no al de las ovejas. Cuando despertamos a esta luz, estimula nuestra imaginación en tal grado, que no podemos creer nuestros propios pensamientos, parece que estamos entrando en un océano que somos nosotros mismos, y no hay maravilla igual a esta. Cuando esta maravilla se apodera de nosotros, no nos permitirá estar más en esta tierra. Es una experiencia que no podemos controlar. No podemos soportar esa sensación de ser capaces de sobrepasar los límites del espacio. “¡Qué Ser soy yo!” Esto atiza nuestra imaginación tan profundamente y con tal intensidad, que nos elevamos en éxtasis.

Esto es lo que los devotos, yoguis y maestros de sabiduría llaman ‘intuición’, o al menos la frontera de una vida más elevada. Esto nos sucede ocasionalmente o muy rara vez, pero esos raros momentos deben hacerse más frecuentes. Ese es el propósito del yoga. Entonces, este Ser maravilloso que realmente somos, parece estar psicológicamente complicado con algo, pero realmente no está complicado con nada del exterior, sino que está envuelto en su propia red. ¿Quién puede atar aquello que es infinito? ¿Qué complicación puede haber para ‘aquello’ que no está en el espacio ni en el tiempo, excepto cuando ‘aquello’ quiera estarlo? Nadie puede vivir con nosotros excepto cuando nosotros queramos vivir con nosotros mismos. Nadie puede meternos en prisión a menos que escojamos aprisionarnos nosotros mismos. Nadie puede hacernos ningún daño a menos que escojamos hacernos daño. Este parece ser nuestro verdadero estatus y posición.

Bien, este es otro misterio psicológico. Todas nuestras dificultades son complicaciones psicológicas y no limitaciones materiales; incluso dentro de las cuatro paredes de una prisión, habrán escuchado decir que “las paredes de piedra no hacen una prisión”. Aun aquí, en un *ashram*, estamos viviendo entre paredes de piedra, y no lo llamamos prisión. Una prisión es otra cosa diferente del simple recinto de piedra.

Entonces, estar atado es estar ligado a una forma particular de consciencia interna, y esa es la interesante cuestión a estudiar en psicología del yoga. Debemos olvidar, por el momento, la usual psicología occidental, pues desde el inicio de nuestras lecciones miramos sus ideas generales: son inadecuadas y no nos van a ayudar mucho. Ni siquiera el psicoanálisis en el actual sentido del término nos será de mucha ayuda, ya que se reduce al análisis del estado de vigilia de la mente, y parcialmente al de los niveles subconscientes. Pero nosotros somos mucho más complejos que todas estas manifestaciones superficiales de la mente.

Adhidaiva

Mencioné la última vez dos términos sánscritos: *adhyatma* y *adhibhuta*. Ahora debo mencionar otro término sánscrito correlacionado con estos dos: *adhidaiva*. Estos tres términos, *adhyatma*, *adhibhuta* y *adhidaiva*, están mutuamente relacionados. Para ponerlo en términos simples, significan ‘dentro’, ‘fuera’ y ‘arriba’. *Adhyatma* es dentro, *adhibhuta* es fuera y *adhidaiva* es arriba. Solo tenemos estas tres perspectivas en la vida; miramos por encima de nosotros, fuera de nosotros y dentro de nosotros, y no podemos hacer nada más. Hemos estado tratando de estudiar la naturaleza del ‘fuera’ o *adhibhuta* de forma independiente de todo lo demás, como lo hace la ciencia moderna y como lo hizo la filosofía *samkhya*. Sin embargo, no nos ha servido mucho, porque el análisis puramente objetivo nos lleva o bien ante una diversidad de percepciones, o bien ante una barrera impenetrable de cosas indeterminables e inconexas, y como en una actitud agnóstica de la realidad, al final vemos algo que está ante a nosotros, a través de lo cual no podemos penetrar. El análisis de la física moderna y del *samkhya* nos dejaron enfrentados a un abismo infranqueable entre el sujeto y el objeto. Entonces volvimos los ojos al método de *adhyatma*, y para nuestra sorpresa, nos dimos cuenta que parece ser que somos algo más de lo que la física nos revela o de lo que el *samkhya* nos reveló. Nuestra conclusión a través del análisis de *adhyatma* es que tenemos una base de existencia infinita. Tomando en consideración nuestra experiencia de vigilia —no lo que lógicamente concluimos por el análisis del sueño

profundo—, considerando solo las experiencias prácticas de nuestra mente en vigilia, parece que estamos en contraposición a un objeto que está frente a nosotros, cuya forma es el mundo.

Adhyatma y *adhibhuta* tienen muchos niveles de manifestación. El nivel más profundo de *adhyatma* es aquella infinitud no-relacionada de consciencia que hay en nosotros. Conocerla es el verdadero conocimiento. En este sentido se nos dice que *adhyatma-vidya*, o la ciencia de *adhyatma*, es suprema entre todas las ramas del conocimiento, porque cuando la conocemos, conocemos todo lo demás. Por análisis objetivo descubrimos que en el espacio y el tiempo existen los cinco elementos, a saber, tierra, agua, fuego, aire y éter; luego se nos dijo que dentro de esos cinco elementos hay moléculas, átomos, electrones, fuerzas, energía, relatividad, y muchas otras cosas unas dentro de otras. Grados de la realidad objetiva se revelaron por observación y experimentación llevadas a cabo por métodos científicos. Así como tenemos esos grados de manifestación objetiva, también parece haber grados de manifestación subjetiva. Estos grados se revelan mediante nuestro análisis, y no por el uso de instrumentos como microscopios, etc., porque con esta clase de aparatos no nos podemos estudiar a nosotros mismos. Los científicos comenzaron a descubrir el contenido interno de la materia mediante la observación, a través de potentes instrumentos, y se dieron cuenta de que había cada vez elementos más y más pequeños en la aparentemente compleja materialidad exterior. Hay grados de materia cada vez más y más sutiles, todos los cuales al final se resuelven en una energía universal indeterminable, energía de la cual cada configuración de materia parece ser una forma y manifestación. Este fue el descubrimiento que se hizo a través del análisis objetivo por instrumentos.

Nuestro análisis subjetivo de experiencia también revela una serie similar de grados de personalidad. Nuestra percepción inmediata es un cuerpo físico pesado, torpe y gravoso. En un análisis físico y fisiológico, el cuerpo físico revela que está constituido por los elementos tierra, agua, fuego y aire, además de que tiene mucho espacio por dentro. Los biólogos nos han dicho que si se fuera a comprimir el contenido sólido de nuestro cuerpo físico, cabría en un centímetro cúbico de espacio. Aunque nos veamos tan grandes, realmente hay muy poca materia en el

cuerpo. Estamos inflados como un globo, teniendo por dentro solo espacio, aire y agua. Este es el elemento material de nuestro cuerpo y está hecho de la misma materia que constituye el mundo físico exterior. Así que estamos hechos de tierra, agua, fuego, aire y espacio, tal como están constituidos los cuerpos y objetos del exterior. Pero, ¿cómo sabemos que tenemos un cuerpo? Tentativamente se puede decir que vemos el cuerpo con nuestros ojos. De la misma forma que vemos objetos ahí fuera, vemos también este cuerpo, y por tanto este cuerpo es uno de los objetos del mundo. Y puesto que se ve como se ven otros objetos, el cuerpo no solo es un sujeto, sino también un objeto. Uno puede tocarlo, olerlo, verlo y escuchar los sonidos que emite. Tiene todas las cualidades de los elementos.

El proceso de percepción es la forma como sabemos que tenemos un cuerpo. Podemos ver, escuchar, tocar, etc. Los sentidos son las avenidas de la percepción del cuerpo y también de la percepción de todos los objetos del mundo. Además del cuerpo físico, tenemos ciertos medios de conocimiento llamados sentidos. Los sentidos no son solo órganos exteriores o miembros del cuerpo, como se revelará en un análisis más detallado. Cuando digo “veo el cuerpo”, no se debe creer que significa que los ojos solo son el globo ocular, el oído no significa el tímpano, el olfato no significa las fosas nasales, el gusto no significa la lengua y el tacto no significa los dedos, pues todos estos solo son instrumentos externos, que son usados por un poder sensorial que hay en nosotros. La sensación de sentir, ver, escuchar, etc., es diferente del órgano usado por el poder sensorial. Entonces los órganos son diferentes de los sentidos. Los órganos son físicos y pertenecen al cuerpo, pero los sentidos que transmiten las sensaciones, parecen ser ciertos poderes. Tenemos en nosotros ciertas capacidades peculiares llamadas reacciones sensorias, y por medio de estas somos capaces de conocer las cosas, incluyendo nuestro cuerpo.

¿Cómo sabemos que tenemos unos sentidos diferentes de los órganos? Podemos ver que bajo ciertas condiciones de nuestra personalidad, nuestra atención se repliega y los sentidos no funcionan. La atención acompaña las sensaciones. El dormir es una gran ayuda para comprender que tenemos ‘algo’ dentro de nosotros aparte del cuerpo físico, pues allí están el ojo, el oído, la nariz,

etc., pero los ojos físicos no pueden ver mientras dormimos. Hay algunas personas que duermen con los ojos entreabiertos, pero no pueden ver nada; también están presentes los oídos y no están bloqueados, y sin embargo no pueden escuchar. Uno no puede tener ninguna clase de sensación cuando está dormido, aunque todos los órganos estén allí, y además intactos. Si este 'algo' no está conectado con los oídos físicos, si está desconectado de los órganos, no hay sensación. Del mismo modo, un cable eléctrico no hará nada cuando la corriente esté apagada. El cable no tiene capacidad para hacer nada y no puede proporcionar energía ni mover una máquina. El poder que pasa a través del cable es lo que le da energía. De lo contrario, es solo una pieza de metal y caucho que no tiene otro valor que el de un material físico inorgánico. Así son los órganos de los sentidos. Son vehículos que transportan el poder de los sentidos desde el interior. Ese poder es diferente de los vehículos.

Que las sensaciones son diferentes de los órganos que pertenecen al cuerpo físico es un descubrimiento, pero no es toda la verdad del asunto. Parece haber otra necesidad tras los poderes de los sentidos, a saber, lo que llamamos 'mente' o 'pensamiento'. Podemos abrir los ojos, estar mirando algo y al mismo tiempo estar pensando en algo completamente diferente, y ni siquiera veremos si la gente está pasando frente a nosotros. Si estamos trabajando sobre un problema matemático difícil, no escucharemos los sonidos que ocurran cerca de nosotros. Si estamos profundamente absortos en una cuestión difícil de cualquier tipo, no nos daremos cuenta de eventos que suceden a nuestro derredor, aunque los oídos y los ojos estén abiertos. Los sentidos, aunque estén sanos, no pueden revelar conocimiento del mundo exterior si la mente no está conectada con ellos. Mientras que los órganos deben estar conectados con los sentidos, los sentidos deben estar conectados con la mente. Esta es otra cosa muy importante en la percepción. El cuerpo es necesario como vehículo. Sin embargo, el cuerpo solo no puede funcionar a menos que los sentidos lo vitalicen, y los sentidos solos no lo harán, porque la mente tiene que conectarse con ellos.

Prana shakti

Tenemos cinco sentidos, a saber, vista, oído, olfato, gusto y tacto. Con este quíntuple aparato sensorial comenzamos a saber que hay un mundo de objetos ahí fuera, que tenemos un cuerpo, etc. Esta función tiene éxito debido a que la mente está conectada con los sentidos. Imagínense cuántas cosas hay dentro de nosotros: el cuerpo constituido de los cinco elementos; los cinco poderes sensoriales, y la mente conectada con los sentidos. Hay otro elemento misterioso dentro de nosotros que parece estar funcionando aun cuando la mente no esté pensando. En el sueño profundo, por ejemplo, no tenemos idea de nuestros cuerpos ni de los sentidos ni de la mente, pero hay algo allí que nos mantiene vivos: se llama 'prana'. No morimos mientras dormimos, aunque no pensamos, no vemos y no tenemos experiencia alguna. La vida persiste incluso en el sueño profundo.

Otro nombre para esa vida es lo que llamamos *prana shakti*. Tenemos lo que es prana dentro de nosotros y se manifiesta externamente como respiración. Cuando una persona era declarada muerta y se decía que no había vida en su cuerpo, la gente acostumbraba verificar esto sosteniendo un poco de algodón cerca de las fosas nasales, para ver si había o no respiración, para ver si realmente el prana estaba ausente. Ahora se usan instrumentos científicos, pero antes la gente solía poner un poco de algodón cerca de las fosas nasales, para ver si el prana todavía estaba presente. Ordinariamente hablando, el prana es vida. Cuando la gente dice que tiene prana, quieren decir que está viva. Prana es un *shakti*, una energía, un poder. Se llama prana aquello por lo cual podemos levantar nuestros dedos, caminar sobre nuestras piernas, hablar o hacer cualquier clase de actividad. Es lo que llamamos fuerza, energía, vitalidad y poder. Por lo general, cuando decimos "tengo fuerza", significa que tenemos *prana shakti*.

Esta potencia, fuerza o prana, no solo es la energía que obtenemos de los alimentos. La gente piensa que el *prana shakti* puede incrementarse por ingerir más de ciertas clases de alimentos. Pero no es así. Hay una leve diferencia entre la vitalidad del cuerpo y la ingesta calórica de la dieta, el peso, e incluso la salud. Una persona puede ser muy saludable y sin embargo carecer de vitalidad. Esto es algo

muy importante que los estudiantes de yoga deben entender. No debemos pensar que tenemos vitalidad solo porque lucimos saludables. Es posible que no estemos sufriendo en el sentido médico, que no estemos estornudando, que no tengamos dolores de cabeza, que tengamos buen apetito y todo lo demás, pero que incluso así no tengamos vitalidad interna. Si la vitalidad se pierde o desperdicia, no se puede recuperar con una dieta, aunque se aumente de peso y pueda parecer que estamos sanos. El prana es diferente de la condición exterior del cuerpo. El prana no es otra cosa que la manifestación de nuestra verdadera naturaleza. Lo que verdaderamente somos no puede aumentar ni disminuir. Esto también es algo importante para recordar. No podemos aumentar lo que somos ni disminuir lo que somos: somos lo que somos. Podemos aumentar o disminuir nuestras posesiones, pero no podemos disminuirnos o aumentarnos a nosotros mismos. Ese 'algo' que realmente somos, se manifiesta hacia afuera a través de la mente y los sentidos, en dirección a las extremidades del cuerpo.

La forma de manifestarse lo que realmente somos, y somos algo maravilloso, ya lo sabemos, tiene un impulso que es transmitido a través de los sentidos y la mente hacia el cuerpo. Esta forma de expresión de nuestra real naturaleza a través de las vías externas de la mente, los sentidos, etc., es el prana. Es una vibración de nuestro propio ser. Por lo tanto el prana es una vibración; no es simplemente una energía eléctrica bruta, es más sutil que eso. Tenemos un *shakti* o poder dentro de nosotros con el que nacemos, y aunque no se puede ganar o perder realmente, su conexión con el cuerpo puede verse disminuida por ciertos errores que podemos cometer en nuestra vida diaria.

Más tarde tendremos ocasión de estudiar una observancia particular en la práctica del yoga, llamada *brahmacharya*. No hablaremos de ella ahora, pero es suficiente decir que *brahmacharya* es el arte de la conservación de la energía o vitalidad en nosotros. Aunque no se debe pensar que esta energía por sí misma aumenta o disminuye, puede aparentar que ha aumentado o disminuido debido a su conexión o desconexión con el cuerpo físico. Debido a ciertas funciones que realizamos o por ciertos errores que cometemos, el prana puede aflojar su contacto con el cuerpo físico. Sin embargo, también podemos aumentar la fortaleza de

nuestro cuerpo mediante su conexión con el prana. Este es otro tema interesante que tendremos ocasión de estudiar un poco más adelante.

Entonces, el prana es la vitalidad en nosotros debido a la cual podemos digerir nuestro alimento, vitalidad que no es elaborada por el alimento que ingerimos. Si esta vitalidad no estuviera allí, no podríamos consumir el alimento. El prana es previo a la energía que el consumo de nuestra dieta parece suplirnos. La vitalidad es algo sagrado. “Prana es Dios mismo”, dice una de las *upanishads*. En la India, el prana es adorado como la encarnación misma de *Hiranyagarbha*, la energía cósmica. Este *shakti* también está en nosotros, y es el enlace intermediario entre el cuerpo sutil interno y el cuerpo burdo externo. La vida en este mundo y la vida en este cuerpo, son la conexión del prana con este cuerpo. Muerte significa separación del prana del cuerpo. La mente siente el cuerpo mediante el prana. Se puede considerar el prana como los tentáculos a través de los cuales la mente siente la presencia de un objeto. Así como el simple toque de un imán puede vitalizar una vara de hierro, el toque del prana vitaliza el cuerpo físico. Finalmente, este principio de vida viene de nuestra verdadera naturaleza, del Ser mismo. Desde el punto de vista empírico, la vida es la relación del prana con el cuerpo físico, y muerte significa la desconexión del prana del cuerpo físico. Así que en adición al cuerpo físico, que está hecho de los cinco elementos, tenemos los sentidos, el prana y la mente.

El órgano psicológico

En yoga, el concepto de mente es un poco más profundo que el que nos dice la psicología general. Es difícil traducir al español lo que realmente entendemos por ‘el principio de pensamiento’ que hay en nosotros. En general, cuando usamos la palabra ‘mente’ nos referimos a la función de pensar de manera genérica e indeterminada. Pero nuestro aparato psicológico también está constituido por ciertas funciones diferentes del solo pensar en su sentido general. Así como hemos tratado de recordar los tres términos sánscritos *adhyatma*, *adhibhuta*, y *adhidaiva*, tratemos también de recordar cuatro términos que indican las cuatro funciones de

ese órgano psicológico. *Manas*, es la palabra sánscrita para el órgano psicológico en su capacidad de pensar; *buddhi*, es la función por la cual entendemos, juzgamos o decidimos; *ahamkara* es aquello por lo cual nos afirmamos o nos arrogamos algo, y *chitta* es la función por la cual recordamos el pasado o retenemos el recuerdo de una experiencia previa. Estas son las cuatro funciones generales u órganos psicológicos. En la psicología del yoga de Patanjali, *chitta* abarca estas cuatro palabras. En la psicología *vedanta*, esta cuádruple función es llamada *antahkarana*. Este *antahkarana* del *vedanta*, es la misma *chitta* del yoga de Patanjali. Estas cuatro funciones pueden multiplicarse en muchas otras funciones, pero en esencia las funciones psicológicas son cuatro.

Entonces, dentro del cuerpo están los sentidos, y dentro de los sentidos está la mente con el prana —la mente con su cuádruple función—. El cuerpo físico es de lo que somos conscientes en estado de vigilia. Cuando estamos soñando no somos conscientes del cuerpo físico, y las otras funciones se llevan a cabo independientemente de una conexión con el cuerpo. Soñando, el prana y los sentidos funcionan de manera independiente del cuerpo y la mente. En el sueño profundo no existe tal función, ni somos conscientes de nuestro cuerpo ni de ninguna función psicológica. Aunque el prana está presente, no somos conscientes de él. Este es un descubrimiento de las capas internas de nuestra personalidad. Así como vimos que hay capas de realidad objetiva, conocidas mediante el análisis científico, la astronomía y el *samkhya*, también hay grados de manifestación externa en el *adhibhuta*.

He mencionado otro término llamado *adhidaiva*. ¿Por qué lo mencioné? ¿Qué relación tiene? *Adhidaiva* significa aquello que preside, lo que supervisa, aquello que regula o controla. *Daiva* significa deidad. Normalmente un poder superior puede decirse *daiva*. Algunas veces también se le llama *devata* o *adhidevata*. ¿Por qué introducimos el *adhidaiva* aquí? Esta es otra cosa que tenemos que aprender. ¿Qué parte juega *adhidaiva* en nuestro estudio del yoga? ¿Por qué debería estar allí, además de *adhibhuta* y *adhyatma*?

Aquí viene el papel de la religión en adición a la filosofía y a la práctica del yoga. Hay algunos *vedantines* y filósofos que piensan que los dioses de la religión son mitos o fábulas. Que esto no es así, lo vamos a aprender por un análisis de los principios de *adhidaiva*. Algo más está implícito en todos estos principios de la filosofía, la religión y el yoga, que lo que superficialmente podemos entender. Creo que fue Hamlet quien dijo: "Hay más cosas en el cielo y en la tierra que las que pueda soñar nuestra filosofía". No debemos pensar que nuestra filosofía puede permitirnos entenderlo todo, o hacer afirmaciones de que no hay nada o que hay de todo. El Buda dijo: "Ambas son declaraciones extremas. No digas que hay de todo; no digas que no hay nada. Las dos son declaraciones equivocadas. La verdad está en el medio". Debemos ser cautelosos al hacer declaraciones en este asunto. No podemos decir qué es y qué no es, hasta que tengamos la confianza de que nos hemos entendido a nosotros mismos y la posición en que estamos ubicados.

La necesidad de introducir algo llamado *adhidaiva*, surge por la necesidad de entender la relación entre *adhibhuta* y *adhyatma*. De hecho, *adhidaiva* no es más que una relación entre *adhibhuta* y *adhyatma*. Sabemos que hay un mundo objetivo mediante una conexión que establecemos entre *adhyatma* y *adhibhuta*. La pregunta que intentamos plantear en algún momento fue, ¿qué es esa conexión o relación? Para responder esto tuvimos que pasar por todos los procesos de análisis de los últimos días. ¿Cuál es la relación entre *adhyatma* y *adhibhuta*? ¿Cómo sabemos que hay un mundo ahí afuera? ¿Quién nos dice que hay algo externo a nosotros? No debemos aceptar inmediatamente lo que los sentidos nos dicen. ¿Cómo saltan los sentidos a los objetos? Si los ojos están aquí entre nuestros cuerpos, ¿cómo saltan hasta la montaña para informarnos que la montaña está allá? Nuestros sentidos no se mueven físicamente desde nuestro cuerpo hacia los objetos que están afuera, sin embargo, nos informan que hay algo afuera. ¿Cómo lo notan? ¿Cuál es esa relación no física entre el mundo exterior y nosotros? Conocemos la existencia de una montaña frente a nosotros, aunque no por contacto físico, sí debido a una relación distinta que tenemos, que es el misterio del proceso de percepción.

Esto nos conduce a otros misterios que el mundo parece albergar, pues si lo pensamos, el mundo es una maravilla. El mundo externo es una maravilla, nosotros mismos somos una maravilla, y la relación entre el mundo y nosotros también es una maravilla. ¡Toda la creación es maravillosa! Esa relación que llamamos percepción del mundo revela muchos misterios. Que podamos conocer la existencia de un objeto distante sin estar en contacto físico con él, muestra que nuestra relación con los objetos no siempre es física. Una cosa es cierta: la conexión entre *adhyatma* y *adhibhuta* no siempre tiene que ser física.

Y si no es física, ¿qué otra cosa puede ser? ¿Qué tenemos en el mundo aparte de lo físico? En un mundo físico no podemos ver otra cosa que no sea materia física; pero parece que sentimos que algo no físico y persistente está involucrado, al menos, en el proceso de percepción del mundo. ¿Cómo nos damos cuenta de un objeto distante? ¿Qué nos conecta con la montaña que está frente a nosotros? Podemos decir que los rayos de luz que emanan del sol, de la luna, de las estrellas, del fuego, de una linterna, etc., viajan por el espacio, inciden en la retina y entonces la imagen del objeto se proyecta en nuestros ojos. Una vez que esto sucede, sabemos que el objeto está allí. Esta puede ser nuestra explicación. Pero los rayos de luz no son conscientes de su función, porque la luz no tiene consciencia de sí misma; la linterna no conoce su función, y la luz arrojada sobre el objeto no es consciente de sí misma. Es una luz física, y la retina de los ojos tampoco es consciente.

Acabamos de aprender que los ojos pueden estar abiertos mientras estamos dormidos y, no obstante, no podemos ver nada, porque algo interno no está conectado. Los globos oculares no son conscientes, pues son físicos y están en el cuerpo físico. Los rayos físicos caen en la retina física. ¿Cómo podemos ser conscientes del mundo allí afuera? ¿Cómo podemos saber que hay una montaña allí afuera solamente porque la materia ha afectado la materia? Los rayos de luz contactando la retina son solo materia contactando materia, y eso no puede revelar conocimiento. Pero la pregunta es: ¿Cómo conocemos? ¿Cuál es el proceso de percepción? Podemos decir, como lo mencionamos antes, que “la mente está involucrada y los sentidos también están involucrados”. No son solamente los ojos

los que son necesarios en percepción; nuestra respuesta podría ser que la luz es necesaria, los globos oculares son necesarios, los sentidos son necesarios y también la mente. ¿Pero los sentidos y la mente son conscientes? ¿Podemos decir que los sentidos son conscientes y que la mente es auto-consciente?

Por el análisis de nuestra propia personalidad, hemos descubierto que podemos retirar la consciencia de todas esas funciones mientras estamos en estado de sueño profundo. Ellas están ahí, pero no son conscientes. La mente no es consciente, los sentidos no son conscientes, el prana no es consciente y el cuerpo no es consciente. No obstante, existimos como un ser consciente. La consciencia parece animar la mente, los sentidos y el cuerpo, en estados diferentes al del sueño. Sin embargo, hay una condición en que se revela la verdad de que la mente, los sentidos y el cuerpo no son conscientes. Nos damos cuenta de este hecho en el sueño profundo.

Somos conscientes, pero no lo son la mente, los sentidos ni el cuerpo. Estos se dan cuenta de su existencia cuando brillan como brilla un espejo cuando la luz cae sobre él. El espejo no es capaz de brillar a menos que la luz caiga sobre él. El espejo no puede emitir luz. La luz es diferente del espejo, aunque podamos decir que el espejo brilla. Así mismo son la mente, el intelecto, *manas*, *buddhi*, *ahamkara*, *chitta*, los sentidos y el cuerpo. Así que no digan que la mente es la causa de la percepción de la montaña que está allí en frente, porque la mente no tiene consciencia. Ni la luz, ni la retina, ni el cuerpo, ni el prana, ni los sentidos, ni la mente, nos ayudan en el conocimiento de que la montaña está allí frente a nosotros. ¿Cómo sabemos que hay un objeto afuera cuando nada de lo que tenemos tiene consciencia? Sin tener consciencia, sin darnos cuenta, sin inteligencia y sin entendimiento, ¿cómo podemos saber que hay un mundo afuera?

Lo que aprendemos aquí es que la conexión entre nosotros y el objeto, entre el *adhyatma* y el *adhibhuta*, debe ser capaz de revelar consciencia. No puede ser una relación material inerte. Realmente no hay una relación material entre nosotros y la montaña allá en frente. Nos damos cuenta de la montaña mediante otro principio que está funcionando en nosotros, que es supra-físico, y que puede vibrar

simpáticamente a través de estos instrumentos, a saber, mente, sentidos, cuerpo, retina, etc. La conexión también debe ser supra-física y supra-psíquica, y no meramente una conexión física. La mente sola no puede revelar el conocimiento de un objeto exterior, porque no tiene consciencia. La relación entre nosotros y el objeto exterior es supra-física, supra-psíquica y supra-mental. Es una relación espiritual, si queremos llamarla así. La relación entre nosotros y el objeto es espiritual, no psicológica, ni física. Es la consciencia la que revela la presencia de un objeto allí afuera. Y la forma en que esta consciencia lo revela, es el tema que tenemos que estudiar más adelante.

VI - DIOS, MUNDO Y ALMA

Para entender el significado de *adhidaiva*, tuvimos que hacer un análisis de la percepción, y nos dimos cuenta de que el proceso de percepción implica más de lo que superficialmente parece. Existe la necesidad de un vínculo o conexión consciente entre quien ve y lo que es visto, vínculo sin el cual no podemos conocer el mundo exterior. En últimas, no son los rayos de luz ni la retina, los sentidos ni la mente, los responsables del fenómeno de percepción. Todos estos pueden estar allí, pero si algo más no está, no vamos a saber nada. Un cadáver tiene todas las características de un ser humano, pero hay una cosa esencial que no está allí y, por ende, no puede percibir nada.

Igual sería el intento de conocer las cosas aun teniendo todos los elementos necesarios, pero sin el elemento consciencia. Por consiguiente, es la consciencia la que proporciona al alma la capacidad de percepción. El vínculo entre quien ve y lo visto debe ser, natural y obviamente, una relación de consciencia sin la cual no podemos explicar nuestro conocimiento de las cosas. De ahí que la consciencia parece ser subyacente a todo el proceso. El proceso de conocimiento está permeado por el principio de consciencia.

Debemos observar cuidadosamente qué significa decir que la consciencia 'permea' el proceso. Un proceso es una serie de ciertos movimientos conectados unos con otros; un complejo conformado por partes. Eso es lo que queremos decir con la palabra 'proceso'. Un proceso es una sucesión de ciertos eventos o etapas, y ninguno de estos eventos o etapas puede darse cuenta de que hay una sucesión, a menos que haya alguno que trascienda esta sucesión. Si solo hay fragmentos del proceso, un fragmento no se da cuenta de otro fragmento del proceso, y no habrá algo llamado proceso. Solo tendremos fragmentos desconectados entre sí, y cada fragmento solo será consciente de él mismo y no de algún otro fragmento. En ese

caso, ¿dónde estará el proceso mediante el cual hay un enlace de todos estos fragmentos? 'Consciencia del proceso' implica una trascendencia sobre el proceso del ocurrir de los eventos, de los enlaces o de las etapas. Es muy importante recordar que la 'consciencia de un proceso', no está involucrada en el proceso. La consciencia del movimiento de algo no es parte del movimiento en sí. De aquí que 'proceso de conocimiento' implica algo diferente del proceso.

Debe haber un ser escondido tras el proceso de cambio, transformación, sucesión o devenir. Esta regla aplica para cada clase de transición que suceda en cualquier parte del mundo, cualquiera que sea la clase de cambio o vicisitud. El conocimiento de las vicisitudes de la vida implica la existencia de algo que no está involucrado en las vicisitudes. Que tengamos conocimiento del mundo como un proceso de cambio implica que tenemos en nosotros algo que no cambia con los objetos que cambian. Cuando decimos que el mundo es transitorio, queremos decir que hay algo dentro de nosotros que no es transitorio. La idea de ser finitos y limitados muestra que hay algo en nosotros que no es limitado ni finito. Esto es muy claro y simple de entender. Por tanto, 'el proceso de percepción' implica la existencia de una consciencia diferente del proceso. Esta consciencia es la que nos hace conscientes de que hay un objeto ahí afuera, así esté muy lejos en el espacio. Nuestros órganos sensoriales no necesitan estar en contacto físico con los objetos. El elemento consciencia en nosotros, junto con otro evento psicológico, nos permite conocer el objeto que está fuera.

El doble proceso de percepción

Hay un doble proceso involucrado en la percepción: mental y espiritual. La mente y la consciencia —que no deben confundirse una con otra—, funcionan simultáneamente en el proceso de percepción. La mente es muy, muy, elástica, y es una fuerza cuya capacidad de extenderse es increíble. El trabajo de la mente es mucho más rápido que el de la más sensible placa fotográfica. Veloz como es la película fotográfica para recibir las impresiones del exterior, no obstante, la mente

funciona mucho más rápido. El trabajo de la mente parece ser instantáneo. La mente puede viajar más rápido que la luz y que la electricidad. Decimos que lo más rápido es la luz, pero la mente es más rápida. La mente se mueve con tal rapidez hacia el objeto, que no podemos saber que se ha movido. Como no podemos alcanzar la velocidad de la mente, tampoco sabemos que hay movimiento. Es similar al cine, en el que las imágenes individuales se mueven tan rápido, que el ojo humano ve la escena como en movimiento. El rápido movimiento de la mente hacia el objeto tiene un propósito: impregnar la forma del objeto mediante un movimiento.

Cómo viaja la mente es un tema muy interesante, y ha habido gran cantidad de controversia entre psicólogos y filósofos sobre la constitución y funcionamiento de la mente. Muchos piensan que la mente está dentro del cuerpo, y que no puede ir afuera. Pero si de hecho estuviera presa dentro del cuerpo, la percepción sería inexplicable. Si todo está dentro de nosotros y nada está fuera, ¿cómo vamos a entrar en contacto con las cosas exteriores? Esto llevó a la conclusión de que la mente puede funcionar dentro del cuerpo y, sin embargo, extender sus operaciones fuera del cuerpo. La mente puede estar en determinado cuerpo y, no obstante, puede conectarse con otros cuerpos. Tal como una lámpara, que puede estar localizada en un punto en particular, pero puede arrojar la luz a su alrededor en un área más grande, así la mente realmente no deja su sitio en el cuerpo, pero puede extender en cierta medida sus brazos hacia afuera.

Lo que permite a la mente percibir un objeto no es simplemente la proximidad física, sino también el interés por el objeto. Cuando no hay absolutamente ningún interés, la percepción puede ser difícil. Podemos estar sentados en un vagón de tren con muchas personas y, sin embargo, aunque están tan cerca, es posible que ni siquiera seamos conscientes de ellos, porque no nos interesan. La proximidad física puede ser necesaria, pero no es lo único necesario. Más importante es el interés de la mente, porque la atención se dirige a lo que interesa a la mente. Donde no hay interés, tampoco hay atención. Esto también explica la memoria: no podemos recordar aquello en lo que no estamos interesados, por mucho que nos rasquemos la cabeza. Interés, proximidad física, luz, y unos órganos de los sentidos

saludables, son todos factores que deben juntarse en el proceso de percepción de un objeto.

Los vrittis

Pero hay un elemento aún más esencial que estos, y es la consciencia. Las dos características de la percepción son: conocimiento y conocimiento de la forma. En la percepción de un objeto, sin duda tenemos conocimiento. No es un conocimiento general, sino un conocimiento particular vinculado a la forma del objeto. Por ejemplo, una montaña frente a nosotros es un tipo específico de conocimiento. A este conocimiento se le llama percepción determinada, específicamente relacionada con un objeto o grupo de objetos particulares. Esta limitación de la percepción a un objeto particular es trabajo de la mente. Pero lo que hay tras la mente, lo que la ilumina, es trabajo de la consciencia. Así que la percepción tiene dos características: forma y consciencia de la forma.

Especificación y consciencia de la especificación, son las dos características de la percepción de cualquier tipo. Esta especificación de un objeto se llama *vritti*, término muy famoso en la psicología del yoga. *Vritti* mental, *manovritti*, es una palabra usada en el sistema de yoga de Patanjali. “Yoga es el control de los *vrittis* de la mente”, dice Patanjali. Pero ¿qué es un *vritti*? No es más que la función de la mente por la cual esta asume una modificación específica en relación con un objeto. Esta modificación específica es una especie de molde en el cual la mente se vierte a sí misma teniendo como modelo un objeto que está frente a ella. Podemos decir que cuando hay la percepción de una montaña, hay un *vritti* de la montaña. La mente tiene el *vritti* de una montaña, el *vritti* de una persona, el *vritti* de esto y aquello. Un *vritti* no es otra cosa que el molde en el cual la mente se vierte a sí misma, con referencia a un objeto que conoce, y en el cual está interesada.

Vritti es una palabra muy importante para recordar, pues se usa mucho en la psicología del yoga. Hay muchísimos *vrittis* mentales, porque la mente puede tener muchísimas cogniciones; y puede ir conociendo tantas cosas, porque en el mundo

hay incontables formas. Por tanto, puede haber innumerables *vrittis* y todos ellos se acumulan en las capas inferiores de la mente. La mente tiene muchas capas que estudiaremos más adelante. Así como las abejas tienen dos estómagos, uno para la digestión y otro simplemente para almacenar, podemos decir que la mente parece tener al menos tres estómagos; uno para recibir, uno para almacenar, y uno para digerir. Esto es lo que los psicólogos denominan nivel consciente, subconsciente, e inconsciente. La mente solo almacena, y rara vez digiere algo.

La situación es comparable a una tienda minorista y una mayorista. El subconsciente es la tienda minorista y el inconsciente es la tienda mayorista. Hay muchas cosas en lo profundo de este inconsciente, pero una pequeña parte se almacena para fines diarios en el subconsciente, y las cosas que se necesitan de inmediato se mantienen al frente: este es el nivel consciente. El comerciante también tiene muchas cosas en su tienda, pero no podemos verlas. Estos son los *vrittis* mentales almacenados. Nuestra personalidad está hecha de *vrittis* y solo de *vrittis*. La totalidad de la psicología no es otra cosa que el estudio de los *vrittis* mentales.

Estos *vrittis* son iluminados por la consciencia interior. La vida les es dada a los *vrittis* por la consciencia, así como las semillas germinan en la tierra gracias a la lluvia, la temperatura apropiada, el abono, etc. Los *vrittis* se activan cuando la consciencia los anima; de lo contrario permanecen enterrados como semillas muertas. En el acto de percepción, el *vritti* o forma mental funciona respecto de un objeto y la consciencia subyacente a él. Puede decirse que esa consciencia en relación con la percepción de un objeto, es su *adhidaiva*, mientras que el objeto es el *adhibhuta*. Esta consciencia inmanente en el *vritti*, que es necesaria para la percepción del objeto, puede decirse que es el *adhidaiva* de ese objeto, o sea la 'deidad presidente' en uno mismo, sin la cual uno no puede conocer el objeto. La localización de esta consciencia en el sujeto que percibe es el *adhyatma*.

Adhyatma, *adhibhuta* y *adhidaiva*, no están separadas una de la otra, sino que están interrelacionadas. Como los tres ángulos de un triángulo están conectados por tres lados, uno encontrará que esta estructura de *adhyatma*,

adhibhuta y *adhidaiva*, es una construcción relacionada mentalmente. Una no es independiente de la otra, y cuando una se ocupa de algún asunto, las otras dos se ocupan automáticamente de él. Cuando caminamos lo hacemos con dos piernas; si hay un vehículo de tres ruedas, cuando se mueve nos damos cuenta de que las tres ruedas giran simultáneamente, y no es una sola rueda la que gira. El complejo *adhyatma*, *adhibhuta* y *adhidaiva*, es como un vehículo de tres ruedas, por así decirlo.

Cuando este hecho psicológico se extiende al universo en su conjunto, se convierte en Dios, mundo y alma. *Adhyatma*, *adhibhuta* y *adhidaiva* no son más que las semillas del desarrollo del pensamiento en el concepto de alma, mundo y Dios: individuo, universo y Creador. Estos son los alcances ulteriores de este simple análisis de la percepción. Hay una consciencia que subyace tanto a quien ve como a lo que es visto, a causa de la cual hay percepción del objeto. Tenemos que ser conscientes de nosotros mismos y también del objeto. El vínculo entre estos dos es la consciencia que debe trascender al sujeto y al objeto, y debe estar simultáneamente presente en quien ve, en lo visto, y también en el proceso de ver. De lo contrario no habrá conocimiento alguno de los objetos. Si estamos privados de la consciencia, no hay percepción. Si no hay conexión de la consciencia con el objeto, no hay percepción. Y a menos que haya un movimiento de consciencia mediante un *vritti* hacia el objeto, no hay percepción.

También podemos preguntarnos si realmente hay movimiento de consciencia hacia el objeto. 'Movimiento' es otro nombre para un proceso. ¿La consciencia también sufre un proceso o es parte de un proceso? No puede ser, porque un proceso solo puede ser conocido por un ser que no esté dentro del proceso. Si la consciencia es un proceso, deberá haber otra consciencia por fuera del proceso para que lo conozca. El proceso no es de la consciencia, es más bien del *vritti*. El *vritti* es un proceso, no es la consciencia misma. La consciencia que está tras de quien ve, de lo visto, y del proceso de ver, es el Ser; es la existencia como tal. *Adhidaiva*, por medio de la que podemos entender la consciencia que preside sobre el trípode formado por quien ve, lo visto y el proceso de ver, no está sujeta al cambio,

como sí lo están el objeto o el proceso de percepción. Esta deidad presidente de la relación sujeto-objeto, es *adhidaiva*.

Las Deidades

¿Por qué hay tantos dioses en la religión? Lo mencioné hace poco sin entrar en detalles, pero hay algo interesante al respecto: ¿cómo surgió la idea religiosa de muchos dioses y, además, que haya personas reacias a esta idea de muchos dioses? No debemos hacer declaraciones apresuradas en relación con cosas que trascienden la percepción mental. No debemos decir “sí” o “no” con celeridad ya que no estamos en posición de juzgar estos asuntos supra-físicos. Aquí estamos para ser muy humildes en tales materias, pues desde un punto de vista puede haber muchos dioses, aunque en última instancia solo haya un Dios. De aquí que la consciencia religiosa tenga un gran valor y significado.

¿Quiénes son estos dioses? Vayamos paso a paso, con un análisis cuidadoso de la situación de la consciencia. Anteriormente mencioné que hay estados o grados de realidad objetiva. Esto está en el *samkhya*, y además es corroborado por nuestros científicos modernos. Hay grados de manifestación de la realidad objetiva y también hay grados de nuestra personalidad. Existen capas en nuestra personalidad, unas debajo de las otras, como los hollejos de una cebolla: está el primer hollejo, luego el otro y después el tercero, etc. Muchos hollejos constituyen una cebolla. De la misma manera, tenemos envoltura sobre envoltura constituyendo las vestiduras de nuestra personalidad. En sánscrito a estas vestiduras se les llama *koshas*. *Panchakoshas* quiere decir ‘cinco *koshas*’. *Kosha* significa ‘vestidura’; se podría decir que es una especie de ‘camisa’. Así como hay grados de manifestación de la realidad objetiva, hemos notado que también hay grados de la personalidad subjetiva, del *adhyatma*. La envoltura vital está constituida por la energía pránica, los órganos de acción, los sentidos de percepción o conocimiento, la mente, el ego, el intelecto, y otras capas de la mente que incluyen el subconsciente y el inconsciente. La envoltura física está constituida por los

elementos tierra, fuego, agua, aire y éter. Estas envolturas están animadas simultáneamente por el Ser-Conciencia; y así como los rayos del sol viajan simultáneamente millones de millas a través del espacio para llegar hasta la Tierra, el sol de la consciencia desde lo más profundo de nuestro ser ilumina todas estas vestiduras de la personalidad, incluida la más humilde, que es la del cuerpo físico. Somos conscientes de que somos una personalidad total, con cuerpo, prana, sentidos, mente, intelecto, *ahamkara* (ego) y muchas otras cosas. Debido a esta iluminación repentina de toda la personalidad por parte de la consciencia dentro de nosotros, estamos en posición de saber que somos un complejo total de personalidad.

Hay capas sobre capas o grados de realidad, tanto subjetiva como objetivamente, como si uno traza sobre un lienzo o un tablero un triángulo grande, el cual tiene su línea base. Solo unas pocas pulgadas por encima de esta línea base, supongamos que se traza otra línea recta y paralela a ella tocando los dos lados del triángulo. Pocas pulgadas por encima de esta segunda línea, se traza una tercera línea paralela, y así sucesivamente línea sobre línea, hasta que una de ellas va a tocar la cúspide del triángulo. Uno encontrará que cada línea es paralela a la base y que cada línea que se eleva está más cerca de la cúspide que las líneas de la parte baja. También uno va a notar la interesante característica de estas líneas: que parecen estar conectadas con cada lado del triángulo y que tienden a elevarse más y más alto hasta que eventualmente llegan a la misma cúspide. Cuando uno llega a la cúspide, encontrará que no se puede trazar una línea adicional; es el punto donde no hay movimiento posible de ninguna clase.

Este es un ejemplo para entender la relación ente *adhyatma* y *adhibhuta* en relación con *adhidaiva*, y cómo los muchos dioses pueden ser al final el único Dios. Todas estas líneas pueden finalmente absorberse en el único punto que es el ápice del triángulo. Los muchos dioses de la religión tanto del Este como del Oeste, solo son los nombres que le damos a la consciencia que es necesaria para la existencia de cualquier grado de la realidad, objetiva o subjetiva. Si aceptamos que hay grados de la realidad, tenemos que aceptar que hay una consciencia implícita en cada

grado de realidad. Esa consciencia es *adhidaiva*, y ese es el dios de cualquier grado en particular.

En consecuencia, uno puede tener un dios para cada estado de manifestación de la realidad, sea externa o interna. Tenemos dioses afuera en los cielos, y dioses en nuestro interior. Los cielos no son otra cosa que las regiones que contemplamos como idénticas con las posiciones de los diferentes grados de realidad objetiva. Estas posiciones deben estar en alguna parte, y esa parte es el cielo, las regiones más elevadas, los otros mundos, etc. También, subjetivamente, los mismos dioses supervisan y presiden estas regiones. En la psicología del *vedanta* y del yoga, se nos dice que los dioses no solo presiden el cosmos externo, sino también sobre nuestros propios órganos de los sentidos, nuestras mentes, etc. Antes, dije que tenemos muchos dioses y que no hay lugar donde no haya un dios presente; y cada dios tiene un nombre que le hemos dado en nuestros propios idiomas. El dios puede tener un nombre en griego o en latín, en sánscrito o en tamil, esto no marca ninguna diferencia. Damos algún nombre a ese dios que adoramos de acuerdo con nuestro idioma o dialecto, pero el dios existe, no es un mito. Si los grados de realidad existen, los dioses deben existir.

Bhakti y jnana son uno solo

La religión tiene un valor en la vida práctica. Tenemos que ascender desde el *vritti* más burdo al más elevado, mediante la asimilación del *vritti* a un estado superior de consciencia que está inmanente en él. Estas son las etapas del yoga que vamos a estudiar. Todas las muchas etapas y pasos del yoga no son más que las formas de absorción del *vritti* ordinario en el superior, mediante una consciencia inmanente en el *vritti*, que uno puede llamar el dios del *vritti*. Religión y filosofía no están separadas; no hay contradicción entre las dos. Solo es árida filosofía aquella que dice que no hay Dios, dioses, religión, templo, etc. Todo es necesario. ¿Por qué no debe haber religiones? ¿Por qué no templos? Si podemos tener una cocina y un baño, ¿por qué no una religión y un templo? Todas las variedades de egoísmo

afirman las cosas de repente, sin entendimiento; pero humildad es el prerrequisito en la búsqueda de la verdad. Ningún hombre egoísta puede conocer la verdad. Debemos ser muy humildes y asumir el método socrático de 'no saber nada' antes que afirmar un punto de vista egoísta. El conocimiento no llega donde el ego está presente. Realmente no podemos entender los misterios del universo tan fácilmente, y al principio es fatuo asumir demasiada sabiduría. Debemos ir despacio, paso a paso, con ojos abiertos y paso firme.

Adhidaiva es esta consciencia que preside sobre un grado particular de realidad, tanto objetiva como subjetivamente. *Adhidaiva* es el vínculo de consciencia que conecta sujeto y objeto en cualquier nivel de manifestación de la realidad, sea esta física, psicológica, vital o intelectual. Se dice que hay siete mundos, uno sobre otro. A los teósofos les gusta hablar sobre los mundos superiores. Y si los grados de realidad existen, estos mundos existen. Los mundos existen, los dioses existen, las religiones existen y, en consecuencia, la devoción a los dioses es una de las formas de realización de la Verdad.

Como suele decirse, en últimas *bhakti* y *jnana* son uno solo. Y aunque muchos piensan que son diferentes, no lo son. Solo son dos maneras de mirar la misma cosa. Podemos tener amor por la deidad que preside un grado de la realidad, lo que es devoción, pero cuando encontramos el último punto del triángulo que describí antes, la devoción se fusiona con el Ser último, y el *bhakti* se convierte en *jnana*. El amor y el amante se convierten en uno. No hay contradicción entre la devoción a Dios, la observancia religiosa de *bhakti*, y la contemplación filosófica del conocimiento. Son uno y lo mismo y todos están correlacionados.

Los grados de realidad son los que explican la existencia de las muchas divinidades o dioses de la religión, y esas divinidades están conectadas con nosotros. No están allá lejos en los cielos, a millones de millas, y son tanto trascendentes como immanentes. Trascendentes en el sentido de que implican tanto al sujeto como al objeto. Immanentes en el sentido de que también están presentes en nosotros. La deidad que preside es el vínculo que conecta el sujeto y el objeto. Este vínculo es trascendente porque no está limitado al sujeto, y es immanente

porque también vive en el sujeto. Dios es inmanente y trascendente, y no solo 'un dios', sino también el Dios último, son de la misma naturaleza. Aquí tenemos ante nosotros un cosmos interrelacionado y no meramente un mundo objetivo. El cosmos es un sistema interrelacionado de sujeto, objeto, y la consciencia que preside.

No estamos en un mundo aislado y no estamos desprovistos de amigos; tenemos amigos por todas partes. No podemos estar en un lugar donde no tengamos amigos, en todas partes hay amigos, el mundo está inundado de amigos. Esto nos debería dar confianza y alegría. En una de las grandes escrituras, el *Yoga Vashista*, se dice: "los dioses protegerán a las personas que extinguen su ego". ¿Por qué no vendrían los dioses a ayudar? Están en todas partes. Hay divinidades inundando el cosmos.

La luz emana de todos los rincones de la creación. No hay lugar en el espacio donde la conciencia no esté presente, donde Dios no esté presente. Así es este maravilloso, bello y magnífico mundo en el que nos encontramos. Ahora hemos llegado a la conclusión de que estamos en una creación interrelacionada. No es simplemente un *adhibhuta* lejano, o un *adhyatma* aislado, o un *adhidaiva* distante, sino que este universo es un sistema mutuamente relacionado y correlacionado. El ascenso de un nivel a otro implicaría un triple ascenso. El yoga no es subjetivo ni objetivo, es universal. Algunas personas piensan que el yoga es una práctica egoísta que realiza una persona a solas en una habitación. No, el yoga no se puede practicar en una habitación, eso es imposible. Para el yogui no hay lugar. Si el yoga significa un ascenso de lo más bajo a lo más alto, no existe un yoga aislado, independiente o personalizado. Tal cosa no existe.

No debemos pensar que los yoguis son personas egoístas. En el mundo hay algunas personas no iniciadas y desinformadas, que piensan que el yoga es una práctica egoísta de individuos que no se interesan por el mundo exterior. Pero los yoguis tienen un interés tremendo, mucho más que otros, y están interesados por más cosas que, incluso, el hombre más sabio del mundo. El yogui es más altruista que nadie en el mundo, porque se interesa por toda la creación y no solo por un país. El llamado 'patriota' puede criticar al yogui, pensando que es un hombre

egoísta. Sin embargo, el patriota limita su amor sólo a su propio país, mientras que el yogui, aparentemente desinteresado, se interesa por la más amplia estructura del cosmos; de lo contrario, no sería un yogui.

Toda la vida es yoga

Recordemos que no hay tal cosa como ‘el yoga propio de una persona’, esto es un mito. Todo el yoga es uno. Toda la vida es yoga. La vida completa es yoga. No hay tal cosa como tu yoga y mi yoga, yoga de Oriente o yoga de Occidente, eso no existe. El yoga es uno, porque cualquier paso que dé un practicante es un paso universal. No es un paso individual, porque este no es real en absoluto, ya que uno permanece en la misma posición. Cuando damos un paso, arrastramos a los tres junto con nosotros: *adhidaiva*, *adhibhuta* y *adhyatma*. O hemos dado este triple paso universal, o no hemos dado absolutamente ningún paso. No existe cosa alguna como un paso individual de un organismo en particular. Esta es la respuesta para aquellos sabelotodos desinformados del mundo, que piensan que el yoga es una práctica egoísta efectuada en algún rincón del mundo por algunas personas. Esto no es así.

La práctica del yoga es un majestuoso mosaico de valores que abre nuestros ojos a la estructura total del cosmos, y hace que nos interese por todo en el mundo. Esta es la ventaja y también la desventaja en la práctica del yoga. Su ventaja es que la totalidad del mundo nos respalda. Y al mismo tiempo es una clase de desventaja, porque en la práctica del yoga no podemos ignorar nada de este mundo. No podemos cerrar nuestros ojos a alguna cosa, y luego ser un yogui. Tenemos que estar completamente alertas a todo tipo de realidad y a cada grado de manifestación de esa realidad.

En la práctica del yoga no podemos decir “esto es mío” o “esto no es mío”. No podemos decir “esto es necesario” o “esto es innecesario”. Vamos a descubrir que nada es innecesario. Un día u otro, todo se volverá necesario. Aun un ratón puede salvar a un león, como en la historia de Esopo, donde un pequeño roedor

salva a un león cautivo. Incluso un ratón pudo salvar a un león, aunque al principio el león se reía de la idea de que un ratón pudiera ayudarlo. Aun las cosas más insignificantes del mundo, un día pueden convertirse en importantes. No debemos menospreciar ninguna persona o cosa en el mundo como algo insignificante o desconectado de nosotros. Puede que seamos leones, pero es posible que algún día un ratón tenga que acudir en nuestra ayuda. En consecuencia, el mundo entero es asunto del yogui, y el mundo entero objeto de su estudio.

A diferencia de nuestros modernos estudiantes de escuelas y universidades, que se interesan solo por cosas particulares, el yogui no está interesado simplemente en una rama del conocimiento. Podríamos preguntarles a estos estudiantes, “¿qué están estudiando?”, y puede que respondan, “oh, esto y aquello”. Pero en el campo del yoga, no solo estamos estudiando esto o aquello. Estamos estudiándolo todo. El estudiante de yoga es un estudiante de todo, no solo de una rama o ramas del conocimiento. Tenemos que estudiar toda la creación, y estudiarla no solo como un objeto exterior a nosotros, sino también como algo vitalmente conectado con nosotros. No debemos pensar de *adhibhuta* como algo distante, porque está tan conectado con nosotros como el *adhyatma*.

Al hacer esta práctica, descubriremos que somos ciudadanos de un mundo más amplio que el mundo que tenemos ante nuestros ojos. Verdaderamente hablando, no podemos pertenecer a ninguna nación o país. No podemos pertenecer a ninguna persona ni a nada, y nada nos puede pertenecer. ¿Cómo puede pertenecernos algo en esta misteriosa estructura del cosmos? Las personas que dicen “esto es mío” o “esto no es mío”, naturalmente sufrirán, porque van en contra de la verdad de las cosas; quien grite “¡mío!” o “¡no mío!””, tiene que sufrir porque está gritando contra la verdad. La verdad triunfará, así que no debemos aferrarnos a la noción de ‘yo’ y ‘mío’. Estas nociones no van a ayudarnos, pues solo son un desprecio por la realidad y un grito contra la idea misma de la creación.

Es posible que hayamos escuchado la palabra *vairagya*. *Vairagya* vendrá automáticamente a nosotros a través de la práctica del yoga; no tenemos necesidad de luchar para practicar *vairagya*. ¿Por qué no nos llegaría el desapasionamiento

cuando despertamos? ¿Cómo podríamos apegarnos a algo, cuando el mundo está hecho de la forma en que lo está? Podemos entender lo sencillo que es estar desapegado del mundo. ¿Por qué imaginamos que es tan difícil practicar el desapego? "Oh, estoy tan involucrado en esto". ¿Cómo podemos estar involucrados? Es imposible involucrarse en una estructura de este tipo.

Por consiguiente, el desapego se convierte en una forma de vida espontánea. No podemos dejar de estar desapegados en un mundo de esta naturaleza. Así que el yoga se convierte en una condición natural de nuestra vida. No es un esfuerzo que tengamos que hacer. Tenemos que ser yoguis y no podemos ser más que eso. Esta es una perspectiva maravillosa, que se revela ante nosotros mediante el análisis de la naturaleza de la creación, y la hermosa interrelación existente entre *adhyatma*, *adhibhuta* y *adhidaiva*, los grados de realidad y sus interrelaciones.

He mencionado que nos tenemos que elevar de lo más bajo a lo más alto, y que esto es yoga. Los *vrittis* de la mente están en diversos grados de realidad, y cada *vritti* está conectado con un objeto particular; y como hay grados de estos objetos, también hay grados de los *vrittis*. Se nos ha dicho que hay siete etapas de conocimiento y también siete etapas de la práctica del yoga. Estas etapas no son otra cosa que el ascenso de la consciencia relacionada de una condición de *vritti* a otra condición. Pero cuáles son estas capas que tenemos que trascender, y ¿cómo se manifiesta la consciencia? ¿En qué forma se revela? ¿En un grado particular de la realidad o en la forma de un *vritti*?

Esto es lo que podríamos llamar la 'evolución de la conciencia', y sobre lo que han escrito mucho personas como el filósofo Henri Bergson. Vale la pena leer su maravilloso libro *La evolución creadora*, por el que ganó el premio Nobel. Esta evolución creadora de Bergson, o, de hecho, cualquier evolución biológica, no es más que el estudio de la conciencia tal como parece evolucionar a través de los diferentes grados de realidad. Mencioné que la consciencia realmente no puede evolucionar, porque no cambia y no está involucrada en un proceso. Parece evolucionar a medida que se libera de las garras de los diferentes grados de *vrittis* mentales, tal como la luz parece hacerse más brillante a medida que se limpia el

espejo. Un espejo polvoriento refleja menos luz, sin embargo, esto no significa que la luz tenga menos intensidad, ya que realmente la luz es la misma. A medida que el espejo se limpia más y más, la luz parece brillar más y más, pero uno no puede afirmar que hay una evolución de la luz, pues la evolución es solo en el espejo.

Decir 'evolución de la conciencia' es, por tanto, inapropiado. La conciencia no puede evolucionar, pero parece evolucionar cuando se estudia en relación con aquello que sí evoluciona. El yoga es un intento consciente de lograr esta evolución, desde la base hasta la cúspide del triángulo, donde la multiplicidad se funde en la unidad. El estudio de estas etapas de conciencia es la psicología del yoga. Esta psicología es muy interesante, y sin el estudio cuidadoso de la naturaleza de la conciencia, que parece evolucionar de lo más bajo a lo más alto, no podemos saber qué es realmente la práctica del yoga. Esto requiere el uso de *chit*, que abordaré en otro momento.

VII - LOS CAMBIOS QUE PRODUCE EL YOGA

Hemos llegado a una etapa en la que tenemos que hacer una pequeña pausa para tratar de reflexionar sobre lo que hemos analizado. No debemos ir saltando de un tema a otro sin comprender y revisar adecuadamente lo que se ha enseñado. Estas lecciones son algo así como una cadena. Ahora hemos cruzado un eslabón, por lo que es necesario ver hasta dónde podemos entender lo que se ha revelado. El yoga es práctica, y no se trata simplemente de escuchar, apreciar, o incluso comprender. Practicar yoga es practicar la comprensión a la que hemos llegado. En última instancia, el propósito del yoga es apoyar la mente en esta comprensión. Hemos revisado el nivel fundamental de esta comprensión de la práctica. Comenzamos con el análisis de la situación inmediata en la cual nos encontramos a nosotros mismos en el mundo de la sociedad humana, y también nos dimos cuenta de las insuficiencias y contradicciones del mundo, así como de su carácter seductor, para dar una idea de la estructura de la sociedad humana y del mundo exterior. Intentamos hacer un análisis de *adhibhuta* de manera científica, y también de acuerdo con el *samkhya*. Este análisis no fue completamente satisfactorio, porque nos llevó a un laberinto por el que no pudimos avanzar más. Entonces volvimos a nuestro interior, *adhyatma*, y el análisis reveló una verdad más grande que la que podía ofrecer el análisis de lo exterior. Llegamos a la conclusión de que nuestra naturaleza esencial es diferente de lo que pensamos que somos. El análisis finalmente determinó que nuestra verdadera naturaleza es consciencia pura, libre de las ataduras de la mente, los sentidos y el cuerpo.

Entonces tuvimos la necesidad de analizar más a fondo la relación entre *adhyatma* y *adhibhuta*, sujeto y objeto. En este análisis tuvimos que entrar un poco más en detalle sobre la naturaleza de la percepción. Esto reveló que el proceso de percepción es, en última instancia, consciente. La percepción no es obra de los rayos de luz o de los globos oculares, ni siquiera de la mente como instrumento

psicológico externo. Descubrimos que la consciencia es immanente en quien ve, en el proceso de ver, así como en el objeto visto. Estos tres aspectos de lo perceptual parecían ser caras de una misma consciencia, que no podía ser dividida en partes. Parece que vamos profundizando en un gran océano de consciencia, en el cual descubrimos que una consciencia infinita subyace a todas las relaciones aparentes. Aunque hay muchos términos para una relación universal, se descubrió que los principales son *adhibhuta adhyatma* y *adhidaiva*. Como vimos, estos son los tres puntos del triángulo de la estructura universal, o también podemos decir que son los tres eslabones de una cadena circular, o las tres caras de una sola experiencia —lo superior, lo exterior y lo interior—, y todas parecen estar penetradas por un Ser indiviso e infinito, que al mismo tiempo es consciencia y libertad. Tal es el fundamento de nuestra naturaleza y la del mundo exterior, así como la explicación de la relación entre ambas. Esta debe ser su meditación y su intento de fijar la mente, y en este intento tienen que ver que la mente no se distraiga. Esto es esencial, porque es inútil pensar en muchas cosas. Lo múltiple que hay en ustedes y la variedad que hay en el mundo, se han resuelto en el triple complejo de *adhibhuta*, *adhyatma* y *adhidaiva*, más allá y por fuera de los cuales nada puede haber. Si ustedes pueden concentrar sus mentes en esos fundamentos, serán capaces de ver cuáles son sus puntos débiles.

Meditación

Deben intentar sentarse por unos minutos, cerrar los ojos y contemplar su posición verdadera. Cuando concentren su mente profundamente sobre este estado, al cual por análisis ahora han llegado, descubrirán que sobrevendrá un cambio en sus mentes y en su estructura interna. Si su concentración es lo suficientemente buena, puede que experimenten algún movimiento en sus cuerpos, pueden sentir un temblor o una sacudida; esta se debe a la intensidad de la concentración. Los pranas que han estado acostumbrados a moverse dentro del cuerpo, ahora reciben la orden de trabajar un poco más, y entonces se agitan. Cuando salgan de ese estado de concentración, regresarán con un sentimiento de

fortaleza, un sentimiento de libertad y una dicha que los inundará por dentro y por fuera. Sentirán como si hubieran bebido sabrosa miel que energiza todo el sistema, como un tónico inyectado en sus cuerpos, y no podrán explicar qué es lo que verdaderamente sienten.

Canten OM diez veces con un tono profundo y sonoro. No piensen en nada. Siéntense en silencio durante quince minutos sin pensar en la respiración, dejen que esta se preocupe por ella misma, y traten de ir con la mente por esos procesos con los que llegaron a la interrelación del ser consciente. Cuando hayan finalizado, canten OM durante otros quince minutos. Luego, quédense en silencio un minuto más.

Deben anotar en sus libretas qué pensamientos llegaron durante estos minutos. Cuántos pensamientos: uno, dos, tres, cuatro, cinco... pueden abrir una página aparte con el título, "Pensamientos que llegaron durante la meditación". En otra ocasión que se sienten a meditar, pueden verificar si llegan los mismos pensamientos o si hay otros nuevos; si han disminuido o por alguna razón han aumentado. Si han llegado pensamientos distintos de aquellos con que empezaron la meditación, deben vigilarlos, pues los pensamientos que les llegan estando en meditación, son sus deseos. Esta es una buena manera de descubrir qué deseos tienen, ya que en las actividades normales de la vida, ustedes no podrán conocer sus deseos, en vista de que están distraídos por los diferentes tipos de actividades. Hay muchas personas, muchas cosas y muchas atracciones hacia las cuales pueden dirigirse los deseos; pero ahora ustedes han cerrado los canales de acción y percepción externa, así que los deseos pueden alimentarse ellos mismos sin necesidad de objetos externos. Todos los días, antes de ir a cama, deben sentarse por unos minutos y tratar de sentir profundamente los pensamientos que han contemplado en este momento de meditación.

Es importante tener en cuenta que sea 'diariamente', no 'ocasionalmente'. Antes de ir a la cama, estos y no otros deben ser los últimos pensamientos. Y cuando se levanten, estos serán los primeros pensamientos y no otros. Estos pocos pensamientos cargarán sus cuerpos como una batería y les permitirán seguir con el

día sin repercusiones de ninguna clase. Es una tarea difícil, pero tendrán éxito. Tendrán la fuerza para soportar las circunstancias de la vida que los confrontan, pero también, gradualmente, descubrirán que la atmósfera alrededor de ustedes cambiara de acuerdo con el cambio interior que han experimentado. El mundo allí fuera no va a ser el mismo que era poco antes. Para su propia sorpresa, este cambio sucederá.

La gente comenzará a hablarles de una manera completamente diferente. Las cosas tendrán una disposición diferente para ustedes, sin que sepan por qué ocurre. Para su propia sorpresa y maravilla, verán que las cosas están cambiando lentamente la disposición hacia ustedes. Incluso aquellos que no los quieren, pueden comenzar a quererlos. Las cosas que en un principio se alejaban de ustedes, ahora pueden gravitar hacia ustedes. Es difícil explicar qué cambios se producirán, pero es suficiente si digo que será para su sorpresa.

Sin embargo, no deben esperar cambios externos inmediatamente, ya que ese sería otro deseo que tentaría sus corazones. Las consecuencias seguirán automáticamente, pero no deben meditar sobre ellas. También es muy importante recordar esto. No deben sentarse a meditar con la expectativa de los resultados que puedan seguir, porque pueden seguir o puede que no. Sin embargo, ustedes no deben preocuparse por ellos. Solo estoy mencionando que ellos seguirán y deben seguir, pero sus pensamientos deben interesarse en las causas y no en los efectos.

Vayan a la causa y manéjenla. Intervengan la fuente y no vayan a lo externo. Lo externo conectado con la fuente se moverá automáticamente de acuerdo con el manejo de la causa. En esos pocos minutos de concentración, habrán observado que es una verdadera tarea llevar la mente a esas áreas restringidas de pensamiento. No se les ha pedido que se concentren en un punto, pues concentrarse en un solo pensamiento es una dificultad aún mayor.

Mi sugerencia fue hacer girar la mente alrededor unos pocos pensamientos sobre la interconexión de las cosas o la relación entre *adhibhuta*, *adhyatma* y *adhidaiva*, y la inmanencia de la consciencia en las tres. Rotar la mente sobre esos pensamientos en un área restringida, debería ser el comienzo de su intento de

meditar. Las etapas superiores serán una restricción adicional del pensamiento, donde ustedes no tendrán movimiento de pensamiento. Solo han tratado de limitar sus pensamientos de muchos a pocos. Estos pocos pensamientos energizarán el cuerpo y toda su personalidad. Practiquen esta concentración de sus consciencias según los lineamientos que han estudiado estos pocos días, y si han tomado nota de los pensamientos que han llegado a sus mentes durante estas lecciones, redúzcanlos a solo unos pocos en beneficio de la concentración mental, para ver lo que verdadera y fundamentalmente significan. Estos pensamientos fundamentales deben convertirse en el objeto de su concentración, porque incluyen e implican todo lo que es externo. Hagan de estos el objeto de su meditación.

El mundo dejará de atormentarlos y poco a poco se convertirá en su amigo. De esta manera, el insufrible mundo se convertirá en objeto de su meditación, y en adelante no los hará sufrir más. Un perro puede ladrarles con frecuencia, pero cuando le acarician la cabeza, puede realmente comenzar a lamer sus pies. El mundo cesará de ladrarles y comenzará a lamer sus pies, cuando lo comiencen a tratar correctamente, con aquellos métodos usados para conectarse con el mundo. El mundo ladra porque ustedes no han podido relacionarse apropiadamente con él. El perro no le ladra a su amo, sino a un extraño.

¿Por qué deberían ustedes ser extraños en este mundo? Sean amigables con el mundo, y él será amigo de ustedes. Esto es seguro. Es una verdad metafísica y espiritual. Permitan que estos pensamientos sean el tema de su meditación por unos días antes de ir a la cama e inmediatamente después de levantarse. Conocerán el cambio dentro de ustedes mismos, si recurren de manera desapasionada y sincera a este tipo de meditación. Ésta debe ser tomada seriamente, con el compromiso debido y de la manera apropiada, como les he sugerido. Verán portentos y maravillas sucediendo, y después ya no buscarán nada más.

VIII - NO POSEER NADA

Tendrán que seguir todos estos procesos con mucho cuidado, paso a paso, y es esencial que no se pierda la relación o la argumentación, de lo contrario no podrán hacer nada. Deben entrenar los pensamientos completamente; no debe faltar ningún eslabón o de otra manera habrá dificultad para la concentración mental. Deben tratar de cerrar los ojos y razonar sobre la serie de pensamientos por los que hemos discurrido anteriormente o de lo contrario olvidarán los primeros y recordarán solo los últimos.

Con estas lecciones, ustedes no están solo aprendiendo algo para después marcharse, sino que con ellas construirán sus vidas. Es muy importante que lo recuerden: no hacen esto solo por aprender algo, sino para transformar sus vidas. A menos que entren en sus vidas, estas ideas no les van a servir de nada. En consecuencia, es necesario pensar profundamente sobre cada aspecto de la cuestión, y asegurarse de que todo esté claro, tan claro como la luz del sol. Si no pueden asimilar en su vida alguna de estas ideas, significa que no las han entendido ni las han determinado. Un problema no debe permanecer por siempre, sino que debe resolverse.

Hemos descubierto que una experiencia tiene tres facetas, y es una noción errónea concluir que una experiencia es unilateral. La mayoría de la gente sin educación y analfabetas en este verdadero espíritu, piensan que todas las dificultades vienen de afuera. Ellos razonan así: "Todos mis problemas provienen de otros, no de mí. El mundo es la fuente de problemas para mí". Sin embargo, esta es una forma primitiva de pensar. La queja de quienes observan el mundo es: "el mundo sigue cambiando independientemente de mi sufrimiento. El mundo parece no preocuparse por mí. La historia de las naciones, el cambio del mundo, las estaciones, la sociedad, todo eso parece no preocuparse por mí". Este es el primer

estadio del pensamiento, su forma más rudimentaria: “todo lo que sucede, sucede solo en el mundo y nada sucede en mí”. De nuevo, es la visión *adhibhuta* de las cosas, carente de cualquier conexión con *adhyatma*.

El hecho de que también estamos involucrados de alguna manera en los cambios del mundo, es un estadio posterior del pensamiento. No es verdad que todo cambio solo sea en el exterior. En una forma más elevada de pensamiento, también parece haber un cambio correspondiente en nosotros. La persona puede darse cuenta de que “no estoy tan desconectado de las cosas como pensaba que estaba; de alguna manera parece haber alguna relación mía, alguna contribución mía a los cambios tanto históricos como sociales del mundo”. Una forma aún más elevada de pensar es que los cambios se explican no sólo por las fuerzas externas o por nuestras propias acciones, sino también porque hay presente algo más, que es el elemento divino. Esto es el *adhidaiva* del que ya hemos hablado.

Del exterior venimos al interior y luego vamos a otro elemento que parece incluirlos a ambos, tanto el exterior como el interior. Este tercer elemento tiene voz en todo lo que sucede en el mundo. No podemos simplemente dejarlo de lado como si no existiera o sin conexión con los eventos que acontecen en el mundo. Sin conexión con él, sin relación con él o sin referencia a él, no se puede hacer nada y no puede suceder nada. Nuestro pensamiento asciende a través de etapas, comenzando con la visión puramente externa —que podemos llamar la visión materialista de las cosas— hasta la visión psicológica interna o idealista. Luego pasa a una visión superior sintetizada de las cosas, a la que de momento es difícil dar un nombre apropiado. No es realismo y no es idealismo, es algo más que ambos. Este tercer aspecto es invisible, aunque en cierto sentido más real que los dos términos visibles relacionados en percepción y experiencia.

Desafortunadamente, para nosotros lo invisible parece ser la realidad. La realidad no es visible y lo visible no es toda la realidad. Es este tercer elemento el que es tan importante y que supervisa el ‘yo’ y el ‘tú’, el sujeto y el objeto. Llegamos a esta conclusión mediante un cuidadoso análisis de la naturaleza de la percepción del objeto, a través de la cual descubrimos que existe un vínculo consciente entre

el que ve y lo que es visto, vínculo que es superior a ambos, trascendiéndolos, y a la vez inmanente en ellos. El *adhidaiva* es trascendente al *adhibhuta* y al *adhyatma* y sin embargo inmanente en ambos. Por eso a menudo se nos dice que Dios es trascendente e inmanente. Él está *arriba* y también *dentro*.

El elemento Dios, el elemento celestial, el elemento *adhidaiva* —o cualquier otra gradación de nuestro concepto de Dios— es el principio que preside las experiencias del sujeto y el objeto, y es simultáneamente trascendente e inmanente. Es el vínculo de conexión entre el que ve y lo que es visto. El conflicto entre los dos, el que ve y lo visto, se resuelve sólo con el tercer elemento. Siempre estamos en un estado de conflicto entre nosotros y el mundo exterior, y esto no se puede resolver con ningún método que podamos emplear, excepto mediante la introducción de una tercera cosa: lo invisible pero que es aún más real.

El mundo necesita comprensión y no corrección

La gente en el mundo no se da cuenta de que hay un tercer elemento involucrado en la experiencia, porque ese elemento no se ve, y nosotros solo creemos en lo que podemos ver. Esto es de lo más desafortunado, ya que nuestros problemas se pueden atribuir solo a esta ignorancia, que es la ignorancia del hecho de que hay un elemento superior implicado en la experiencia. Entonces, ¿qué hacemos en nuestra ignorancia? Tratamos de resolver el conflicto a nuestra manera, sin referencia a ese tercer elemento. Para nosotros no hay cuestión sobre ese elemento, porque no sabemos en absoluto que existe, y sin embargo sentimos que el conflicto está presente, pues, como se dice, “sentimos una piedra en el zapato”. El mundo es penoso, molesto, y es difícil seguir adelante con las cosas, debido a un dualismo irreconciliable entre nosotros y el mundo exterior. No sabemos qué hacer con el mundo que tenemos delante. A veces parece tan rígido, tan molesto y tan irrazonable.

Empleamos nuestros propios métodos individualizados de ajuste, adaptación y reconciliación, pero todos ellos fallan al final. ¿Cuánto tiempo podemos seguir

adaptándonos? El mundo sigue cambiando tan vehementemente que no estamos en condiciones de ajustarnos adecuadamente a él. Pensamos que hoy podemos adaptarnos en una condición, pero luego, en un momento, cambia y tenemos que trabajar para adaptarnos a sus vicisitudes. De hecho, esto es muy lamentable, y no podemos comprender dónde estamos realmente. Intentamos muchos métodos. Los políticos intentan restaurar la unidad en el mundo mediante algún tipo de ajustes externos, pero también han fracasado. Hemos tenido grandes estadistas a lo largo de la historia, pero no lo lograron; fueron más sabios que los estadistas de hoy, pero a pesar de todos sus esfuerzos, todos se han ido y hoy puede que ni siquiera los recordemos. El mundo es el mismo de siempre, a pesar de los grandes hombres que han hollado su tierra.

Intentamos muchas formas de ajuste social. Tratamos con métodos de mejoramiento social e innovaciones de varias clases, tanto en la familia como en la economía, y en otros tipos de relaciones sociales. En cada tipo de problema tratamos de traer alguna clase de ajuste y armonía a la sociedad, para que el mundo sea mejor de lo que fue. Hemos fracasado y no sé si alguna vez alguien ha tenido éxito a su entera satisfacción en el mejoramiento del mundo. Todos han fracasado. ¿Por qué? ¿Por qué el mundo debe ser así de intratable e inaccesible a cualquier clase de enfoque humano?

Vemos el mundo hoy: ¿es mejor que hace dos mil años? A veces parece peor. ¿Por qué debería ser así? Porque hemos empleado innumerables métodos en un intento por corregirlo, pero el mundo no necesita corrección. El mundo necesita comprensión y no corrección. Necesita mentes comprensivas, no mentes que traten de conquistarlo o corregirlo. El mundo va a replicar: “¿qué es lo malo conmigo? ¿Por qué tratan de corregirme?” El mundo tiene menos egoísmo que la mente humana, y solo donde el ego está presente se puede necesitar una corrección. ¿Vemos ego en el viento, en los ríos que fluyen, en el sol que brilla o en las estaciones? En la naturaleza no vemos egoísmo; solo está presente en la humanidad, que por siempre está quejándose.

¿Qué clase de corrección queremos hacer en esta pobre criatura sin ego llamada Naturaleza? ¿Qué es lo malo con el mundo? Todos los intentos por reformarlo han fracasado: el enfoque humano, el sociológico, el político y el comercial, gracias a nuestras formas artificiales de entender el mundo o la naturaleza, y porque estamos totalmente inconscientes del verdadero remedio. No podemos asaltar al mundo y corregirlo, eso sería imposible. Tenemos que corregirlo mediante un poder superior. Solo puede corregir al mundo aquello que nos trasciende a nosotros y a él. ¿Qué poder tenemos cuando nosotros mismos somos parte del mundo? Al ser parte del mundo no podemos tener el poder de corregirlo, porque aquello que pertenece al mundo tiene todas las características del mundo que va a ser corregido. En este caso, el elemento defectuoso trata de eliminar el defecto. El individuo es defectuoso en el sentido de que no puede separarse de una naturaleza que ya se supone defectuosa. ¿Quién, entonces, corregirá la naturaleza, a menos que sea un poder y un entendimiento superior a toda la naturaleza?

No podemos arreglar nada en este mundo. Por esta razón los enfoques humanos fracasan en cada campo de la vida. Cada hombre muere con un sentido de remordimiento. Cuando la gente se va de este mundo, se marcha rígida y descontenta: “¡Oh, todo es inútil; he cometido un error!”. Esto lo comprenderemos nosotros, y todo el mundo tiene que comprenderlo. El día de la comprensión puede llegar muy tarde, cuando no se pueda hacer nada más. Todos parten de este mundo con corazón insatisfecho, porque hacen un lío con las cosas y carecen de un entendimiento apropiado de ellas.

Por esta razón, tenemos tanto miedo a la muerte; una vez que nos sobrevenga, no sabemos qué sucede y, de repente, ya somos extraños para este mundo, pues hemos sido arrastrados por un poder del que no tenemos conocimiento. Hemos vivido descontentos y morimos descontentos. ¿Qué utilidad tiene vivir así? A veces, parece que árboles y plantas están mejor que nosotros. Tan miserable es el hombre, que ya es hora de que busque un remedio para tratar esta enfermedad de su mente, pues siempre se ha considerado que es superior a los reinos animal y vegetal, pero que pasa a mejor vida en una condición más desafortunada que el animal. Y todo porque hemos errado y hecho un desastre de

nuestras vidas en su relación con el mundo exterior. Hemos tratado de tomar la ley en nuestras manos, y es aquí donde hemos cometido el error, pues no debemos tomar la ley en nuestras manos, y la elemental verdad a recordar es que no podemos administrar justicia al mundo. En el sentido físico y psicológico, *adhyatma* no puede enmendar a *adhibhuta*; el hombre no puede hacerle nada al mundo porque el mundo lo mantiene agarrado por el cuello. El hombre está en las garras de las leyes materiales; de ahí que haya fracasado en comprender al mundo y en controlar a la naturaleza.

El yoga es conocer las cosas como las conocería *adhidaiva*

La única manera de acercarse a la naturaleza es mediante el método apropiado. Aquello que comprende a la naturaleza es también aquello que tiene poder sobre ella. El propósito del ser humano no es enfrentar a la naturaleza, sino indagar esa fuerza que puede manipular la naturaleza con una autoridad superior al poder de la propia naturaleza. Todo esto se logra por una simple verdad que debemos recordar: no podemos hacer nada a menos que nos acerquemos a la naturaleza a través de *adhidaiva*. Hemos tratado de controlar, entender y utilizar la naturaleza, pero hasta el día de hoy no ha caído bajo nuestro control. Hemos tratado de ponernos en contacto con ella solo para utilizarla, pero nuestros intentos de contacto han sido inútiles, pues no hemos podido aprovecharla adecuadamente. ¿Entonces, cómo contactamos a la naturaleza? Mediante los ojos, los oídos, es decir, los órganos de los sentidos, mediante las manos, los pies, y todas esas vías externas de sensación.

De otra parte, el yoga tiene un método de contacto muy diferente. Si me preguntaran qué es el yoga, contestaría con una sola frase: “conocer las cosas como las conocería *adhidaiva*”. El conocimiento que tiene *adhidaiva* no es como el conocimiento de un hombre, pues *adhidaiva* tiene una conciencia de *adhibhuta* y *adhyatma* muy diferente en naturaleza y estructura del conocimiento que tiene

adhyatma, cuyo conocimiento es separado de *adhibhuta*. El yoga es zambullirse en esa consciencia que es el vínculo conector entre *adhibhuta* y *adhyatma*.

Bhoga significa 'disfrute', y yoga significa 'concientización'. Intentamos disfrutar de la naturaleza en lugar de comprenderla o concientizarnos de ella, y se sabe que el disfrute conduce a complicaciones y sufrimientos, debido al enfoque equivocado sobre las cosas. No podemos aproximarnos a la naturaleza con ningún método inteligente. Nuestra personalidad está hecha de varias capas como lo he mencionado antes, a saber, la física, la vital, la mental, la intelectual, etc. Esas capas de nuestra personalidad tratan de entrar en contacto con la naturaleza que está ahí frente a nosotros, así que tratamos de apropiarnos del mundo y, si fuere posible, disfrutarlo como un objeto. Pero el sujeto solo puede entrar en contacto con un objeto mediante los órganos de los sentidos, y parece que no hay otra forma de lograr este contacto.

Tenemos los cinco sentidos y solo con ellos podemos entrar en contacto con el mundo y disfrutarlo. Si los sentidos son defectuosos, no habrá ni disfrute ni conocimiento del mundo exterior. Pero con los sentidos no podemos poseer nada de forma permanente, por eso inevitablemente encontramos dicho método insatisfactorio. La naturaleza se ha rehusado a ser poseída por medio de los sentidos. No podemos poseer nada de manera permanente, y cosas que hoy aparentemente son nuestras, mañana pertenecerán a otra persona. Nuestra experiencia ha sido que la unión termina en separación, la vida termina en muerte, y todo goce termina en pena.

¿Por qué ha de ser así? Porque es imposible poseer la naturaleza con los órganos de los sentidos. No poseemos nuestra riqueza, no poseemos los miembros de nuestra familia, no poseemos los objetos del mundo y no podemos estar verdaderamente relacionados con nada, porque nuestras relaciones con las cosas han sido a través de los órganos de los sentidos, los que son parte de la naturaleza. Intentamos tener contacto físico con las cosas y a ese intento lo llamamos 'posesión'. Si tengo alguna cosa firmemente apretada en la palma de mi mano, puedo pensar que poseo esa cosa, pero eso no es así. Aquello que tenemos asido

entre nuestras manos no tiene porqué ser nuestro, pues puede escapárse nos, a pesar de ser nuestra más cercana posesión desde el punto de vista físico. La cercanía física de los objetos no es posesión, y las cosas pueden excluirse mutuamente aunque estén físicamente próximas.

Podemos estar sentados en el regazo de alguna persona y, sin embargo, seguir siendo independientes, ya que esa persona no puede controlarnos. Solo porque haya cercanía física no significa que pertenezcamos a alguien o que ese alguien pertenezca a nosotros. Esto se aplica a todas las cosas del mundo, incluida riqueza, relaciones, posición social, profesión, etc., pues todas son relaciones físicas y espaciales. A veces parece que no hay amigos verdaderos en el mundo; y debido a este misterioso distanciamiento de las cosas con respecto de nosotros, sea cual sea nuestra condición, parece que no sabemos qué es la vida. Hemos estado mirando asombrados, tratando de entender un poco lo que significa la vida y por qué es tan hostil con nosotros. Pero la naturaleza ha estado insistiendo en que hay que entenderla a ella. Eso es todo. La naturaleza anhela ser entendida y si rehusamos entenderla, entonces parece que fuera cruel.

¿Cómo puede una ley ser amiga o enemiga de alguien? Estamos familiarizados con ella y sabemos que es un símbolo impersonal de las relaciones. Si acatamos esta ley impersonal, podemos decir que es amistosa; pero si no podemos entender la ley, puede parecernos muy poco amable. Consecuentemente, no podemos designar la ley como amistosa o poco amistosa. La naturaleza es un conjunto de leyes, y ser su amigo o no serlo, depende de hasta donde la entendemos a ella y sus leyes, las cuales operan inexorablemente tanto dentro de nosotros como fuera.

Nunca podremos entender la naturaleza o el mundo exterior mediante los órganos de los sentidos, porque como lo he dicho varias veces, los órganos de los sentidos están físicamente relacionados con el mundo exterior. Anteriormente traté de decir que los poderes de los sentidos son conducidos hacia afuera por los órganos de los sentidos. Los órganos son físicos. ¿Cómo podemos agarrar una cosa si no es con la mano, y qué es la mano sino un objeto físico? Agarrar, que es

nuestra idea de poseer, es un contacto físico, pero no es una relación real con las cosas. Así que los placeres, que no son otra cosa que la proximidad de un objeto físico con otro, no son verdaderos disfrutes, y realmente no podemos gozar de nada en este mundo.

Nuestros supuestos disfrutes

Vivimos en el paraíso de los tontos. Nuestro supuesto disfrute no ha sido más que una especie de excitación de los nervios y de los órganos de los sentidos o como se dice: "un rascarse donde pica". Cuando se excitan los nervios, parece que estuviéramos disfrutando de algo, pero no es así. Nos equivocamos completamente, porque después de que cesa el estímulo, hay un bajón de la fuerza nerviosa y nos sentimos peor que antes. Y después del disfrute, sea cual haya sido la naturaleza del mismo, nos sentiremos más miserables que antes. Entonces queremos acercarnos más y más, ansiamos más y más repeticiones del mismo tipo de disfrute: los mismos contactos, las mismas posesiones, la misma cantidad, las mismas canciones, etc.

Tenemos la errónea noción de que la repetición del estímulo nervioso será placentero, pero los nervios van a quedar exhaustos por el constante estímulo, y seguirán reaccionando durante un tiempo, después de que termine su contacto con el objeto. Sin embargo, inevitablemente nos volvemos viejos, y al sobrevenir la vejez, los nervios se niegan a reaccionar con la misma intensidad de antes, y no podemos disfrutar como lo hacíamos. En realidad ni siquiera disfrutábamos antes, excepto por el hecho de que estimulábamos los nervios para crear una sensación en todo el sistema. Cuando nos hacen cosquillas sentimos felicidad.

Todas nuestras vidas han sido un constante repetir del estímulo de los nervios que van conectados con los diferentes órganos de los sentidos, y esto lo hemos confundido con el verdadero disfrute, sin embargo, nunca hemos quedado satisfechos. Nunca hemos estado satisfechos porque realmente nunca hemos disfrutado nada; solo hemos estado siendo tentados. Solamente se nos ha mostrado

algo, pero nunca se nos ha dado. Los nervios han sido engañados y los órganos de los sentidos nunca han entendido nada. La mente sirve de apoyo a los sentidos y a los órganos de los sentidos, y así hemos estado viviendo esta tonta vida. No obstante, intentamos comprender la naturaleza y ser felices en este mundo, pero eso es imposible.

Este fue el análisis profundo de la psicología del yoga. ¿Pero de dónde viene la necesidad del yoga? Del hecho de que nunca viviremos felices sin él. Si carecemos del yoga, seremos miserables. Razón por la que no hay opción. A favor o en contra, practicarlo o no, quererlo o no, tal tipo de elecciones no existen, pues nunca podremos vivir sin yoga. O lo tenemos o vivimos miserablemente. El yoga es el camino hacia la vida sabia, es la vida comprensiva, es el entendimiento de la naturaleza de las cosas. ¿Quién puede vivir sin él? Entonces, ¿cómo puede haber vida sin yoga? No existe la vida sin yoga. La vida se vive con yoga o no es nada. En su credulidad, la gente ha estado buscando su camino sin la práctica del yoga, y sabemos dónde han terminado. Y La mayoría de nosotros estamos en la misma condición.

El análisis del yoga descubrió que el contacto de quien ve con lo visto —el sujeto con el objeto, el *adhyatma* con el *adhibhuta*, mi personalidad con el mundo exterior— ha sido completamente insatisfactorio y artificial. Nunca hemos podido contactar con el mundo correctamente. Nunca hemos podido poseer nada de verdad, y solo hemos sido engañados desde el momento mismo de nuestro nacimiento. El mundo ha engañado a todos los que han llegado a él. Todo el mundo ha estado viviendo una vida tonta, y solo se han percatado cuando les toca abandonar el mundo. Cosa interesante en la vida es que sea difícil para una persona aprender de la sabiduría de otra, y debemos pasar nosotros mismos por el proceso de aprendizaje. Al final, tendremos que darnos cuenta. Así, que, sin excepción, el lamento de todo el mundo será: “¡Oh, qué pena; me he equivocado; nunca escuché el consejo de esa persona!”.

En estos asuntos no hay escapatoria, excepto a través de la sabiduría, la comprensión y la honestidad de propósito. El estudiante de yoga es una persona

tremendamente honesta, y ciento por ciento sincera en su búsqueda. Es una persona que se ha dado cuenta de la posición que ocupa. “¡Oh, qué miserable si no lo tengo! De hecho, el mundo no puede ser atrapado, no puede ser poseído, no puede ser disfrutado”. Todos nuestros mal concebidos planes se han revelado en un minuto. No podemos ser felices en este mundo si vamos a emplear las viejas formas erróneas de contactar la naturaleza. De nada servirán. La vasta naturaleza exterior es lo suficientemente astuta para escapar de nuestro alcance.

El único camino es el del yoga, es decir, el de contactar directamente con lo inferior por medio de lo superior. Nosotros y el mundo exterior estamos a la par y vivimos en el mismo grado de verdad, porque ambos somos iguales. Lo inferior no puede contactar con lo que está a su mismo nivel cuando los dos existen en un grado similar de realidad. Por ejemplo, hay ciertos matrimonios en que ambos tienen la misma educación formal, así que el uno no cede ante el otro, de tal manera que en la familia hay infelicidad. Si hay alguna tarea del hogar por hacer, ¿cuál de los dos la hará, si son igualmente educados? Por eso hay tensión en algunas familias, donde la pareja tiene similar grado de educación. Y para llevar el ejemplo más allá, si nosotros nos consideramos educados, la naturaleza también podrá decirnos, “soy igualmente educada, ¿quién es el que quiere controlarme? Quieres aprovecharte de mí, pero yo me aprovecharé de ti”. ¿Cómo podemos creer que vamos a dominar la naturaleza para luego tratar de utilizarla? ¿Por qué no debería la naturaleza usarnos de la misma manera? ¿En qué sentido somos superiores a ella? No deberíamos intentar engañar a la naturaleza de esa manera. Las personas han sido engañadas, pero la naturaleza nunca.

Utilizar los medios superiores

De tal manera que entender el mundo y vivir en él es utilizar los medios superiores en lugar de usar nuestras propias manos y pies. Conocemos el épico ejemplo de Draupadi,^{*} cuando en situación desesperada pidió socorro al Señor

^{*} Personaje del Mahabharata (N. del T.)

Krishna. Este ejemplo es el símbolo del ser humano, que busca un poder superior para triunfar en la vida. Los esposos le habían fallado a Draupadi; sus propias fuerzas también le habían fallado; todo había fallado. ¿Qué ayuda podemos obtener en este mundo? No vendrá de nuestros relacionados, ni de quienes simpatizan con nosotros, ni de aquello que nos pertenece. Y cuando todo falla, ¿quién nos ayudará? Algo más tendrá que venir, que no tenga ni amigos ni enemigos. Amigos y enemigos se pueden tomar un tiempo en llegar, pero aquello que no es ni amigo ni enemigo, no necesita de tiempo para venir a protegernos, por lo que vendrá de inmediato en nuestra ayuda. Su acción es inmediata e instantánea. Tal es también el poder y la alegría que derivamos de la práctica del yoga, que no es un suceso que transcurra en el tiempo, sino que es una instantánea inmediatez. No se nos va a dar después, ni mañana, sino ahora, en este mismo momento. No hay futuro para la realidad, porque esta es intemporal. De ahí que el enfoque yóguico sea algo muy singular, y es la razón por la que digo que tenemos que entender esto de manera cuidadosa y total.

Podemos aplicar estas técnicas todos los días de nuestras vidas, no mañana, sino hoy mismo. Podemos aplicarlas incluso en las cosas más pequeñas, y no solo en esa gran cosa que llamamos contacto con Dios. Podemos lograr la verdadera simpatía del mundo exterior aún en nuestros contactos más pequeños. ¿Hemos entendido esta técnica? Es la que podemos emplear de manera uniforme en cada situación. Podemos ser como el gato de la historia, que solo conocía una vía de escape. Se cuenta que conversaban en la jungla un gato y un chacal, y este le dijo al gato: “si un cazador nos atacara en este momento, ¿qué harías?” A lo que el gato le respondió: “saltaría hasta la copa de un árbol”. Entonces el chacal replicó: “¿sólo conoces un truco? ¡Vaya tonto! Yo, por ejemplo, conozco cien trucos para escaparme. Nadie me puede capturar, mientras que tú, solo conoces un truco”. Y mientras esta conversación sucedía, se comenzaron a escuchar ladridos de sabuesos que les atacaban por todas partes. Entonces el gato saltó de inmediato a la copa del árbol, pero el chacal se puso a pensar cuál truco debería usar ahora: “¿Cuál será el mejor? ¿El primero o el segundo? ¿El tercero, el cuarto o el quinto?” Así que el chacal pasó mucho tiempo dándole vueltas en la cabeza a los trucos y

antes de que pudiera actuar, los sabuesos lo atacaron. Al fin de cuentas, el chacal no era más sabio que el gato.

Del mismo modo nosotros hemos tratado de ser sabios en este mundo, pero demasiada sabiduría no es necesaria. Tenemos que usar la simple técnica de ser honestos en cada encuentro. Eso es todo. Cuando somos honestos con la naturaleza, ella también reacciona con mucha simpatía con nosotros, como una madre con su hijo. Vemos que la reacción de una madre con su hijo no es complicada. Como sabemos, es muy simple, y la felicidad se instala inmediatamente entre ellos. Pero si dos políticos se encuentran, ¡qué complicación! ¡Cómo se dan la mano, cómo se miran, cómo sonríen! Todo son grandes habilidades. Pero todo eso no existe en el amor sencillo entre madre e hijo, porque esta es una relación real, en tanto que la amistad entre los políticos es falsa. Este tipo de relación artificial nunca se mantiene y eventualmente fracasa. La naturaleza no espera que seamos como políticos con ella, sino que seamos muy sencillos en nuestro acercamiento a ella. La naturaleza quiere que seamos muy sencillos, no complicados ni complejos.

La forma sencilla como el niño se acerca a su madre es en sí misma yoga. No debemos temer que sea una técnica difícil. El yoga requiere un acercamiento muy, muy honesto, y una apertura de nuestros corazones a la maternidad de la naturaleza. Si clamamos ante la naturaleza, “¡madre, soy tuyo!”, ella de inmediato nos abrirá todos sus recursos. “Sí, hijo mío, ven a mí”. Pero ser simple es la cosa más difícil del mundo. Somos capaces de complicar las cosas más fáciles, pero no podemos ser sencillos. La verdad es sencilla y por eso la sencillez es difícil. El yoga es esa suprema sencillez en la que nos volvemos tan humildes y tan descomplicados, que casi somos nada.

Esto es lo que se llama ‘entregarse’ en el *bhakti marga*, el sendero de la devoción. Nos convertimos en casi nada y entonces la naturaleza nos inunda, se apodera de nosotros y nos acaricia como si fuéramos suyos. Nos volvemos uno con el mundo, cuando dejamos de ser una persona independiente. En un sentido, ese es el yoga. Pero tenemos múltiples complejos de personalidad y esos complejos deben resolverse. Esta es la razón por la que estudiamos estos interesantes

tecnicismos de la práctica del yoga, práctica que parece una técnica, gracias a que no la conocemos, pero que cuando la comprendemos, se convierte en una cosa natural.

Caminar con las dos piernas es una técnica difícil, pero una vez que aprendemos a caminar, lo hacemos sin pensar en nuestras piernas. ¿Cuántas veces nos caímos antes de aprender a caminar? Sabemos bien cuán difícil es. En un circo, caminar sobre la cuerda floja involucra una técnica grandemente complicada, mas para alguien que la conoce, es algo muy sencillo. Todo es complicado cuando no se entiende. Cuando se vuelve parte de nuestra naturaleza, lo hacemos sin pensar en ello. De manera similar es el proceso de yoga.

Así que nuestro intento de contactar la naturaleza mediante los órganos de los sentidos es un fracaso, ya que la naturaleza está por fuera de los sentidos. Cualquier cosa que esté completamente fuera no puede estar intrínsecamente relacionada con nosotros. Nuestra relación con el mundo ha sido extrínseca y no intrínseca; exterior y no interior, lo que significa que no ha habido una verdadera relación con la naturaleza. Entonces, no debemos tratar de contactar el mundo con nuestros órganos de los sentidos, pues no vamos a tener éxito.

En consecuencia, el placer no es el camino a la sabiduría; el camino es el yoga. Yoga no significa una especie de ascetismo o un apartarse o renunciar a la vida normal del mundo. Hay que aclarar este malentendido. El yoga no es apartarse, pues ¿de qué nos vamos a apartar y hacia dónde? Traten de entender las implicaciones de los estudios que hemos hecho hasta aquí. En el yoga no nos apartamos de nada, sino que nos elevamos hacia algo superior.

Sublimar lo interno y lo externo en lo superior

Tanto lo exterior como lo interior deben sublimarse en lo superior. Es lo que hacemos en yoga. ¿Dónde está el 'apartarse'? Sería apartarse, si considerásemos 'apartar', como la unión de lo externo y lo interno en una sola cosa que es superior a ambos. Normalmente esto no puede llamarse 'apartar'. Nos volvemos plenos y

completos en la consciencia del yoga, porque aquí simultáneamente captamos nuestro ser y el ser del objeto, en lugar de tratar por la fuerza y erróneamente de poseer una cosa que realmente no nos pertenece. No podemos pensar en poseer nada en el mundo porque el mundo no nos pertenece. Si creemos que el mundo nos pertenece, también el mundo puede creer que somos su propiedad. Ambas cosas pueden darse si empleamos esa 'ley de posesión'. Pero si vamos al tercer elemento, es decir, a una consciencia que abarca lo interno y lo externo y que también los trasciende, entonces habrá unificación de los dos hijos bajo un mismo padre, por así decirlo. Es como dos piernas que trabajan sistemáticamente bajo las órdenes de una sola personalidad o como dos ojos, que trabajan juntos de manera armoniosa para ver un objeto.

Así mismo, en la consciencia del yoga el mundo exterior y el sujeto interior se juntan en unión simétrica. Aquí el uno no controla al otro, ni trata de poseerlo. En la medida en que no hay intento de posesión, la unión es real. Posesión es diferente de unión y unión diferente de posesión. Las personas, de manera innecesaria y equivocada, tratan de poseer, aunque no pueden realmente llegar a unirse con las cosas. Por eso hay pérdida y separación. El método del yoga es el arte sistemático de elevar la consciencia inferior hacia la superior, comprendiendo tanto lo interno como lo externo. Este proceso implica varias etapas de ascenso.

Cualquiera que sea la etapa en que nos encontremos, debe ser entendida de manera apropiada mediante el análisis, y solo después será posible que nos elevemos a un nivel superior. No debemos tratar de ir al nivel superior sin haber entendido el inferior. Lo inferior debe pagar lo que le corresponde antes de tratar de ir a lo superior. Y debido a que lo inferior está incluido en lo superior, este último demandará una apropiada relación nuestra con lo inferior. No debemos imaginar que de repente lo superior vendrá en nuestra ayuda. Como dijo el Señor Jesucristo: "Dad a César lo que es de César y a Dios lo que es de Dios". No podemos solamente correr hacia Dios con la idea de que podemos despreciar al mundo y ser amigos de Él, porque Dios también está en el mundo, y tratará de contactarnos en Su inmediatez, más que en Su trascendencia.

El mundo no está por fuera de la realidad, porque la realidad es aquello que comprende al mundo y a nosotros. Lo real es aquello que incluye al sujeto y al objeto, y eso es cierto en cada nivel de realidad y en cada grado de verdad. En consecuencia no hay abandono del mundo o escape de la vida. Eso es imposible. ¿A dónde podríamos huir? Dondequiera que vayamos estaremos en el mundo. Y si después de todo podemos escapar, será hacia lo superior y no hacia algún rincón de lo inferior. El yoga es, pues, una manipulación muy cautelosa de la consciencia; sutil en su articulación y espontáneo y dichoso cuando lo hacemos parte de nuestras vidas.

En cada paso que damos en yoga estamos involucrados nosotros como personalidades vivientes, y no solo nuestros cuerpos u órganos de los sentidos. No se puede lograr el yoga por la manipulación sola e independiente del cuerpo, los objetos, nuestras posesiones, el prana, los sentidos o la mente. Nos debemos involucrar en el yoga como una personalidad completa. Incluimos en nosotros todos los contactos que parecen pertenecernos: nuestra familia, relacionados, sirvientes, compromisos, todos están incluidos en nuestro yoga. No podemos decir a los compromisos que se queden ahí, no podemos despedirlos “porque voy a practicar yoga en mi alcoba”. Los compromisos están con nosotros y no nos pueden abandonar. En yoga también nuestros compromisos deben sublimarse, pues el mundo es parte de nuestro yoga. No podemos echar el mundo afuera para decir que estamos separados de él. El mundo está con nosotros y no nos dejará en ningún momento.

El yoga es un inventario exhaustivo

La sublimación que se intenta en el yoga es realizar un inventario total por parte de nuestra consciencia, en el que ninguna relación queda excluida. El yoga está basado en la atención a cada una de ellas. Por tanto tenemos que hacer un balance de nuestras relaciones, es decir, de nuestros deseos y compromisos. Si tenemos compromisos no podemos ser yoguis. Debemos cumplir primero nuestros

compromisos o encontrar la manera de cancelarlos efectivamente, y entonces podremos empezar con el yoga. De lo contrario, quedarán como semillas que algún día germinarán. Debemos hacer un inventario de todos nuestros anhelos y deseos no cumplidos. Incluso, puede que algunas veces tengamos el deseo de ser emperadores o presidentes, y aunque suene risible que uno aspire a ser algo que no puede ser en la vida, algunas veces esas ideas llegan a la mente. En el *Yoga Vashista* leemos la historia de un brahmín que vio el cortejo de un rey y pensó, “¡que feliz es este rey; si yo hubiera sido él!” Como murió con esta idea, en el siguiente nacimiento se convirtió en rey. Esto, porque incluso los pensamientos pasajeros dejan su impresión en la mente.

Pero no hay pensamientos pasajeros, porque si un pensamiento está ahí, no podemos decir que no sea importante. Inclusive estos pensamientos pasajeros que se nos ocurren, deben ser notados adecuadamente, sean los que sean, si a favor o en contra, buenos o malos, placenteros o no, afables o agrios, de todos debemos hacer un balance. “¿Cuáles son los lazos sutiles que me atan?” Nadie lo sabe; solo nosotros podemos saberlo. Tenemos algunas ataduras sutiles que el público no puede conocer. Nosotros las podemos conocer, pero no podemos expresarlas al mundo por miedo a la censura.

Sin embargo, estas ataduras las podemos escribir en un diario personal. “Pero ¿cómo puedo escribir algo así?” Si tememos que alguien más lo lea, podemos utilizar un código de escritura que solo nosotros entendamos. Quizá nos de temor, pero nuestras debilidades serán escritas en un código, que solo nosotros conocemos, y debemos tener en cuenta que es para nuestro bien. Todo el mundo tiene conflictos sutiles con el mundo. Son sutiles en el sentido de que no pueden hacerse públicos; son anhelos secretos del corazón que, no obstante, el mundo se ha negado a satisfacer, y si queremos tener éxito en nuestro yoga, esos anhelos deben tratarse de manera adecuada, o de lo contrario no llegaremos a ninguna parte. Esos deseos son como nuestros hijos, y deben atenderse, educarse y tratarse consideradamente.

Consecuentemente, la primera cosa en yoga es hacer un inventario de los conflictos de nuestra personalidad. En nuestra naturaleza hay un doble conflicto: fáctico y psicológico. En sánscrito existen muchos términos difíciles para designar estos dos conflictos, pero trataremos de evitarlos para no tener la molestia de recordarlos todos. El conflicto fáctico es el que ocurre entre nosotros y la naturaleza, y ocurre cuando no podemos reconciliarnos con el mundo exterior. Por ejemplo, La montaña, que es un objeto de nuestra percepción, no puede relacionarse inteligiblemente con nosotros, y existe un conflicto entre nosotros y la montaña, que es un objeto exterior a nosotros. Este es un conflicto natural o fáctico. El conflicto entre el sujeto y el objeto en su sentido metafísico también es un conflicto fáctico.

Luego están los conflictos psicológicos; por ejemplo, el conflicto entre nuestro deseo y su satisfacción. No todos nuestros deseos pueden cumplirse, así que hay un conflicto psicológico entre el deseo y la posibilidad de su satisfacción. Del conflicto psicológico debemos ir al conflicto fáctico, que es el logro superior del yoga. Los conflictos psicológicos inferiores son estudiados por la psicología anormal y los superiores por la psicología general. Así, que, de nuevo vamos de lo inferior a lo superior.

Todo el mundo es 'anormal' en el sentido de que hay un conflicto psicológico en la mente de todos. Entonces se debe hacer un desapasionado inventario de esos conflictos psicológicos. No debemos tratar de escondernos de nosotros mismos, y aunque podamos escondernos de otras personas, al menos debemos ser abiertos hacia nosotros mismos; si no lo somos, nadie más que nosotros va a sufrir. Con este análisis de las relaciones que nuestra mente tiene con la vida exterior, habremos dado un paso en el sendero del yoga. El propósito del psicoanálisis y la psicología occidentales es la resolución de los conflictos psicológicos; sin embargo, ya he mencionado la diferencia entre el psicoanálisis y el yoga. Aunque tratemos de resolver el conflicto entre el deseo y su cumplimiento, y aun si llegásemos a tener éxito, todavía tendremos un conflicto aún mayor, que es el de nosotros con el mundo exterior. El objeto de la psicología del yoga es la resolución de este conflicto.

IX - LA IGNORANCIA DE LA MENTE

Si sobre un lago sopla el viento y se convierte en borrasca, no habrá una adecuada reflexión de la luz sobre la superficie de las aguas; y si el agua turbia se sacude violentamente, no podrá reflejar de manera apropiada la verdadera posición de un objeto, ni siquiera si el objeto está bien cerca de la superficie. Si el sol brilla en lo alto pero aún el viento es fuerte y las aguas están agitadas, tampoco se verá claramente la luz del astro rey. Gracias a la potencia de la luz del sol, un observador podrá notar que algo brilla, aunque no podría ver fácilmente qué es lo que brilla en la superficie.

El proceso de percepción es similar al ejemplo anterior, pues se basa solamente en un leve indicio de la presencia de luz en algún lugar, indicio sin el cual la percepción sería imposible; pero al mismo tiempo, no podemos ver esta luz que, concluimos, debe estar por ahí. Una pequeña lucecita que parece verse en las aguas nos hace creer que hay algo brillante que se refleja. No obstante, realmente no podemos verlo, por la agitación de las aguas.

Podemos llegar a saber que debe haber una luz, una consciencia y una inteligencia detrás del proceso de percepción, memoria e inferencia. El hecho de que seamos conscientes del mundo exterior es prueba suficiente de que existe algo llamado consciencia. A pesar de que concluyamos que sin consciencia no podría haber conocimiento del mundo, somos más conscientes del mundo que de esta consciencia. La consciencia es lo primero y el mundo aparece después, pero los vientos en la superficie de la percepción son tan fuertes, y la superficie parece tan turbia, que sólo somos capaces de ver la superficie temblorosa y no la luz que brilla sobre ella.

Podemos ver nuestros cuerpos y podemos ver los objetos allá afuera. Aunque no hace falta decir que no podemos conocernos a nosotros mismos ni a los

objetos, si no existe una inteligencia que nos relacione con ellos. Bajo los procesos de percepción está oculto aquello que es el supuesto mismo de toda percepción y conocimiento. Aquello que está oculto como el Ser nunca es objeto de nuestra consciencia. La consciencia está tan absorbida por los objetos, que parece que estamos alojados en un mundo físico, de objetos físicos, y situados dentro de un cuerpo físico. La consciencia subjetiva prácticamente ha muerto en nuestras vidas, y vivimos en cuerpos más que en inteligencia o consciencia. Algo parece estar sucediendo, que perturba nuestra consciencia de aquello que subyace al proceso de percepción.

Mencioné antes la palabra *vritti* en relación con la consciencia de percepción. Un *vritti* es un estado de ánimo de la mente, una modificación de la mente, una manera con la cual la mente trata de conectarse con el objeto: un movimiento de la mente hacia el objeto. Por lo tanto, un *vritti* es una transformación, un cambio y una perturbación en la superficie de la consciencia. En la percepción, un *vritti* tiene la capacidad de amoldarse a la forma de un objeto, y se identifica tanto con la forma que no podemos saber cuál es la mente y cuál es el objeto.

La identificación de la mente

Esta identificación se vuelve intensa tanto en el amor como en el odio extremos. En ambos casos la mente se identifica con el objeto más allá de cierto límite, de tal modo que se pierde en el objeto. Para efectos prácticos, la mente y el objeto se vuelven una sola cosa, y así amamos una cosa como a nosotros mismos y odiamos al máximo la cosa opuesta. En ambos extremos, la mente se aloja positiva o negativamente en el objeto con tal intensidad, que no se puede hacer una distinción entre la mente y el objeto. En las escrituras y textos de yoga se dan algunas analogías para explicar cómo se produce esta identificación entre mente y objeto. El ejemplo que se suele dar es que cuando una bola de hierro se calienta en fuego al rojo vivo, la bola de hierro ya no es visible en absoluto y sólo vemos una bola de fuego. La bola de hierro se ha convertido en una bola de fuego por el calor

integrado en ella, y si tocamos la bola nos quemaríamos. Pero no es la bola de hierro la que quema, es el fuego que hay en ella el que quema. La identificación entre la bola y el fuego es tal, que no podemos distinguir la una el otro. Por el momento no hay ninguna apariencia de hierro en la bola, ya que parece ser solo fuego. Sin embargo, sabemos que la bola es de hierro y que no es de fuego. Lo mismo ocurre con la actividad de la mente en el amor y el odio.

El amor o el odio intensos se identifican de tal manera con la mente que uno no puede saber si el objeto está separado de la mente o la mente está separada del objeto. Simplemente es imposible existir separados del objeto en el caso del amor, o existir con el objeto en el caso del odio. Sin embargo, en raras ocasiones toma la mente formas tan extremas de identificarse positiva o negativamente con un objeto; no siempre llega a tales extremos. Las fases extremas de la mente son raras porque es difícil concebir el amor o el odio absolutos. Generalmente hablando, solo hay 'odio ordinario' o 'amor ordinario', ya que en ese proceso solo hay un leve contacto entre el objeto y la mente, como cuando la bola de hierro se calienta ligeramente si el fuego es débil.

El movimiento de la mente es como el viento que sopla sobre la superficie de la consciencia en nosotros. De nuevo tenemos el *vritti*. Para efectos prácticos, podemos decir que la actividad de la mente es la misma que la de los *vrittis* de la mente. El yoga se ocupa en tal grado de los *vrittis*, que algunas veces se define el yoga como el control de las modificaciones de los *vrittis* de la mente. Poco a poco vamos a aprender por qué deben controlarse esas modificaciones.

Como dije en la analogía, los vientos trastornan tanto las aguas, que su agitada superficie no permite un fiel reflejo de la luz. Ahora bien, por un proceso analítico hemos comprendido que nuestra verdadera naturaleza es 'ser' y 'consciencia', sin las cuales incluso la percepción de un objeto sería imposible. No obstante, parece ironía que a pesar de nuestra deducción lógica de que debemos ser únicamente 'ser-consciencia', sin embargo es la única cosa de la cual no podemos ser conscientes. Cuando somos conscientes de muchas otras cosas en el mundo que realmente 'no son nosotros', ¿cómo es que no podemos conocernos a

nosotros mismos, y nos perdemos en otras cosas que no reflejan nuestro verdadero ser?

Ese es el misterio de nuestra mente, que no solo impide el conocimiento de nosotros mismos, sino que arrastra la consciencia hacia los objetos por los que se siente atraída. En sánscrito esos dos procesos se llaman *avarana* y *vikshepa*. *Avarana* significa 'cubierta' o 'velo' sobre la consciencia, de tal manera que no podemos saber que la consciencia está allí. Debido a este velo, nos volvemos incapaces de conocer nuestra verdadera naturaleza. Es el oscurecimiento de la consciencia por las potencialidades de los *vrittis* de la mente. Esas potencialidades se vuelven espesas y oscuras, y con frecuencia se les define como el nivel inconsciente de nuestra personalidad.

Esta mente inconsciente no es más que los *vrittis* no manifestados, los cuales penden sobre nosotros como nubes oscuras que tapan el sol. Y no es solo que estas nubes tapen el sol que hay en nosotros, sino que también surge una tempestad, pues cuando las nubes cubren el sol, el viento comienza a soplar. Hay confusión por todas partes, viento, frío, etc. La oscuridad creada por la densidad de los *vrittis* evita que seamos conscientes de nuestra propia naturaleza. Al mismo tiempo, hay una violenta pasión por la percepción de lo que no es nuestra propia naturaleza, una saña de la mente que la arrastra lejos de sí misma hacia otros objetos. Las personas que están sentadas en silencio durante meses y meses, no necesariamente son buenas personas, quizá están gestando una tormenta. Cuando el clima es sombrío, nublado y sin brisa, podemos estar seguros de que estallará la tempestad. El letargo de la mente es preparación para la violencia de la mente.

Avarana se convierte en *vikshepa*. *Avarana* es 'velo' y *vikshepa* es 'distracción' de la mente por un objeto. La percepción es una clase de *vikshepa*. El solo hecho de que la mente esté ansiosa de ver y escuchar las cosas de ahí afuera, indica su *vikshepa* o distracción. Todo es así fundamentalmente porque no hay conocimiento de su verdadera naturaleza. *Avarana* es la causa y *vikshepa* el efecto. Nos olvidamos de nosotros y después tomamos consciencia de los demás. No podemos ser conscientes de los demás a menos que primero nos olvidemos de

nosotros mismos. Tanto la causa como el efecto suceden en nosotros casi simultáneamente. No sabemos cuándo nos olvidamos de nosotros y no sabemos cuándo nos percatamos de las demás cosas. Olvidar el ser que soy y percatarme del mundo son una sola cosa, son una acción simultánea. *Avarana* y *vikshepa* tienen lugar casi al mismo tiempo.

No podemos manejar fácilmente ese sustrato interno de las potencialidades de los *vrittis*, por estar muy involucrados en el proceso de percepción y otras distracciones. No obstante, debemos desenredar gradualmente la mente de su impetuosa identificación con los objetos. El yoga no es otra cosa que darnos cuenta de la verdadera naturaleza del ser que somos. La existencia terrenal o *samsara*, el ciclo de transmigraciones, es otro nombre que toma esta identificación de la consciencia con las funciones de los *vrittis* en relación con los objetos. El viento debe dejar de soplar para que la superficie de las aguas se calme; en tanto que los vientos soplen, la superficie estará agitada y fraccionada en diferentes direcciones.

La tormentosa mente

Antes de la identificación del verdadero Ser que somos consigo mismo, antes del establecimiento de la consciencia en el Ser que somos, nuestro propósito es vislumbrar, obtener un indicio de la existencia de ese Ser y visualizar, al menos, su reflejo a través de los *vrittis*. Primero que todo tenemos que encontrarlo, localizar su paradero, y solo entonces podemos pensar en armonizarnos con él. ¿Dónde está ese verdadero Ser o consciencia? No sabemos dónde está, así que ¿cómo podemos buscarlo? Para conocer su paradero, debemos tener al menos un indicio de su existencia. Podemos conocer la existencia de un objeto original localizando su reflejo, por ejemplo en el agua, cuando vemos algo reflejado en su superficie, sabemos muy bien que hay 'algo' reflejándose. Lo primero es, entonces, visualizar bien el reflejo y después ir al original.

De forma continua y a lo largo de toda la vida, los *vrittis* de la mente están incesantemente activos y evitan el establecimiento de la consciencia en sí misma,

de tal manera que nunca en ningún momento podemos percatarnos de nuestra verdadera naturaleza. Los *vrittis* son como un viento perpetuo que sopla sin cesar, se mueven en diferentes direcciones y toman diferentes formas e intensidades. No hay duda de que los *vrittis* soplan como el viento, pero no de una manera uniforme, ya que su movimiento toma diferentes direcciones. Un día vienen de la derecha, en otra ocasión desde la izquierda, y algunas veces comienzan a soplar desde todas partes. Unas veces se mueven circularmente, otras linealmente, etc., y muchas veces traen consigo polvo y muchas otras cosas que nos ciegan de tal manera, que no podemos ver nada.

Esto es lo tormentoso del funcionamiento de la mente. El movimiento de la mente, el cual es un *vritti*, puede ser ordinario o especial. Cuando es ordinario, lo llamamos distracción, que es la incapacidad de concentrarse, la ausencia de memoria, etc. Pero cuando es intenso lo llamamos pasión, es decir, algo incontrolable. Un *vritti* fuera de control es pasión, mientras que un *vritti* leve y del cual somos conscientes, es una distracción o vacilación. Algunas veces decimos “soy muy distraído”, lo que significa que somos conscientes de que estamos afectados. Pero cuando estamos en un estado de pasión, no decimos, “estoy en estado de pasión”, porque estamos tan perdidos en ella, que no podemos ser diferentes del *vritti* que ha tomado esa forma. Las aberraciones leves pueden conocerse, pero no las intensas.

La mente tiene varias intensidades de identificación con los objetos; algunas veces está ligeramente distraída, pero a veces parece estar paralizada, sin realizar ninguna función. Esa condición de paralización también es una clase de *vritti*; es la preparación para un movimiento en una dirección particular. Algunas veces queda confundida, sin saber qué hacer. En estas tres condiciones del *vritti*, la consciencia, que es nuestra verdadera naturaleza, queda completamente nublada, y sea que estemos en un estado de confusión, en un estado de preparación para la acción, o en un estado de acción, no hay ninguna diferencia en el sentido de que en esos momentos no somos conscientes de nosotros mismos. El yoga no es posible cuando estamos en preparación para la acción, ni cuando estamos involucrados en la acción, ni cuando estamos en estado de confusión. Cualquier intento de yoga es

imposible, cuando la consciencia de lo que somos se ha extinguido por completo por el viento de los *vrittis*.

Podemos preguntarnos cómo calmar esta violencia de la mente. Más adelante nos daremos cuenta de que en yoga no lograremos nada especial que no esté ya en nosotros; nos daremos cuenta de lo que ya está en nosotros. El yoga no es ganar algo que no tenemos, sino volverse consciente de lo que realmente tenemos o, estrictamente hablando, de lo que realmente somos. El misterio de la mente es que parezcamos estar involucrados en lo que no somos. Anteriormente, al analizar la situación mental, vinimos a saber que nuestro ser, que es inseparable de la consciencia, se extiende al infinito, porque esa consciencia es indivisible; no podemos cortar en pedazos nuestra consciencia divina. Parece extenderse a un estado de infinitud y eternidad. Esa consciencia, que está implícita tanto en el objeto como en el sujeto, el *adhibhuta* y el *adhyatma*, es aquello de lo que no podemos acordarnos, ni ser conscientes.

Recordar y ser conscientes de esa consciencia es nuestro yoga, y cuanto más nos acerquemos a esa consciencia con nuestras mentes, más poderosos nos volveremos y también más felices seremos. Y entre más distantes estemos de la verdadera naturaleza de nuestro ser, más débiles nos sentiremos y más trastornados en nuestras vidas. Esto, en términos teológicos, es la 'realización de Dios'. También podemos llamarlo de cualquier otra forma que queramos. Los poderes del yoga no son otra cosa que las vibraciones que recibe la mente desde el Ser que verdaderamente somos, cuando se aproxima más y más a él. Los poderes que realmente nos sostienen y apoyan no provienen del exterior, porque solo nos volvemos más poderosos cuando nos acercamos a nuestro propio ser interior. Cuanto más lejos estamos psicológicamente de nosotros mismos, más débiles seremos física y mentalmente. Cuanto más cerca estemos psicológicamente de nuestra verdadera naturaleza, más fuertes seremos y también más felices. Este es el secreto del yoga.

¿Qué nos hace distanciarnos de nosotros mismos? ¿Qué nos hace percatarnos de nuestra verdadera naturaleza? Ciertamente es muy extraño que

podamos estar lejos de nosotros mismos o que podamos identificarnos con nosotros mismos. ¿Cómo es posible? ¿Qué significa identificarse con uno mismo y qué significa estar alejado de uno mismo? ¿Esto tiene algún sentido? ¿Cómo puedes estar lejos de ti mismo? En la práctica nadie puede, pero psicológicamente sí podemos estar lejos de nosotros mismos. En realidad, no podemos alejarnos de nosotros mismos, pero sí podemos imaginar que somos algo distinto de lo que somos. Esto nos sucede, por ejemplo, en sueños, donde en realidad no podemos estar alejados de nosotros, y no obstante en el sueño pensamos que somos alguna otra cosa distinta de nosotros. Un rey puede pensar que es un mendigo. En su alcoba, alguien dormido en su cama, puede imaginar que ha viajado miles de millas. Alguien que se acostó después de una pesada cena, puede soñar que está intensamente hambriento o muriendo de hambre.

Cómo son posibles todas estas cosas, que son contrarias a los hechos, se explica por el fenómeno de la mente misma. La mente puede construir situaciones contrarias a la realidad, que crean un problema imaginario. Ese problema imaginario cuando continúa por largo tiempo se vuelve una clase de verdad. A menudo una mentira repetida muchas veces toma forma de verdad. Seguimos diciendo una mentira miles de veces y entonces la gente imagina que es un hecho. Así es el trabajo de la mente. Igual que en la analogía del sueño, construye a su alrededor una circunstancia o entorno imaginarios. La mente continúa haciéndolo una y otra vez durante días, meses y años. Es una cuestión de mentiras y más mentiras, y nos habituamos a esa forma de pensar, y entonces pensamos que es la única cosa posible y que no hay nada más.

Para nosotros la única cosa que parece existir es este mundo de objetos. Todas las cosas de que habla la gente en términos de religión, filosofía y yoga, parecen historias que nos cuentan, y que no transmiten ningún significado apropiado, en vista de que por años y años nos hemos acostumbrado tanto a erróneas maneras de pensar, que ese pensamiento erróneo nos ha cubierto como espesa nube. Así, que, estar alejado de uno mismo es pensar que uno es diferente de lo que realmente es. En una representación dramática uno puede ponerse la vestimenta de otra persona, hablar como otra persona, y representar su papel

cabalmente. Y si vamos desempeñando el mismo papel día y noche, por años, tal vez nos convirtamos solo en eso. Como si en un drama un rey desempeña el rol de mendigo por tanto tiempo, que olvida su condición de rey, y se convierte en un verdadero mendigo. Los procesos mentales pueden solidificarse, por así decirlo, y los pensamientos pueden convertirse en verdaderos objetos.

El estado hipnótico en que nos hemos hundido

Esto es lo que nos ha sucedido. Nuestros cuerpos no son más que una solidificación de nuestros pensamientos, y no solo pensamientos de un día o dos, sino de años y años durante los que hemos pensado de manera errónea. Y esos pensamientos se han materializado en la forma de este cuerpo. Lo que hemos pensado ha sido responsable por la formación de este cuerpo y nuestras relaciones con las cosas externas. Ese es el enredo y estado hipnótico en que hemos caído. El trabajo del yoga es desenredarnos y des-hipnotizarnos. Para esto, la mente tiene que despojarse de sus procesos habituales de pensamiento.

Antes de realizar cualquier intento de yoga, debemos someternos a un profundo análisis psicológico. Si somos lo suficientemente inteligentes, podemos hacerlo nosotros mismos; de lo contrario, tendremos que buscar la ayuda de un experto. Un buen guía es esencial en el yoga, porque no podemos analizar nuestra propia mente. Nunca creemos estar equivocados, y bajo esas circunstancias, se hace necesario un experto o un gurú, pues solo él puede saber lo que nos sucede. Los procesos mentales, que son los *vrittis*, se concretizan en la percepción e identificación con los objetos, lo que hace que sea imposible el conocimiento de nosotros mismos, y por tanto hace que estemos constantemente en estado de ansiedad, inquietud e infelicidad, e incluso que llegemos a nacer y morir constantemente a través de un cuerpo físico. Todo esto es el efecto de la identificación de la mente con las cosas, primero psicológicamente, y, después físicamente.

Entonces, el yoga es 'dominar' la mente, ya que la consciencia de uno mismo, en su verdadero sentido de universalidad, es imposible mientras la mente funcione en su forma habitual. El gran obstáculo en yoga son los *vrittis*, pues no podemos percatarnos de nuestro verdadero ser en tanto los *vrittis* funcionen de manera objetiva o externa. Cuando estamos absortos en un pensamiento distante, ¿cómo podremos darnos cuenta de nosotros mismos? Volviendo a la analogía del sueño, estamos tan absortos en la percepción errónea de un supuesto objeto en el sueño, que no podemos saber que existe una cosa llamada vigilia. Mientras estemos en el sueño, que es la absorción de la mente en un imaginario conjunto de objetos, ni siquiera se nos puede decir que existe algo llamado vigilia.

Tal es la identificación de la mente con objetos imaginarios. Cualquiera que sea el valor o intensidad de las enseñanzas del yoga, la mente es incapaz de entenderlas o captarlas, porque está muy involucrada con los objetos. Mientras estamos soñando, nadie puede decirnos que existe la vigilia. De la misma manera, nadie puede decirnos que hay algo llamado el Absoluto o el Ser Universal o la posibilidad de despertarnos de este mundo, porque estamos tan involucrados en el mundo, como involucrados estamos en las percepciones del sueño que soñamos.

El involucramiento es bastante sencillo de entender, si comparamos nuestras experiencias con el mundo de los sueños. Somos capaces de ver el mundo onírico como si fuera una realidad externa, simplemente por la intensidad de la falsa identificación de la mente. La intensidad de la aberración mental con respecto a sí misma en el sueño es tal, que en sueños los pensamientos aparecen como objetos. Podemos ver una montaña, una roca o un objeto cualquiera contra el cual podamos golpear nuestras cabezas. En sueños podemos caer por un acantilado, y aunque todo esto solo son construcciones mentales, la exclusión del verdadero Ser que somos de la mente puede ser tan severa, que el verdadero Ser que somos puede convertirse en un objeto externo.

Las Escrituras nos dicen que de esta manera Dios se convirtió en el mundo, y así la consciencia asumió la forma de variedad. Volver de la variedad a la unidad es el yoga. Esto sólo puede hacerse mediante un estudio cuidadoso de los procesos

de la mente por los que asumió la variedad, para luego encontrar formas y medios de volver a la unidad. Así, que, al principio el propósito de un estudiante de yoga es matar las pasiones de la mente, y luego investigar sus debilidades ordinarias en forma de los *vrittis* generales de la percepción. No sirve de nada pensar en concentración de la mente o en hacer yoga, cuando cualquier tipo de pasión, sea la que sea, es dueña de nosotros.

Hay una modificación particular y otra general de la mente. La particular es la modificación impulsiva que he llamado pasión, y la general es la percepción ordinaria de las cosas, que es lo que llamamos conciencia de un objeto. Ambas son obstáculos en el sendero del yoga, y ambas deben ser superadas. La superación o el dominio de las pasiones de la mente es la preparación moral que estamos llamados a hacer en la práctica del yoga, y el control de los *vrittis* generales de la mente es la meditación propiamente dicha. La meditación es un proceso superior, y no puede intentarse mientras las pasiones inferiores sean dueñas de nosotros.

Es muy difícil saber que tenemos ciertas pasiones, aunque siempre estamos poseídos de una u otra. 'Pasión' no es más que un nombre que damos a la intensidad de un deseo, cuya forma puede adoptar la mente en cualquier momento. Las pasiones pueden ser de los sentidos o del ego. Ambas son igualmente pasiones, y una vez que estamos bajo su dominio no podemos concentrar la mente en otra cosa. Tenemos cinco sentidos, y cualquiera de ellos puede estar en un estado de pasión y oposición virulenta al estado de concentración. Cada sentido tiene que contrarrestarse adecuadamente, porque cada sentido es un tramposo. Como un juez que examina cuidadosa y desapasionadamente a los testigos individualmente en un tribunal, deberíamos tomar cada órgano sensorial individualmente en su estructura aislada, ya que estos se identifican con los objetos.

¿Qué hace cada sentido en determinado momento? Puede que tengamos que observarlo por días, y entonces sabremos cómo opera. Cuando impedimos que un sentido funciones durante días, lo que se llama *tapas*, podremos saber qué desea ese órgano específico. Cuando ayunamos algunos días, podremos saber qué alimentos realmente deseamos. El apetito nos abrumba, y entonces, incluso bocados

insignificantes nos parecen deliciosos después de tres días de ayuno. De la misma forma, podemos hacer que los sentidos ayunen por unos días y saber realmente qué es lo que quieren. Es difícil conocerlos durante sus actividades normales, tal como la verdadera naturaleza de una persona no puede entenderse fácilmente cuando está en su vida de relación; en cambio se descubre su naturaleza cuando se aísla de otras personas y se observa con cuidado.

No podemos conocernos a nosotros mismos cuando estamos en medio de las actividades de la sociedad. Esta es la razón por la que muchas personas se recluyen o aíslan, porque en esas circunstancias podemos saber lo que realmente somos, qué es lo que hemos estado persiguiendo todo el tiempo, y también cuáles son nuestras debilidades. Si vivimos solos por dos o tres meses en algún lugar aislado, hasta cierto punto podemos saber cuáles son nuestros pensamientos, porque estamos apartados de los placeres habituales del mundo, y estando a solas los deseos pueden tomar la forma adecuada.

Ética y moral

Una preparación ética y moralmente adecuada es el cuidadoso análisis de cada uno de los sentidos, así como de nuestras ambiciones. No debemos pensar que la moralidad es una clase de carga que nos impone la sociedad, aunque muchas personas a veces tengan esa impresión. Uno podría pensar, “¿qué es esa estupidez llamada ética y moral? ¿Acaso es una clase de tortura que nos exige la sociedad? ¿Por qué no vamos a ser libres de hacer lo que queramos?” Pero no es solo una imposición social. La moralidad impuesta sobre nosotros desde afuera no resistirá mucho tiempo. Por eso hay rebeliones.

La moralidad debe ser espontánea por parte del yogui, la cual él quiere observar por su propio bien, solo porque la moralidad está en conformidad con la realidad, y la inmoralidad en disconformidad con la ella. Siempre que estemos en conformidad con la verdad, se supone que somos morales, y no debemos pensar que la sociedad nos la está imponiendo. ¿Por qué habría de haber un castigo si

estamos en consonancia con la realidad? La gente que piensa de manera tan infantil, cree que todas las leyes son imposiciones desde afuera. Al principio, las leyes pueden parecer imposiciones desde afuera, pero más tarde se convierten en necesidades espontáneas, sentidas por cada uno para sí mismo. El imperio de la ley no se origina en la sociedad exterior. Primero se origina en nosotros mismos, y luego se extiende a lo que llamamos 'sociedad'. Si no estamos dispuestos a ser coherentes con las exigencias de la verdad, no vamos a realizar la verdad.

Así, que, el primer requisito en el yoga es ser coherente en la conducta con las exigencias de la naturaleza de la verdad. Nuestra conducta debe reflejar la naturaleza de la realidad. Esto es la moralidad. Si nuestra conducta es disonante con la naturaleza de la verdad, significa que no la deseamos, y sólo hablamos de ella innecesariamente. Nuestro corazón no la anhela y nuestra conducta lo demuestra. Ética y moral en el yoga, son un esfuerzo consciente para reflejar la naturaleza de la verdad en nuestro comportamiento en la vida.

Entonces, ese entendimiento al cual hemos llegado con el análisis hecho hasta aquí, debe reflejarse en nuestra vida exterior. La actitud de un estudiante de yoga debe ser, "busco la verdad, no solamente en un proceso de análisis intelectual, sino también en mi vida práctica", porque la verdad no es solamente un objeto del intelecto o la emoción. La verdad es la suma y sustancia de la vida en su totalidad, tanto externa como interna. Entonces las pasiones de cualquier clase son inconsistentes con la naturaleza de la verdad. La vehemencia o la violencia de cualquier clase, es una actividad mental, que niega la existencia misma de la verdad.

Tenemos unos pocos deseos básicos, de los cuales se originan otros deseos, que a veces pueden asumir grandes proporciones. Estos pocos deseos se llaman necesidades básicas, siendo algunos de estos deseos los del ego, otros las necesidades biológicas, y unos pocos que reflejan nuestro anhelo por la vida superior. Las necesidades básicas son alimento, vestimenta y techo. Estas son necesidades, pero se pueden convertir en lujos, caso en el que se convierten en obstáculos. Necesitamos una pieza de tela para cubrirnos de los embates de la

naturaleza, y también necesitamos una dieta mínima para mantener el cuerpo. Estas son las que llamamos necesidades básicas o requerimientos del cuerpo. Y aunque estas necesidades son pocas, después pueden asumir proporciones ostentosas, y entonces confundimos lujos con necesidades.

Consecuentemente, un estudiante de yoga debe ser cauto para distinguir entre lujos y necesidades. Los lujos se convierten en obstáculos, pues vamos a estar pensando en ellos. No debemos poseer cosas cuya pérdida vaya a perturbar nuestras mentes. ¿Hay algo que poseamos, cuya pérdida nos moleste, nos preocupe, y perturbe nuestra mente? Entonces es mejor que no poseamos eso. Conservemos solo aquello indispensable para vivir. No busquemos más cosas. Hay que distinguir bien las necesidades corporales y vitales, de los lujos y comodidades innecesarias.

Además de las necesidades corporales y vitales, existen anhelos del ego, tales como nombre, fama, poder y autoridad, todos los cuales son obstáculos en el yoga; son reacciones del ego al entorno exterior, y deben ser analizados adecuada y cuidadosamente. Estas no son necesidades, sino halagos para el ego, porque podemos existir sin ellos; en cambio, no podemos existir sin las necesidades básicas. Las reacciones egoístas o 'ambiciones', como las llamamos, son obstáculos en yoga y hay que superarlas. Las necesidades biológicas de sueño y sexo, son los otros dos factores que en yoga necesitan una cuidadosa atención. Pueden parecer simples, pero a veces asumen formas complicadas, y uno no puede cerrar los ojos a estos fenómenos, porque se vuelven difíciles de manejar cuando se ignoran del todo. Cualquier cosa que ignoremos por completo, se nos convierte en una situación difícil. No podemos identificarnos completamente con el deseo ni ignorarlo por completo. Debemos encararlos apropiadamente, con perspicacia y prudencia. Hay deseos que toman una forma cuando se satisfacen, y otra forma cuando no se satisfacen. Hay algunos deseos que podemos satisfacer sin ningún daño, y hay otros que nos encadenarán si vamos a tratar de satisfacerlos. Hay que distinguir entre deseos dañinos e inofensivos.

Por tanto, las necesidades corporales, vitales, sensoriales y del ego, deben ser objeto de estudio, y minuciosamente detalladas. Así mismo, debemos asegurarnos de no quedar envueltos en ninguna clase de pasión a favor o en contra de algo o alguien. Como ya lo he dicho, algunas veces pareciera que somos incapaces de vivir sin algo, y algunas veces pareciera que no somos capaces de tolerar algo. Estos son dos extremos de la mente. Sentimos que no podemos soportar ciertas cosas, y que hay otras sin las cuales no podemos vivir. Debemos ser agudamente conscientes de ambas dimensiones. No debemos permitir que la mente asuma formas vehementes de amor u odio, pues vemos que una vez un deseo se vuelve impetuoso, es difícil de manejar. Un cachorro de león es fácil de manejar, pero cuando grande se vuelve peligroso y no podemos estar cerca de él, porque nos atacará. De manera similar operan las preferencias de la mente: al principio son una preferencia, luego se vuelven una necesidad, y terminan siendo una pasión. Por esta razón es mejor cortarlas de raíz cuando apenas son una preferencia. Si uno debe tener una preferencia, no se le debe permitir que asuma grandes proporciones.

Cuando estamos tranquilos y sosegados, sin ocuparnos demasiado en ningún objeto o evento del mundo, tenemos que hacer este análisis interno. Al comienzo, los preparativos para el yoga son éticos y morales; la verdadera práctica viene después. Hay etapas de la práctica del yoga. Hasta ahora nos hemos ocupado del análisis filosófico. Mencioné que hay al menos tres etapas del yoga: filosófica, psicológica y práctica. Hasta ahora hemos anotado cuidadosamente los detalles de los fundamentos filosóficos del yoga, y hasta cierto punto hemos tocado la frontera del análisis psicológico. Aún no hemos llegado a los aspectos prácticos del yoga, los que veremos un poco después. Por ahora, estamos considerando los prerrequisitos reales de la práctica y análisis psicológico. Son más importantes los preparativos éticos y morales, ya que son esenciales para la práctica.

X - FUNCIONAMIENTO DE LA LEY ETERNA

La práctica del yoga es más que solo entender sus principios, ya que hay muchos que pueden entenderlos, pero que no pueden practicarlos. La razón es por la preparación peculiar que tiene uno que hacer para dedicarse a su práctica. Es necesaria una clase singular de fuerza en la práctica del yoga, y no todo el mundo puede practicarlo con facilidad. Muchos comienzan con entusiasmo pero no terminan, debido a ciertas dificultades inesperadas que en mitad del camino los confrontan, y con frecuencia desde el comienzo mismo. Así que es necesaria una fuerza singular para esta práctica. Una mente débil, susceptible a los cambiantes juicios de la gente, no puede dedicarse a la práctica del yoga. Hay personas que van escuchando a todos y creyendo en todo lo que les dicen, de tal manera que viven en las mentes de los demás, y no en la suya propia. Creen en cualquier cosa que oigan y cuando una creencia contradice otra, sienten desesperanza y confusión mental.

Un estudiante de yoga debe tener capacidad de juicio y no ser solo una marioneta en manos de los juicios y opiniones de los demás. Es humildad y bondad y también cierta sabiduría, escuchar los puntos de vista de todos, pero eso no significa que necesariamente debemos aceptarlos todos. Un juez escucha los informes de todos los presentes en el tribunal, pero eso no significa que va a aceptar como verdad definitiva todo lo que escuche. Es cierto que recibir puntos de vista y opiniones y considerar los juicios de otras personas con respecto a las cosas es una de las formas de adquirir conocimiento, pero el conocimiento no es simplemente una recopilación de información. Es una criba de lo esencial, la sublimación de los principios implicados en lo que se oye y se aprende, y una comprensión de la esencia, en lugar de la cáscara del conocimiento exterior. El estudiante de yoga debe tener una mente propia. No podemos permitirnos vivir siempre en la sabiduría prestada o en la información y la fortaleza tomadas de otros.

Es inútil pensar que siempre vamos a poder estar en medio de otros que nos van a proteger o resguardar con su poder físico o su sabiduría. Vendrá un momento en que el estudiante de yoga se va a enterar de que está solo en el mundo, y de que esa soledad es la peculiaridad de la sabiduría que se abre ante su ojo interior. La verdad es que estamos solos. El hecho de que aparentemente estemos en medio de amigos y asociados, es una especie de ilusión desplegada ante nosotros, ilusión que, cuando llegue el momento, se desvanecerá cual nube de verano. Nos quedaremos solos, y entonces deberemos tener la fortaleza para enfrentarnos a las realidades de la vida.

Un estudiante de yoga es aquel que está preparado para enfrentar la vida. Esta se presentará en toda su desnudez y árida realidad cuando se dispersen las relaciones que falsamente estaban asociadas con nosotros, y nos despertemos a los hechos de la vida. Estas son etapas a través de las cuales cada persona debe pasar, si se va a dedicar al yoga seria y sinceramente. No es sabio pensar que siempre vamos a estar en medio de los amigos, que las instituciones cuidarán de nosotros, y que habrá otras cosas que nos protegerán. Que los padres siempre nos protegerán, es una actitud infantil que no puede mantenerse siempre, porque la verdad brotará un día u otro, y nos encontraremos solos en este mundo.

Antes de que la naturaleza nos enseñe esta lección con el látigo, será conveniente que la aprendamos por nosotros mismos, y mantengamos nuestra dignidad. En lugar de que nos empujen hacia un lugar, es mejor que honorablemente vayamos nosotros. La lección se nos va a enseñar, aunque no estemos preparados para aprenderla. Es el método de la naturaleza. Y es muy difícil soportar la manera en que la naturaleza nos enseña sus lecciones, por lo que es más adecuado y conveniente que lo hagamos nosotros mismos, en vez de hacerlo más adelante bajo coacción. Nadie puede escapar de esta ley de la naturaleza, pues la verdad siempre triunfará.

La verdad es que en esencia estamos solos, y el final del sendero de la evolución será recorrido por una sola persona. "Estrecha es la puerta", hemos oído decir en la Biblia. Esta puerta que nos libera en el más allá es estrecha y no pueden

pasar dos personas juntas. Ancho es el camino de la destrucción pero angosta la puerta del cielo. Es tan estrecha la puerta, que no podemos llevar un asistente, ni un sirviente, ni un amigo: debemos ir solos. Este es un hecho, y la realidad última de las cosas. El proceso evolucionario de la naturaleza nos dice que esta es la verdad cuando nos llega como dolor, conmoción o una verdad inesperada e imprevista. Pero todo el mundo debe pasar por esto.

El estudiante de yoga debe ser un poco más cauteloso y diferente del común de las personas, que solo aprenden cuando reciben golpes del mundo. El yoga es un intento consciente de participar en la evolución de la naturaleza, en lugar de dejarse llevar como un tonto por la actividad compulsiva de la evolución natural. Asumir esta verdad requiere fuerza para encarar la verdad tal como es por sí sola, y también necesita cierta fortaleza que no puede desarrollarse adquiriendo posesiones en el mundo. Este es el fundamento de la práctica del yoga: el desarrollo de una robustez interior de nuestra personalidad, en la que podamos dormir confiadamente y despertar confiadamente. Normalmente vamos a cama con miedo y nos levantamos con ansiedad. Esto es difícil de soportar, y no es bueno que este estado de cosas continúe por siempre. Acuéstense con mente serena y sentido de satisfacción, y despierten con sentimiento de fortaleza.

Se puede preguntar, “¿de dónde viene esta fortaleza?” No estamos hablando de fuerza muscular, porque entonces el elefante sería el mejor estudiante de yoga, sino que es una clase de fuerza peculiar, de la que carece la mayoría de la gente, y que es diferente de la robustez del cuerpo. No se trata de la fuerza que ganamos por una apropiada nutrición, ya que con todo y ese sustento nutricional, podemos, sin embargo, ser débiles, al punto de asustarnos incluso por el movimiento de un ratón. La fuerza que nos da la capacidad de ser confiados en esta vida, es una clase diferente de fuerza, que es mucho más que la sola fuerza física. Es el prerrequisito esencial en el comienzo mismo de la práctica del yoga. Hay una máxima famosa en los *upanishads*: “este *atma* no puede ser alcanzado por débiles”. Como dije, no se trata de robustez física, sino que es una fortaleza interior que conservamos, gracias a un entrenamiento peculiar al que nos sometemos voluntariamente en nuestras

vidas. Podemos volvernos débiles por algunas razones particulares, las cuales debemos evitar.

Desde el principio, el objeto de nuestro análisis debe ser por qué nos volvemos débiles y sentimos fragilidad. ¿Qué nos hace sentirnos tímidos e incompetentes; qué nos hace carecer de confianza, sentir que no podemos andar con pie firme, y que solo sufrimiento nos espera en el futuro? ¿Por qué debe ser así, y cuál es la razón de todo esto? La razón es por la disipación de la vida en muchas maneras. La energía y fuerza interior que se supone debemos reunir en nosotros mismos, ya está en nosotros, porque la fuerza de la que hablamos aquí no viene de afuera. Nadie nos puede dar esa fuerza. Hasta cierto punto, hemos nacido con esa fortaleza, y también hemos nacido con cierta alegría que, por otras razones, más adelante puede abandonarnos.

Endurecimiento del ego

Hemos visto bebés con un aspecto tan hermoso, con caras redondeadas y cuerpos tan espléndidos, que sentimos afecto por ellos, debido a la armonía de los elementos en sus cuerpos. Esta armonía se altera más tarde, debido a la formación de ciertas características en el rostro y el cuerpo, a causa de la intensificación de los deseos y el ego. Los elementos que constituyen el cuerpo físico en un niño están distribuidos de manera armoniosa, y por eso son tan atractivos. Sin embargo, en los adultos, el ego se endurece gradualmente, y los deseos se canalizan en direcciones particulares. La localización de los deseos en objetos particulares, perturba la armonía de los elementos del cuerpo, y nuestros rostros se vuelven feos. Sabemos cómo se afea el rostro de un anciano, ya que el cuerpo se distorsiona más, y es menos atractivo a medida que avanza la edad. La belleza de la infancia desaparece cuando el ego comienza a manifestarse. El ego y el deseo significan finalmente una misma cosa. El ego es la fuerza motriz de la canalización de los deseos. Que el niño no tenga deseos particulares, es un hecho psicológico muy importante. Debido a su estado incipiente, los deseos del niño están distribuidos de manera general, y no

están canalizados en ninguna dirección en particular. Los deseos del niño son generales y no particulares, razón por la que se mantiene inalterada la armonía de los elementos corporales.

Dondequiera que haya armonía, habrá una sensación de libertad o felicidad, que el intelecto no puede comprender. Los niños son felices, y corren por ahí saltando y brincando, sin comprender las realidades de la vida. Esta ignorancia en sí misma les hace muy felices. La simplicidad del niño es la razón de su alegría, de la armonía de su cuerpo, e incluso del funcionamiento armonioso de sus órganos fisiológicos. Los niños duermen bien, comen bien y digieren todo, pero los adultos a menudo no pueden comer, no pueden digerir y no pueden dormir. La razón es la misma: hay una distribución desigual de las energías del cuerpo, a causa de la localización o canalización del deseo.

Así comienza la disipación de la energía humana, y cuanto más edad alcancemos, más débiles sentimos nuestro sistema. "Oh, no puedo estar de pie, no puedo caminar, no puedo digerir nada bien, no consigo dormir", son quejas comunes. Este es un problema auto-creado, debido a la ignorancia de las leyes de la vida. Imaginamos que algo es bueno para nosotros, pero resulta ser contrario a nuestro bienestar. Tratamos de luchar contra los principios fundamentales, en un intento de satisfacer nuestros deseos, pero los hechos acaban triunfando, porque nuestras ilusiones no pueden resistirse a ellos. Queremos satisfacer nuestros deseos, sea por las buenas o sea por las malas.

Estas formas, que generalmente adoptamos para satisfacer nuestros deseos debidos al impulso del ego, no están en armonía ni con las leyes de la sociedad ni con las de la naturaleza. Y aunque los deseos también están presentes en el niño, lo están en forma de semilla y, por tanto, aún no se han manifestado. En el niño los deseos no están dirigidos hacia ningún objeto en particular, y no están alojados en ninguna forma particular del cuerpo. Se encuentran distribuidos de manera homogénea y no específicamente manifestada. Mientras que la simetría del sistema del niño se debe a su ignorancia, puede llegar una etapa en la vida de ciertas

personas avanzadas espiritualmente, en que la misma simetría puede establecerse, mediante una adaptación consciente a la vida.

Este es el caso de un santo o un maestro espiritual, que es tan espléndido, hermoso y poderoso como un niño, mientras que el hombre ignorante vive sufriendo. Las escrituras nos dicen que correctamente practicado, el yoga produce un lustre en el cuerpo similar al que conocemos en los niños. Características de un santo, no del hombre mundano, son trabajar duro, sin sentir fatiga, y poder disfrutar de un buen sueño. Mientras que las razones pueden ser diferentes para un niño, al compararlas con las de un santo, las consecuencias son las mismas. La armonía en el cuerpo del niño se debe a su ignorancia, mientras que la del santo se debe a su sabiduría. En tanto que los otros, aquellos que no son ni niños ni santos, son los que sufren en el mundo, y constituyen la mayoría de la humanidad.

Esta infortunada condición existe en la mayoría de la gente por su manejo poco inteligente de los deseos, y su insensata manera de abordar los asuntos del mundo. Dejar que un deseo se desboque no es sabiduría, sin embargo, es lo que la mayoría de la gente hace. Nuestros deseos corren desbocados como caballos salvajes que no pueden ser controlados, y si los caballos arrastran un carruaje alocadamente, sabemos lo que sucederá: se precipitarán al abismo. La condición humana está bellamente ilustrada en el *Katha Upanishad*, donde es comparada con un carruaje tirado por los caballos de los sentidos, los que nos arrastran en diferentes direcciones, mientras que no podemos saber cuáles deseos debemos satisfacer y cuáles no. Y todo empeora, cuando no estamos en posición de saber cómo satisfacer un deseo.

Debido a que ignoramos la naturaleza de las cosas, nuestra actitud es errónea. Gracias a esta maraña de deseos y de objetos en el mundo, corremos de un lado a otro como agua que salta en diferentes direcciones, cuando se despeña por un acantilado. Nuestras energías son psicológicamente disipadas por el despilfarro que hacemos de nuestras fuerzas. Y aun cuando todo el mundo tiene innata esta energía, sin embargo la desperdicia en el proceso de satisfacer deseos. Y cuando hay desperdicio de energía tanto física como psíquica, debido a

actividades innecesarias, inquietudes y ansiedades de diversa índole, nos perdemos a nosotros mismos. Nos sentimos débiles no solo de cuerpo, sino también de mente.

Debilidades que nos impiden avanzar

Y cuando esta debilidad se apodera de nuestro sistema, no podemos concentrar la mente en nada. Nos sentimos aturcidos, tenemos sueño. Incluso si nos sentamos en un auditorio a escuchar una conferencia, nos sentimos somnolientos, porque nuestras mentes no se pueden concentrar. Ni escuchamos ni entendemos nada de lo que se dice, porque la mente construye castillos en el aire, corre de un lado para otro o se vuelve torpe y somnolienta. Son signos de debilidad. Dormir en exceso también es un tipo de debilidad del cuerpo. Nos sentimos constantemente cansados y tenemos ganas de irnos a la cama. "¡Oh, deja que me acueste!". Siempre tenemos ganas de acostarnos. La sensación de que siempre estamos cansados, muestra que no tenemos fuerza en nuestro interior, y que la fuerza ha desaparecido, debido al desajuste de la energía del cuerpo.

Mucha emoción, muchos deseos que no se pueden materializar fácilmente, mucha ansiedad y exceso de toda clase de emociones, todo eso drena nuestras energías. Puede que hayamos tomado una cena suntuosa y nutritiva, pero al recibir una noticia impactante, nuestros nervios van a sufrir y de inmediato nos sentimos tan débiles como si fuéramos a morir. La dieta que hemos ingerido no nos sirve de apoyo en esos momentos. Noticias impactantes que afecten los nervios crean tal perturbación psíquica, que el alimento que hemos tomado no sirve de nada. Es como si por meses no hubiéramos tomado alimento, y sentiremos como si nos hundiéramos en la tierra. Tal es el poder de la emoción.

Es inútil que un estudiante de yoga piense que puede tener fuerza simplemente comiendo bien. Hay personas que comen bien en este mundo pero que no son felices, y pueden ser muy débiles y yertos. No debemos imitar a esas personas. Aquellos que llevan ropa fina, viven en casas amplias y comen bien, no

son necesariamente personas felices, y estos no van a ser nuestros ejemplos. El sendero del yoga es un enfoque completamente diferente, en el que tratamos de entendernos a nosotros mismos en relación con la naturaleza. Nuestra relación con la naturaleza es tal, que no podemos tomarnos libertades con ella. No podemos tomarnos demasiadas libertades con la naturaleza ni con nuestros propios cuerpos. Se oye decir, “oh, no puedo digerir bien”, pues si es así, entonces no debemos comer tanto como para después caer enfermos. La naturaleza tiene sus propios principios, y aunque hasta cierto punto tolera errores, no lo hace por largo tiempo. Dios y la naturaleza trabajan de la misma manera. Como se dice, “sus molinos muelen despacio, pero muy fino”, y como ciudadanos del universo que somos, así debemos entenderlo.

La energía que un estudiante de yoga está llamado a retener en su sistema es la predisposición hacia la concentración de la mente. Debemos recordar que todo el yoga es concentración de la mente. Cualquiera que sea el tipo de yoga que estemos practicando, es necesaria la concentración mental. Puede ser la práctica de asanas, puede ser *pranayama*, puede ser *hatha yoga* o cualquiera otra forma, si la mente no está allí, de nada nos servirán. Incluso una postura tan simple como *savasana* (postura de cadáver), de la cual nos podemos reír cuando dicen que es una asana, es la postura más difícil de realizar, porque debido a nuestra agitación, puede que no seamos capaces de realizarla correctamente, aunque en cambio sí seamos capaces de pararnos sobre la cabeza [*sirsasana*].

La concentración mental apropiadamente realizada distensiona la mente, pero distender es la cosa más difícil. Concentración es lo mismo que distensión; sin embargo, no es un ejercicio de la voluntad. Muchos estudiantes de yoga piensan que la concentración es un tremendo esfuerzo de voluntad en el que tenemos que hacer presión sobre los nervios como si estuviéramos caminando sobre el filo de una espada. Pero no es así. Concentración de la mente es al mismo tiempo aliviar la mente. En cualquier nivel de la práctica del yoga, incluso en el nivel más elemental, lo que estamos llamados a lograr es alivianar el sistema, y no una concentración en el sentido de ejercer una indebida presión sobre cualquier parte del sistema.

El yoga no es coacción sobre el cuerpo, los sentidos o la mente, sino más bien liberación. Mientras que en el mundo podemos carecer de libertad, el yoga nos otorga tanto felicidad como libertad. Nos sentimos a gusto y en armonía con nosotros mismos, ya sea a través de las posturas físicas o asanas, sea mediante la retención de la respiración en *pranayama*, o mediante la meditación en el Absoluto, no hay ninguna diferencia. No importa en qué etapa del yoga nos encontremos, lo importante es cómo nos sentimos. Nuestra sensación debe ser de tranquilidad, de liberación de la tensión y de unión con nosotros mismos. Importante de recordar: 'unión con nosotros mismos'. Este es el yoga en cada una de sus etapas.

Estamos fuera de tono con nosotros mismos por mucho pensar en cosas innecesarias. La gente a menudo dice, "¡oh, estoy muy ocupada!" Y por esa excesiva ocupación en la vida, no somos capaces de realizar nada con destreza y éxito, ni somos capaces de mantener un estado mental sereno. Calmando la mente mediante una comprensión de nuestra relación con la naturaleza, podemos vivir un poco más felices que lo usual. No es apropiado tratar de satisfacer cada uno de nuestros deseos, pues esa es la razón por la que nos sentimos débiles, gracias a la ansiedad que se crea por los intentos de satisfacer los deseos que anidamos en nuestros corazones.

Debemos tener una justificación para la realización de nuestro deseo, pero éste sólo se justifica cuando se cumple en referencia al nivel superior que queremos alcanzar en nuestra vida. Esto también es una especie de moral del deseo. La moral puede definirse como la conciencia de que el nivel superior debe determinar el inferior. Cuando nuestros deseos pueden hacerse compatibles con el funcionamiento de la ley de un nivel superior inmediato de la vida, entonces podemos ser capaces de cumplir esos deseos fácilmente, y también estarán justificados. Las acciones se vuelven inmorales si la realización de nuestros deseos en un determinado nivel de vida es incompatible con las exigencias del nivel superior inmediato.

Consciencia moral

Es difícil para el hombre común saber qué es la moral, porque no puede saber qué es el nivel superior. Lo superior es lo que sublima, incluye y trasciende lo inferior, y al mismo tiempo nos hace más libres y felices. Las leyes del mundo o las leyes de Dios, por las que se supone que debemos regirnos, son, en última instancia, las determinaciones superiores de los niveles inferiores de la vida. He tratado de explicar la necesidad de una vida moral, y es la moral la que aporta fuerza o resistencia interior, y es la inmoralidad la que nos hace débiles. Lo que realmente es la moralidad no puede conocerse mediante el estudio de textos de ética. Estos libros no nos revelarán las verdades de este asunto, porque la moral es singularmente sutil en cada situación o circunstancia dadas. Con frecuencia sus formas especiales, aunque no sus formas generales, son diferentes entre persona y persona, entre país y país, entre estación y estación, y de una circunstancia a otra.

La vida moral es una vida difícil, pues no es un camino invariable a transitar. Es difícil, así como es difícil la apropiada prescripción de una medicina por un médico. No es fácil prescribir una medicina, pues es una ciencia muy complicada y el doctor tiene que entender la situación de manera apropiada. Lo mismo ocurre en la comprensión de la conducta moral que debemos adoptar en nuestras vidas. Lo que es apropiado es difícil de entender, sin el ejercicio de una comprensión adecuada.

Cuando alcanzamos un sentido de sabiduría, nos ajustamos a las leyes que operan tanto dentro como fuera de nosotros. Al tender a una integración en un nivel más alto de nuestras vidas, nos convertimos en verdaderamente morales en nuestras consciencias, y esto nos da fortaleza. Una persona moral es más fuerte que otra persona con una espada o un fusil. Esta es la razón por la que, por ejemplo, la gente habla tan bien de Mahatma Gandhi, aunque tenía un cuerpo frágil y no llevaba armas. Su fuerza provenía de la convicción nacida de la conciencia moral. Toda moral es fuerza, y toda inmoralidad es debilidad. Sean cuales sean nuestras posesiones, si no hay conciencia moral en nosotros, habrá debilidad junto a las posesiones.

Incluso una mosca puede aterrorizarnos, si no hay una consciencia moral interior. Si hay confianza nacida del acatamiento a la ley, que es moralidad, hay una clase singular de poder que sentimos en nuestro interior, el cual es difícil de explicar con palabras. Si siempre nos sentimos confiados, todo va a estar bien, debido a la sensación simultánea de que estamos en el camino correcto. “Estoy bien y no sufriré en este mundo”, será nuestra segura actitud. Esta es una forma de consciencia moral.

Repito que no hay práctica de yoga sin consciencia moral interior. No es solo práctica, es un estado de sentimiento y consciencia. Nadie que no sea moral puede ser un yogui. La moralidad no es solo una apariencia o el acatamiento de la ley social de la moral. La moralidad es un estado de consciencia. Utilizo a propósito la expresión ‘consciencia moral’, en vez de ‘cumplir con la ley moral’. Podemos estar cumpliendo la ley moral de la sociedad, y aun así no tener consciencia moral, en cuyo caso de nuevo nos sentiremos débiles. Podemos ser muy importantes, estar muy bien posicionados socialmente, pero puede que no tengamos la fuerza para mantener esa consciencia moral en nuestro interior.

El Bhagavadgita explica la situación muy bellamente en uno de sus hermosos versos [Cap. 3 v. 6], cuando dice que uno puede ser muy disciplinado moralmente en las actitudes externas del cuerpo, pero internamente estar contemplando los objetos de los sentidos. Esto no es moralidad. Lo que somos en nuestras mentes, esa es nuestra moralidad. Hacia el exterior podemos ser cualquier cosa en la sociedad humana, pero eso es algo diferente. ¿Qué somos en el interior? Esa es nuestra propia moralidad. Lo que la gente dice de nosotros no es nuestra verdadera naturaleza. Pueden decir esto o aquello, pero sus juicios puede que no sean correctos, porque nadie puede ver nuestro interior.

Este es un aspecto muy importante en la práctica del yoga, y si se pasa por alto, perderemos toda la operación. Si desde un principio llegamos al error de que dos más dos son cinco, todos nuestros cálculos posteriores estarán errados. Cualquiera que sea el esfuerzo que hagamos en nuestros cálculos, de nada servirán si hemos presumido desde un principio que dos más dos son igual a cinco. De la

misma forma, todos los intentos por practicar yoga serán una pérdida de tiempo y energía, pues al final no darán ningún resultado, si cometemos el error de pensar que estamos bien cuando no lo estamos. Que nadie sea lo suficientemente ingenuo como para pensar que todo está bien. Nadie puede estar bien en este mundo. Uno debe ser muy cauteloso porque puede resbalar en cualquier punto de un sendero tan escarpado. Es fácil ser autocomplaciente, pero difícil ser autocrítico. La naturaleza de la mente es ser complaciente. Una forma peculiar en la que trabaja la mente en este mundo es pensar que “siempre estoy bien y los demás están equivocados”.

Que la mente sienta que es altamente racional, aunque no sea un sentimiento correcto, es una anomalía psicológica, y si esa actitud se mantiene durante toda la vida, la persona saldrá perdiendo. El fundamento moral es el que determinará el éxito en el yoga. La moralidad no es estar en conformidad con la ley moral en el exterior, sino más bien el mantenimiento de una consciencia moral interna. Nuestros corazones deben estar satisfechos de que somos morales; no sirve de nada que otros digan que somos morales. Cuando cerramos los ojos y estamos solos en una habitación, si nuestros corazones están realmente satisfechos, entonces somos totalmente morales y Dios nos salvará. De lo contrario, todos los mundos no podrán protegernos.

Este es un pequeño detalle que muchos estudiantes de yoga dejan de ver en su entusiasmo y en su práctica, y entonces se quejan: “¡Ni Dios, ni yoga, ni religión, ni nada me ha llegado; estoy cansado!” Hay personas que llevan meditando veinte, treinta o cuarenta años, y no logran nada porque comenzaron con la errónea base de la autocomplacencia. Tienen pequeñas debilidades que cubren su visión cual partículas de arena en los ojos, debido a lo cual no pueden ver nada correctamente. En la práctica del yoga, este hecho es ignorado la mayoría de las veces, y muchos instructores no ponen suficiente énfasis en este aspecto de la consciencia moral.

Ningún estudiante de yoga tiene la paciencia suficiente para pensar en este asunto tan importante. Todos están interesados en *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*, y no en los principios básicos. Esto es muy

desafortunado, y es bastante evidente por qué no tenemos éxito en nuestra práctica del yoga. Un pequeño error que cometimos al principio, ha echado a perder todo el asunto, y a pesar de todos nuestros esfuerzos de años y años, nos daremos cuenta cuando sea demasiado tarde. "¡Oh, he cometido un pequeño error, y todo el asunto ha salido mal!" Que no se pierda el tiempo en falsas suposiciones sobre la propia perfección. Que nadie se imagine que es perfecto. Sólo Dios puede serlo; ningún humano puede serlo. Que primero haya esta humildad.

Proceder con cautela

En estos asuntos no sean demasiado entusiastas; vayan despacio y no traten de saltar. Caminen despacio, cautelosamente, y examinen los pasos que han dado antes. Cada día hagan una revisión de la práctica del día anterior. "¿Estuvo bien o hubo alguna dificultad? ¿Qué me ha sucedido? ¿Podré dar un paso más?" Esta es la forma como debemos revisar nuestra práctica del día anterior, nuestros problemas y dificultades del día anterior. Estos cimientos deben sentarse correctamente. Los cimientos son muy importantes, y debemos recordar que son más importantes que la edificación misma, porque ¿de qué sirve tener un hermoso edificio, si sus cimientos son inestables? La cimentación del yoga es la consciencia moral, y de nuevo insisto en que no es estar en conformidad con la ley externa, que es algo completamente diferente. La moralidad que está conforme con la ley externa es diferente de la moralidad del yoga, la cual es una consciencia.

Debemos estar satisfechos nosotros, no los demás. No sirve de nada que los demás nos juzguen, tenemos que ser nosotros mismos los que nos juzgamos. Si estamos satisfechos de todo corazón, entonces todo está bien. Si no es así, algo murmurará en nuestro interior: "querido amigo, no todo está bien". Puede que intentemos acallar esa voz, pero no se callará. Una y otra vez nos dirá lo mismo. Un esfuerzo consciente por mantener este sentido de moralidad, una actitud de conciencia moral y una honestidad de propósito, son la base de la práctica del yoga. Esto es en sí mismo una práctica. La capacidad de mantener durante un período

prolongado, si no continuamente, una conciencia moral, es en sí misma un paso muy importante en el yoga. Esto lleva mucho tiempo, porque mantener una conciencia moral es idéntico a ser desinteresado por las cosas del mundo. No podemos ser egoístas y al mismo tiempo morales. La desviación de la conciencia moral se produce a causa de los deseos que de un modo u otro queremos satisfacer. ¿Cómo podemos ser morales y al mismo tiempo felices en el mundo? Este es un conflicto dentro de nosotros, y no es cierto que la felicidad dependa de la inmoralidad; esta es una noción falsa. La conciencia moral nos hará muy felices; y más adelante nos daremos cuenta de que es una felicidad permanente que no nos abandonará, mientras que la felicidad que adquirimos por las buenas o por las malas es una ilusión que un día nos abandonará.

Uno nunca deberá cometer el error de imaginar que desviándose de la moral podrá ser feliz. Es necesaria la disciplina del deseo para mantener una conciencia moral. No podemos estar a merced de nuestros caprichos y fantasías y al mismo tiempo ser morales. No debemos ser caprichosos. Debemos tener un juicio correcto, y también una forma lógica de pensar en las cosas más pequeñas. Aunque no hay en el mundo algo como 'la cosa más pequeña', porque en su respectivo lugar todo es igualmente importante. En todas las cosas debemos ser lógicos y cuidadosos.

Tenemos que mirar todo desde todos los lados, no solo desde uno o dos lados; como el comandante de un ejército que sopesa bien la situación estudiando todas las direcciones antes de dar un paso. No podemos, como insensatos, simplemente decir, "¡adelante!" Tendremos que saber si es apropiado avanzar o no, cuál es nuestra fuerza, cuál la fuerza del enemigo, y dónde está apostado. Esa es la manera como haremos un examen completo de las circunstancias. Así como el comandante del ejército debe ser cauto, el estudiante de yoga mantiene un paso cauteloso, y con tremendo esfuerzo disciplina sus deseos.

Al comienzo de nuestra práctica no debemos vivir en un ambiente malsano y luego pensar en controlar los deseos. Esta es la razón de que al principio se nos pida que estemos un poco alejados del bullicio de las ciudades. Después, cuando tengamos suficiente fuerza, también podremos estar en las ciudades, pero al

comienzo no es apropiado. Un gran santo ha dado una pequeña ilustración para explicar la necesidad de este aislamiento inicial. Sabemos que el fuego puede consumir *ghee* (mantequilla clarificada). Si se echa *ghee* al fuego, la llama arderá cada vez más y quemará el *ghee*. Si se vierten toneladas de *ghee* en un gran fuego, el *ghee* se quemará sin dejar residuos, porque el fuego tiene mucha fuerza. Pero supongamos que el fuego es solo una chispa, y que sobre ella vertimos diez toneladas de *ghee*, la chispa no podrá consumir todo ese *ghee* y será ahogada. Viertan diez toneladas de *ghee* sobre una chispa y esta se extinguirá, aunque un fuego grande tiene la capacidad de quemar cualquier cantidad de *ghee*. De la misma manera, puede que tengamos la fortaleza para soportar cualquier cosa en la vida, pero al comienzo no debemos desperdiciar esta fuerza que está apenas naciendo dentro de nosotros, y que aún no se manifiesta en el exterior. No debemos vivir en medio de objetos de tentación y al mismo tiempo tratar de controlar los sentidos. Es muy difícil.

En las etapas iniciales debemos distanciarnos físicamente de los objetos de tentación, y no afirmar que las tentaciones no son un problema, porque pensamos que no estamos mentalmente atraídos. “Oh, yo soy un ‘*sannyasin* mental’, y esas cosas no me afectan”; esto solo se puede afirmar en los estados más avanzados. Al principio es difícil controlar los sentidos o disciplinarlos, y ellos tendrán sus propias leyes y prescripciones. Un día u otro vamos a caer derrotados por los sentidos, y entonces será difícil volver a la posición normal. Así, que, en las etapas iniciales, es necesario vivir en una atmósfera resguardada. Esta es la razón por la cual las personas van a un *ashram*, se enclaustran o entran en un convento: para vivir en una atmósfera resguardada. En instituciones de esta naturaleza no podemos hacer lo que queremos, y por eso son una buena protección.

Al principio, es una protección externa, podemos decir que es una especie de coacción, pero en las primeras etapas esta coacción es necesaria. Después, esta coacción puede convertirse en una conciencia moral espontánea, pero al principio la restricción debe estar presente. Al principio, hay una tendencia a satisfacer los deseos, más que a ser moral. Es necesario vivir en la atmósfera protegida de un claustro o un monasterio, o en presencia de un gurú o maestro competente. Debido

a las tentaciones, no podemos estar en casa y luego tener éxito en el yoga. Nosotros mismos sabemos cuáles son las tentaciones en la vida de la ciudad y en el hogar.

De la disciplina externa de esta naturaleza, pasamos a una disciplina interior espontánea de la consciencia moral, y entonces somos lo suficientemente fuertes como para efectuar los pasos del sendero del yoga. Esa es la fortaleza a la cual hice referencia antes, una fuerza que en la mayoría de los casos no tenemos, pero que es muy esencial. Nunca debemos sentirnos desconfiados o temerosos en la práctica del yoga; la confianza es necesaria. No debemos estar pensando, “no sé si estoy en lo cierto o estoy equivocado y no sé dónde estoy parado”. Esta duda debe ser despejada mediante un pensamiento claro. Si no lo podemos hacer por nosotros mismos, debemos dirigirnos a un maestro competente, pues no es fácil que siempre podamos de manera independiente clarificar nuestro pensamiento; por eso es necesario un gurú. Cuando no podemos entender, vamos donde un maestro y le decimos, “esta es mi dificultad o mi duda, o mi problema” y entonces esta será clarificada y así podremos avanzar. Por consiguiente, con una clara comprensión y el consecuente sentido moral que somos capaces de mantener, nos hacemos fuertes.

Esta fuerza es lo que generalmente se denota con el nombre de *brahmacharya*. El término *brahmacharya* es más de lo que externamente significa para la gente. Es la suma total de la energía que retenemos en nuestro sistema, por la evitación de cualquier forma de fuga de energía. *Brahmacharya* no es simplemente ‘celibato’, como es traducida la palabra al español. Es más que eso; es el mantenimiento de una consciencia moral. Uno puede ser célibe y, sin embargo, tener dificultad para mantener esta consciencia de *brahmacharya*. Esta es una continencia total y no simplemente celibato. Es una continencia de los sentidos en su totalidad, lo que hace que el cuerpo sea fuerte, saludable, incansable e incluso lustroso. Esta energía es muy esencial en la práctica del yoga, y sin ella nos sentimos débiles de cuerpo, mente y alma. Insuficiente energía nos hará sentirnos bajos de ánimo. Esta no es la condición a la que debería llegar el estudiante de yoga.

Prudencia es yoga, de la misma manera que consciencia es yoga. El sentido moral en todas las cosas no es un elemento sin importancia en el yoga. Es muy importante y esencial que tomemos nota cuidadosamente de este miembro esencial del yoga: la consciencia moral. Una vez que se está de manera apropiada y en adecuada proporción establecido en ella, podemos decir que casi el cincuenta por ciento de nuestras dificultades han terminado. Este es un aspecto esencial del yoga que he tratado de enfatizar, porque es un punto que la mayoría de la gente pasa por alto en su práctica. Y es debido a este error que puede no haber éxito incluso después de años.

XI - PREPARACIÓN INTELIGENTE

Anteriormente hablé de una parte muy esencial del yoga, que en la mayoría de los casos se ignora. Es un error que suelen cometer las personas, que debería explicar los fallos en la práctica y la aparente derrota que sufren a pesar de arduos esfuerzos realizados durante años. El yoga es un tema que tiene que ver con nosotros y no con nuestras relaciones sociales, y a menos que nosotros estemos bien, el yoga no estará bien con nosotros. Lo que somos en términos de la sociedad humana no va a tener importancia aquí, porque no será la sociedad la que practique yoga por nosotros. Somos nosotros mismos los que tenemos que practicarlo. Es incorrecto juzgarnos a nosotros mismos en términos de lo que la gente considere que somos, pues esas consideraciones externas no tienen absolutamente nada que ver con nuestras relaciones internas en la práctica del yoga.

Nosotros, como individuos, como unidades independientes de consciencia con estatus propio, nos ocupamos de la práctica del yoga, no de nuestras asociaciones externas del tipo que sean. Tenemos que deshacernos del viejo hábito de juzgarnos a nosotros mismos en términos de la visión que otros tengan de nosotros, y no observarnos a nosotros con los ojos del mundo, sino directamente, en una aprehensión que es inmediata y no relacional. La práctica de la ley moral es lo que traté de explicar anteriormente; aunque es fácil pensar que el canon moral no es una parte esencial del yoga. No obstante, nada puede ser más importante ni tener mayor relación con el yoga, porque la moral es lo que da salud a nuestras personalidades.

Podemos entender cuán importante es la salud para nosotros. Cualquiera que sea nuestra posición en el mundo, si no hay salud será muy difícil abrirnos paso en el mundo. Todas las demás cosas nos serán insignificantes, si no tenemos el cuerpo y todos los sistemas saludables. El sentido moral, el sentimiento moral y la

conciencia moral son la salud de nuestra personalidad, así como también lo es la salud física. Si estos no están presentes, todo estará hecho un lío y no habrá práctica del yoga. En consecuencia, es necesario mantener nuestro sistema en orden antes de intentar hacer algo con él o mediante él. El yoga es algo que vamos a hacer con esta personalidad nuestra, y por eso debe mantenerse en orden, en equilibrio y en armonía consigo misma.

Con frecuencia, la personalidad se desajusta, y esto se debe a la actitud insociable e inmoral que muchas veces adoptamos. La salud de la personalidad es un poco diferente de la salud corporal. La salud de la personalidad es el establecimiento de uno mismo en la conciencia moral. Tal como la salud nos da fuerza en el sentido físico, también nos da fuerza en un sentido más amplio. La fortaleza moral es más fuerte que la fortaleza física. Entre más fuertes nos sintamos moralmente, más competentes nos volvemos en la práctica del yoga, y así la mitad del trabajo ya está hecha. Como se dice, “empezar bien es tener ya la mitad ganada”.

Si desde el principio esto se tiene en cuenta cuidadosamente, la práctica del yoga no es cosa difícil. Lo difícil es la preparación. Prepararse es más difícil que hacer; la mayor parte del tiempo se va en preparación. Encender un fósforo toma menos de un segundo, pero hacer un fósforo toma un montón de tiempo. Habrá que emplear muchos días en la fabricación de una cerilla, pero encenderla es cuestión de un instante. En realidad la práctica del yoga es como encender un fósforo. No debemos preocuparnos mucho por encenderlo, pero hacer el fósforo es un asunto más difícil, ya que no puede hacerse en un día. Hacernos instrumentos adecuados para la práctica, debería ser una preocupación mayor, que pensar en lo que vamos a lograr mediante el yoga, o pensar cómo nos vamos a sentar durante la meditación, o cualquiera de las otras rutinas. Estas cosas se resolverán por sí solas y no tienen por qué causarnos mucha ansiedad. Descubriremos que las etapas posteriores se volverán muy simples y claras si la cimentación está bien hecha.

Obstáculos en el sendero

Naturalmente, se presentan muchos obstáculos en el intento de practicar yoga. Sin embargo, aun el solo intento es algo muy sublime y loable. Esta es una de las grandes cosas que debemos aprender del Bhagavadgita [Cap. 2 v. 40]. Incluso un intento de practicar yoga es algo magnífico, para no hablar de su práctica real. Pero ese intento está cercado por dificultades de varias clases, y algunas veces por peligros que nos amedrantan y nos hacen querer retroceder. Inicialmente, hay una falta de preparación de toda la personalidad, y cuando nos dedicamos a la práctica del yoga, la personalidad puede manifestar ciertas cosas que dejan ver su falta de preparación. Al principio, esa falta de preparación puede presentarse en forma de un sentimiento de desconfianza y de duda sobre si la práctica es para uno. Pensamos: “¿De verdad podré hacerlo?”; más adelante, puede que pensemos, “¿vale la pena?”, y después, “espero no estar bajo una ilusión”. Estas son las formas, para mencionar solo algunas, por las cuales puede producirse un retraso en el progreso, incluso en las etapas iniciales, y no se nos permitirá ni siquiera dar el primer paso.

Con frecuencia el primer paso es el más difícil, pero una vez dado, todo puede resultar un poco más fácil. Sin embargo, puede que no demos el primer paso, sino que estemos cavilando y contemplando antes de darlo. Todos esos son síntomas de la impureza de la personalidad, que resiente cualquier tipo de limpieza. Esa impureza permanece latente como una especie de suciedad psicológica, y se resiste a ser eliminada por completo a la luz del entendimiento. Muchas personas son demasiado conservadoras, y no van a permitir ninguna clase de innovación en la vida. La réplica de la mente ante cualquier clase de proceso educacional que uno intente introducir en ella es, “todo está bien; lo que yo soy está perfectamente bien; no te metas conmigo”.

Esa es la condición de *tamas*, en la que la mente no va a permitir ninguna clase de interferencia con sus viejos hábitos. La segunda condición es el trabajo de *rajas*: los deseos se activan. El mismo estado temeroso de la mente, puede activar sus deseos. Por ejemplo, si nos enteramos que mañana ayunaremos, sentiremos

hambre hoy. El mero hecho de pensar en el mañana, hace que la mente empiece a trabajar hoy. Es puramente psicológico. El pensamiento de tener un problema mañana, es suficiente para tener un problema hoy mismo. Mediante este ejemplo podemos saber con cuanto misterio trabaja la mente. A través de su proyección de la ignorancia, el instinto de *tamas* impide nuestra intervención en las viejas formas mentales de pensar. *Rajas* trata de estimular el deseo de una manera ligeramente intensificada, y no nos permitirá dar ningún paso positivo en yoga. Todos los obstáculos en yoga son formas de *tamas* y *rajas*. Puede que tengamos mil obstáculos en yoga, pero todos son ramificaciones de las funciones de *rajas* y *tamas*. *Tamas* trabaja negativamente, mientras que *rajas* trabaja positivamente. *Tamas* nos impide hacer cualquier cosa, y *rajas* nos desvía hacia canales de acción erróneos.

Esa actividad de *tamas* y *rajas* comienza incluso desde el principio, en la preparación moral que intentamos hacer como parte de la práctica del yoga. La forma en que trabaja *tamas* es mediante la autocomplacencia, o sentido de auto perfección, y un honesto sentimiento de estar uno completo y bien, aunque se pueda estar equivocado. Una manifestación consciente del instinto *tamásico* de autocomplacencia, que va de la mano con una forma errónea de vida, nos dice: “no necesito que me enseñen nada, pues todo lo sé muy bien, y no hay nada más que aprender”. Pero ninguna persona con sentido común repetiría estas palabras. Este es el trabajo de *tamas*. No obstante, *rajas* lo empeora todo al agregarle deseos a esas formas de pensamiento. La naturaleza *rajásica* proyecta hacia el exterior pequeños deseos, y aunque estos sean relativamente reducidos en su alcance, y completamente absurdos ante la observación exterior, sin embargo pueden tomar tales proporciones, que la mente queda completamente absorta en ellos.

Si no se le permite dedicarse a nada más, la mente puede quedar totalmente absorta en alguna cosa, incluso si es absurda y minúscula. Si bloqueamos todas las actividades de la mente, esta se dedicará a cosas tontas, que pueden absorberla totalmente. La mente sigue el llamado ‘método de regresión’, que ocurre cuando no puede alcanzar los niveles altos, entonces regresa hacia niveles cada vez más bajos de satisfacción: “está bien si obtengo cinco manzanas, pero si no puedo, entonces

al menos cuatro; y si no puedo obtener cuatro, entonces tres, dos, incluso una sola. Si ni siquiera encuentro una sola, déjenme las sobras”. Esta es la actitud de la mente, respecto de cada clase de satisfacción. Puede apearse de cosas tan pequeñas, que para una mente normal sería difícil de entender.

Estos son los procesos regresivos de la mente, obstáculos suceden al principio, a pesar de los intentos de acercarnos adecuadamente al yoga. Hay varios tipos de obstáculos que nos impiden ir en la dirección correcta. La mente es hostigada por dudas de varias clases y nos volvemos tan escépticos de las cosas, que no sabemos dónde estamos realmente. Hay sospechas sobre la gente que nos rodea; sospechas sobre el maestro que hemos escogido; sospechas en relación con el ambiente en la cual estamos, y sospechas en relación con nuestra propia competencia para la práctica. Todo parece estar atrapado en la sospecha, la duda y la vacilación.

La mente no se detendrá ante nada. Intentará métodos de sustitución al cambiar los puntos de acción, abordando las cosas de una manera muy distinta a la inicial. Entonces se perderá en racionalizaciones y argumentos engañosos, no sabiendo que se ha extraviado y enterándose de la verdadera situación solo después de muchos años, cuando sea demasiado tarde. En este proceso se puede llegar a condenar a la sociedad humana y, finalmente, a cuestionar la Justicia misma de la Creación de Dios.

Estas no son circunstancias exageradas; sin embargo, con frecuencia se convierten en la fatalidad de buscadores sinceros —sinceros, pero sin discriminación ni comprensión—. En la práctica del yoga no es suficiente que solamente seamos sinceros. También tenemos que tener entendimiento, discriminación y ser capaces de juzgar apropiadamente. Sri Ramakrishna Paramahansa acostumbraba decir que el devoto del Señor no tenía por qué ser necio, sino una persona de entendimiento. La devoción no significa mero sentimentalismo, arrebatos emocionales y pérdida de control de uno mismo. El yoga es una disciplina integral de uno mismo y, especialmente, del mecanismo psíquico, del que la emoción es solamente un aspecto.

Cabeza y corazón unidos

Igualmente importante es el entendimiento. Cabeza y corazón, que generalmente se supone son los miembros principales de nuestro sistema, representan entendimiento y sentimiento. En cualquier abordaje del yoga, ambos deben combinarse. Debemos cuidar de no ir a un extremo u otro: ni demasiado racionalismo ni demasiado sentimentalismo. Demasiada lógica es mala, pero demasiada emoción es igualmente mala. Tendremos que combinar el abordaje lógico con el sentimiento, y así nuestra práctica se convierte en un instrumento apropiado. Es fácil aceptar que la razón y el sentimiento deben ir de la mano, pero es difícil ponerlo en la práctica, pues siempre vamos a un extremo o al otro. Respecto a las cosas somos o muy críticos o muy sumisos. Es muy raro que encontremos una proporción correcta de esos dos elementos en nuestra personalidad. Empezamos a llorar como si no hubiera nadie que pudiera ayudarnos, o torcemos los labios en actitud crítica, como si todo en el mundo estuviera mal, y solo nosotros tuviéramos la razón.

La humildad del estudiante de yoga no es debilidad de ninguna clase, sino una flor que brota debido a un gran entendimiento, lo que es raro de encontrar en este mundo. El estudiante de yoga siempre está en un estado de entendimiento, combinado con un sentimiento por las cosas. No es solo el entendimiento, sino que está reforzado con el sentimiento por las cosas. Y cuando el sentimiento va con el entendimiento, nos volvemos firmes en nuestra personalidad y nadie nos puede hacer nada. No es la resistencia de la obstinación, sino la resistencia de la confianza, del entendimiento, y la capacidad de ajustarse uno mismo con las realidades de la vida.

El estudiante de yoga no reacciona al entorno, sino que más bien absorbe las circunstancias en sí mismo, y la capacidad de absorber circunstancias es ella misma una reacción apropiada. En un estudiante sincero de yoga, no encontraremos una reacción ordinaria. Es difícil de explicar. Es una confianza total

en la posición propia. Entendimiento y sentimiento son las virtudes supremas del mundo. Algunas veces podemos entender pero no podemos sentir, y algunas veces podemos sentir pero no entender. Unir estos dos aspectos es bastante difícil, pero son la verdadera bondad y la corona de todas las virtudes, pues todas estas son auxiliares de la más sencilla, que es la capacidad de unir el entendimiento y el sentimiento por las cosas.

Aquí es cuando uno se vuelve una súper-persona, y deja de ser un ser humano ordinario. En esa condición no podemos ser seres humanos ordinarios, porque combinamos las cualidades de toda la humanidad, las que se resumen en sentimiento y entendimiento. Nada hay en un ser humano excepto esos dos factores: sentimiento y razón hacia una cosa. Como personas no somos otra cosa que estos, y todas las demás cosas siguen a estos dos. Al juzgarnos a nosotros mismos así como al juzgar al mundo, estos dos elementos primordiales de nuestra estructura psicológica tienen que mezclarse apropiadamente.

Esto sería al mismo tiempo una precaución que debe tenerse en el yoga. Precaución que no tiene que ver con un peligro inminente del exterior, sino la precaución que debe tenerse porque podemos olvidar unir esos factores en proporción adecuada, y por tanto, inclinarnos en una sola dirección. Es esta mezcla de factores, razón y sentimiento, la que nos hace sentirnos felices con nosotros mismos. Nada puede hacernos más felices que la confianza, y no habrá ninguna felicidad, si esos factores no están apropiadamente combinados en nuestra personalidad. Entonces nos volvemos independientes y sentimos una fortaleza inusual. Solo a través de esta fuerza podemos entrar en el verdadero reino de la práctica del yoga. En este sentido los *Upanishads* dicen: “los débiles no pueden practicar yoga”. Esta es la fortaleza que estamos llamados a tener en la práctica. Para recapitular, de acuerdo con las ideas que he tratado de exponer, esta es la preparación para la práctica del yoga. Para todos los propósitos debemos considerar la preparación como más importante que la misma práctica, porque todo lo que vamos a hacer en el futuro depende de esta base fundamental.

Swami Sivananda Maharaj ha prescrito tres métodos de auto-disciplina, los cuales siempre aconsejo que sigan en las rutinas diarias como una especie de chequeo personal. El primero es el 'diario espiritual', el segundo es el 'formato de resoluciones', y el tercero es la 'rutina diaria'. A veces algunas personas lo llaman el *trisul* de Swami Sivananda Maharaj. El *trisul* es un tridente con tres puntas, y se supone que el Señor Shiva sostiene Su *trisul*. Podemos llamarlo el *trisul* de Swami Sivananda: el diario espiritual, el formato de resoluciones, y la rutina diaria. El diario espiritual es una serie de pautas que pueden modificarse de acuerdo con nuestras necesidades, temperamento y práctica particular. Uno debe consultar esas pautas y preguntarse si ha sido capaz de seguirlas. Uno se indaga a sí mismo y responde las preguntas en el diario. Llevando este diario podremos chequear nuestro progreso cada día, y también saber dónde hemos estado equivocados o dónde hemos fallado. Deben registrarse allí cosas como “¿cuántas veces he hecho esto y cuántas veces he dejado de hacerlo?”, además de muchas otras preguntas. A partir de este diario, podemos ver adecuadamente lo que fuimos antes y lo que debemos ser en el futuro. El diario espiritual es un buen balance de nuestra conducta, de nuestros puntos fuertes y débiles, etc. Esta es la disciplina del diario espiritual.

La otra parte del tridente espiritual es el formato de resoluciones. Hay disponible un formato para las resoluciones que deberíamos hacer: “haré determinada cosa este año, y la haré definitivamente. Hay otras cosas que no haré este año, y bajo ninguna circunstancia las haré. Hay pequeñas debilidades que debo evitar este año, y no las evitaré”. Son promesas similares a la que podemos hacer en Año Nuevo, o en alguna otra ocasión propicia.

Para que no olvidemos nuestras promesas y las dejemos de cumplir, así como también para infundir algo de miedo en nuestros corazones, podemos hacer esas promesas ante la presencia de la Madre *Ganga*, o antes del amanecer, o en un templo. Después de esto, si hemos hecho la promesa delante de esos 'testigos', tendremos miedo de incumplir. “No puedo romper esta promesa, porque fue en presencia de *Ganga* que dije esto, o antes del amanecer, o en presencia de la deidad del templo”. No podemos romper estas promesas porque naturalmente

sentiremos miedo. Esa es la forma de asegurar que las promesas sean cumplidas. En la cumplimentación del formato está implícita la observancia de esas promesas.

Luego tenemos el tercer punto, que es la rutina diaria. Uno no debe dejar su práctica al azar en diferentes días. Hoy hacemos una cosa, mañana otra, el tercer día otra cosa, y todas desconectadas. Esto no va a asegurarnos el éxito. En la práctica del yoga es muy esencial una especie de tenacidad en la rutina. Deben ser fijas las horas en que nos levantamos y nos acostamos, y también las horas para rutinas sencillas como el desayuno, el té, la leche, almuerzo, caminar, estudiar, etc. Entonces haremos estas cosas en una hora específica, y no que hoy tomamos el desayuno a las ocho y mañana a las diez. Todos los días debemos tener estas rutinas a una hora fija. La hora para nuestras oraciones, para nuestras asanas y *pranayama*, la hora de estudio, de meditación, la hora de ir y volver de nuestros trabajos, y las demás actividades que tengamos, cualquiera que sea la actividad que desarrollemos durante el día, debe estar conectada con ciertas horas específicas.

Cuando estas partes de la rutina diaria se repiten a la misma hora del día todos los días, conservan una especie de fuerza. Cuando tenemos el hábito de hacer que la mente haga cosas específicas en ciertos momentos, las hará, y las hará automáticamente. Como las piernas, que cuando caminamos no tenemos que pensar en ellas; caminamos millas y millas sin pensar que tenemos piernas. Esto, porque caminar se ha convertido en un hábito. Asimismo, la mente puede convertir en un hábito el seguir la rutina simplemente por la disciplina y el sistema de horarios que seguimos. Si tenemos diferentes horarios para las cosas en diferentes días, entonces no seremos capaces de cumplirlos. En primer lugar, hay que planificar la agenda: ¿cuál va a ser nuestra rutina diaria y cuándo se van a realizar las cosas? Estos son dos aspectos del programa diario.

El diario espiritual, el formato de resolución y la rutina diaria son las tres puntas del tridente de Shiva. Podemos recordar importantes preceptos de la práctica, y descubriremos cuan benéficos y necesarios son para nosotros como estudiantes de yoga.

El yoga es disciplina. Y donde no hay disciplina no solo no hay yoga, sino que tampoco hay éxito en ningún campo de la vida. Todas las personas exitosas en el mundo practican la auto-disciplina. Será difícil disciplinar incluso a nuestro criado, si nosotros mismos no somos disciplinados, porque el mundo a nuestro alrededor imita nuestra conducta y personalidad, no las palabras que decimos. Lo que somos es más importante que lo que decimos, y algunas veces que lo que hacemos.

Una personalidad auténtica

Por tanto, primero es necesario construir la personalidad. Muchas veces hemos visto que es como si no tuviéramos verdadera personalidad: destacamos con plumas ajenas. Pero estas plumas se caen y terminamos sin verdadera personalidad propia. Hay personas en el mundo que parecen importantes por el cargo que ocupan, el poder que ejercen o la autoridad que ostentan. Sin embargo, cuando han perdido o abandonado esas posiciones, se convierten en unos donnadies en el mundo. Tomemos, por ejemplo, a un político de alto nivel que es expulsado de su cargo. Si no tiene verdadera personalidad, una vez que haya perdido el poder de su cargo se convertirá en nada. Hoy podemos ser el presidente de nuestro país, pero si no tenemos una personalidad auténtica, seremos nada cuando hayamos dejado el cargo. Nadie sabrá que existimos. No debemos volvernos importantes solamente por el cargo que tengamos o la autoridad que ostentemos. Esta es una importancia artificial que asumimos, la que puede ser desechada de inmediato y arrojada al viento, cuando esos cargos no existan y volvemos a ser lo que éramos originalmente.

Aunque por razones diferentes, la persona con una auténtica personalidad será tan importante como uno de los grandes hombres del mundo, aun si no tiene estatus social. La construcción de la personalidad es llegar a ser algo por uno mismo y para uno mismo. ¿Somos algo en nosotros mismos aparte de lo que somos para otros? ¿Tenemos sustancia para nosotros? No me digan lo que otros dicen de nosotros, ni lo que nosotros significamos para otros, eso es un asunto diferente.

Pero ¿qué somos cuando nadie dice nada sobre nosotros, cuando nadie nos mira y cuando nadie tiene nada que ver con nosotros? ¿Qué somos entonces? Lo que somos en ese momento es nuestra personalidad, nuestra sustancia y nuestra vitalidad. Esa es nuestra fuerza y esa es la persona real.

Esa 'persona real' es quien tiene que practicar yoga, y no la personalidad política o la personalidad del hombre de negocios; estas no van a practicar yoga. Quien es usted realmente es algo no visto en la vida diaria. La mayor parte del tiempo vivimos una vida pública, más que una vida privada. Las personas muy involucradas en el mundo y que están muy ocupadas en actividades, no tienen tiempo de pensar en lo que ellas son en sí mismas. Todas las definiciones que hacen de ellas mismas son en términos de otros. Uno podría preguntarles, "¿quién es usted?" y van a responder, "soy el hijo de fulano". No somos nadie por nosotros mismos, solo somos el hijo de fulano o la hija de fulano. "Podemos significar algo para alguien, o alguien puede significar algo para nosotros, pero le estoy preguntando quién es usted, no si es el hijo o la hija de alguien".

Nos definimos de esta manera y no podemos hacerlo sin relacionarnos con alguna otra persona. Esta clase de personalidad es falsa y no nos va a ayudar en el yoga. Las relaciones sociales y las posesiones, que en apariencia parecen ser nuestras, son diferentes de los elementos que tenemos que fomentar en la práctica del yoga. Plotino, el gran místico, dijo: "el yoga (por supuesto que él nunca usó la palabra 'yoga' y solo estoy sustituyendo) es elevarse de lo solitario a la Soledad". La Soledad es el Absoluto y nosotros, como 'solitarios' debemos elevarnos a la Soledad. En la práctica del yoga no podemos llevar nuestro equipaje. En la práctica del yoga nos elevamos 'solos' al Absoluto, sin asociaciones de ninguna clase. Esta soledad es la que nos asegura fortaleza moral, así como fuerza de voluntad, entendimiento y sentimiento. Entre más nos concienticemos de que estamos solos, mayor fortaleza ganaremos en nuestras personalidades. Entre más nos asociemos con otros, más débiles seremos.

En nuestra meditación diaria podemos dedicar unos minutos a comprender nuestra verdadera posición en este mundo. ¿Cuál es nuestra verdadera posición?

Las mentes maduras podrán comprenderlo rápidamente. No necesitamos que nos enseñen lo que somos realmente. Nos guiamos demasiado por la sonrisa y las palabras de agradecimiento de un amigo, pero llega un momento en nuestra vida en que estas sonrisas y agradecimientos no nos sirven. Parece que necesitamos algo más sustancial. Debemos dedicar unos minutos diarios con el fin de comprender lo que realmente somos —no el hijo de fulano, ni el primer ministro, ni un oficinista, etc.—, pues no debemos definirnos de esa manera, sino que debemos preguntarnos, “¿qué soy cuando sea despojado de todo?” Esa es nuestra verdadera personalidad y cuando nos percatemos de ella honestamente, ganaremos fortaleza interior. “No sabía que esta era mi verdadera posición”. Nos prepararemos para la acción de una manera completamente diferente, sin depender de otras personas, ni de cosas exteriores a nosotros, las cuales pueden abandonarnos en cualquier momento. La fortaleza de la soledad es una fuerza superior; una fuerza de perfección moral, una fuerza de nuestra verdadera relación con la naturaleza, y finalmente con Dios. En este sentido de la soledad es cuando las personas se vuelven verdaderamente devotas a los ideales religiosos y espirituales.

Muchas veces la completa separación de las posesiones ha hecho que las personas vuelvan a Dios. ¡Todo se ha perdido y toda la familia está muerta! Estas cosas les han ocurrido a muchas personas, y entonces se vuelven a Dios. “¡Oh, no queda nada en este mundo!” Pero no siempre debemos llegar a estas condiciones, porque conscientemente podemos adentrarnos en ellas, sin necesidad de que nos sucedan forzosamente. “Lo que le ha sucedido a otro, a mí también puede sucederme”. No necesitamos esperar la hora en que cosas de esas nos sucedan. No suceden necesariamente, pero pueden suceder. Debemos liberarnos de las falsas garras de las asociaciones psicológicas, y estar preparados para lo peor. No tomen nada como inesperado: en este mundo deberíamos poder esperar cualquier cosa. Es de ignorantes no tener este grado de expectación. Nunca digan: "no me esperaba esto". Tenemos que esperar lo peor, y entonces no seremos tomados por sorpresa por nada en este mundo. Todo se espera, estamos preparados para ello, y tenemos la fuerza para soportarlo. Recordar nuestra verdadera soledad y falta de amistad en el mundo, recordar nuestra personalidad esencial, nuestra atmósfera

social, la necesidad de estar solos y de valernos por nosotros mismos, así como una comprensión final de la necesidad de buscar lo más elevado, todo eso puede darnos la fuerza suficiente para practicar el yoga. “Solo el altísimo vendrá en mi ayuda; mi presente nivel no me servirá de nada; todas las personas del mundo son como yo; ¿quiénes van a ayudarme y qué ayuda pueden darme?; están en la misma situación en que yo estoy; así que no tiene sentido esperar ayuda de otras personas, pues en tiempos de necesidad no podrán darme ninguna ayuda sustancial”. Lo inferior solo puede ser ayudado por lo superior; entonces buscar lo más elevado es moralidad espiritual. Esta es una etapa más elevada que la sola consciencia moral a la que antes hice referencia, la que a su vez es superior al mero acatamiento del código moral de la sociedad.

Estos son niveles de moralidad. El nivel exterior es la mera conformidad con las leyes de la sociedad. El nivel interior es una comprensión de la necesidad de practicar el canon moral interna y voluntariamente. La moralidad más elevada es la dependencia de los niveles más elevados del ser. Para tener éxito en todos los ámbitos de la vida, estas consideraciones, estas revisiones y estos análisis harán tan fuerte nuestra personalidad, que sonreiremos a toda la naturaleza. En adelante, nada podrá hacernos tambalear, gracias a la confianza de haber recurrido a este entendimiento que nos respalda en cada punto de nuestra actividad.

En un sentido religioso esto se llama devoción a Dios —cualquiera que sea nuestro Dios o cualquiera que sea nuestro concepto de Él, es inmaterial—. La entrega a Dios, la dependencia de Dios, la devoción a Dios, etc., son formas religiosas de expresar la muy científica y psicológica verdad, de la necesidad de depender del nivel superior para tener éxito en el inferior. Así, por este y muchos otros medios, que somos libres de pensar por nosotros mismos, podemos construir una verdadera personalidad y enfrentar al mundo confiadamente, sin recelo de ninguna clase. Con esta firmeza de la personalidad, que hemos logrado gracias a una práctica gradual, día a día, seremos capaces de enfrentar los hechos de la vida. En nuestro intento por construir una verdadera personalidad, la perfección, incluso en un grado aproximado, es en sí misma un gran logro en el yoga.

Lo que hasta aquí he explicado es un paso en la práctica del yoga. Un aspecto muy esencial de la práctica. Cuando lo consideremos bien, encontraremos que hay muchas más cosas de lo que parece en la superficie. Es muy esencial construir nuestra personalidad y ser algo por nosotros mismos. Nuestra felicidad se basará solamente en la contemplación de esos valores que nos constituyen, y nunca más va a depender de nuestras asociaciones con el exterior. La sola contemplación de lo que realmente somos, será en sí misma un gran placer, en lugar de contemplar los objetos de los sentidos, posesiones o relaciones.

Mantener un refugio de pensamientos fundamentales

Debemos tener un refugio de pensamientos fundamentales. Debemos ser capaces de replegarnos en momentos de necesidad, como una tortuga que retrae sus extremidades dentro del caparazón. No debemos ignorar nuestros pensamientos fundamentales, pues no siempre vamos a ser capaces de mantener un aplomo mental, ya que algunas veces nos perturbarán ciertas cosas del mundo. En esos momentos debemos ser capaces de retirarnos a nuestro refugio de pensamientos fundamentales, los que debemos ser capaces de mantener perpetuamente y que serán nuestro hogar. Puede ser como una tortuga que mete sus miembros dentro del caparazón, o también puede ser como volver a casa. Cuando no haya nada más que nos distraiga, nos retiramos a ese lugar profundo. El refugio de pensamientos fundamentales, que es nuestra realidad permanente, nos dará la paz suficiente.

Todos debemos mantener perpetuamente unos pensamientos fundamentales, a los cuales podamos retirarnos eventualmente en tiempos de necesidad, ya que los movimientos de nuestras mentes en el mundo exterior son asociaciones y necesidades momentáneas. No son nuestras necesidades permanentes. Cuando en el mundo soplan vientos violentos desde diferentes direcciones, y no los podemos enfrentar, debemos poder refugiarnos en nuestro hogar, el cual es nuestra verdadera personalidad. Cuando contemplamos estos

aspectos adecuadamente y en su totalidad, apreciaremos cuán importantes son para nosotros, no solo en la práctica del yoga, sino también en las muchas cosas pequeñas que tenemos que hacer en la vida. Hay muchas cosas minúsculas que realizamos y que se volverán objetos de gozo. Incluso cosas tan sencillas como barrer el piso, lavar o cocinar, pueden convertirse para nosotros en un bello arte cuando los ejecutamos con esa firmeza de personalidad, y con la confianza en lo que realmente somos. Todas nuestras actividades se convertirán en arte, y el arte trae consigo satisfacción y dicha.

El trabajo ya no se vuelve una carga para alguien que desarrolla una fuerza de personalidad de esta naturaleza. La vida se convierte en una manifestación de belleza, y para esa persona nunca más existen cosas tales como trabajos de poca importancia o indignos. En este mundo no existen los trabajos de poca importancia; no hay tal cosa inferior, porque todo asume una belleza propia cuando es hecho por una persona bella. La belleza está en nosotros y no en la labor que hacemos; la labor se vuelve preciosa si somos preciosos. Tenemos personalidades tan feas, y sin embargo esperamos belleza en las cosas que están relacionadas con nosotros. Cuando una persona bella hace un trabajo, este también se vuelve hermoso. Conviertan su personalidad en una obra de arte y belleza, en un objeto de admiración y satisfacción, y entonces veremos si el mundo es hermoso o no. Así es como debemos erigir nuestras personalidades y entonces nos daremos cuenta de que nuestra dicha no tiene fin.

XII - OTRO TIPO DE MEDITACIÓN

De manera ligeramente modificada, haremos ahora una pequeña meditación. Antes, sugerí una revisión del análisis de la mente en meditación, y espero que estas ideas no se hayan olvidado. Cada etapa del desarrollo del análisis va a fortalecer y a aclarar los niveles inferiores que hemos estudiado. En un estado de meditación, uno intenta fijar la mente en la relación consciente entre *adhibhuta* y *adhyatma*. Estoy seguro de que muchos de nosotros no hemos tenido éxito en fijar nuestras mentes, ya que no estamos acostumbrados a pensar de esta manera. Mencioné antes que los pensamientos que aparecieran durante la meditación debían ser anotados para futura revisión. Debemos anotar las formas en que la mente se aleja del ideal elegido. Por un movimiento de pensamiento repetido a lo largo de los mismos círculos de concentración y por la continua rutina, las distracciones pueden evitarse gradualmente. Al principio, las distracciones son muchas, pero gradualmente van disminuyendo. Al principio vamos a encontrar que nos atraen cosas burdas, y más adelante serán ideas y pensamientos los que nos distraen. En yoga, la esencia del proceso de meditación está en adoptar técnicas diferentes. Estas pueden ser distintas, pero todas están dirigidas al único propósito de establecer una armonía entre nosotros mismos y el mundo exterior, es decir, entre *adhyatma* y *adhibhuta*. Recuerden nuevamente que hemos tratado de visualizar nuestra consciencia esencial como un vínculo que nos conecta a nosotros como *adhyatma*, con el mundo objetivo o *adhibhuta*.

Me gustaría sugerir otro método, ya que es bueno que adoptemos diferentes maneras de acostumbrar la mente a concentrarse en la misma idea o aspiración. Cada día tomamos alimentos, pero con el objeto de hacer la comida más atractiva, variamos el menú. Cada menú puede ser diferente, pero el propósito es el mismo. De la misma manera, en meditación tenemos variedades por temor de que la mente se aburra con la monotonía del pensamiento, aunque con el mismo propósito. Voy a sugerir dos métodos con los cuales podemos revisar los pensamientos: imaginen

dos tanques llenos de agua hasta los bordes, que comparten la misma superficie plana. Imaginen que una corriente de agua fluye y conecta los dos tanques, tocando simultáneamente el tanque de la derecha y el tanque de la izquierda. Así mismo, imaginen nuestra consciencia no como algo alojado en nuestros cuerpos, así como el agua no está alojada en un solo tanque.

La mayoría de las veces pensamos que nuestro *Atman*, o la *jiva*, o la consciencia, o la mente, están dentro de este cuerpo. Desechemos esta idea, porque es una noción incorrecta. Esta es la razón por la cual he planteado la analogía. El agua no está en un solo tanque. Un tanque somos nosotros y el otro tanque es el mundo exterior, así que no debemos pensar que el agua, que puede compararse a la consciencia, está en un solo tanque. La consciencia no solo está en nosotros, sino que también está en el universo exterior, y esa misma consciencia está entre ambos, o sea en el flujo de agua que conecta los dos tanques. Los dos tanques representan nuestros cuerpos y el mundo exterior. Generalmente, pensamos que somos el tanque, pero somos el agua, no el tanque, y es así que tenemos acceso a ambos tanques simultáneamente. Como consciencia podemos tocarnos a nosotros y al mundo al mismo tiempo. Esta es una manera en que podemos concentrarnos en nuestro verdadero Ser, el cual no está limitado a que somos el señor tal o la señora tal, a esta persona o a esta otra. Esto es lo que conecta a *adhyatma* con *adhibhuta*. Un tanque es *adhyatma* y el otro es *adhibhuta*, y la corriente de agua entre ellos es la consciencia que los conecta a ambos y que puede acceder a ambos al mismo tiempo.

Otra forma de meditación es aquella en la que sentimos que nos elevamos en un aeroplano. Imaginemos que estamos sentados en un avión y nos elevamos. Sabemos que cuanto más alto vayamos, más pequeños parecerán los objetos de abajo. Llegamos tan alto en el avión, que la Tierra parece muy pequeña. La sensación previa de inmensidad y complejidad de la Tierra se vuelve insignificante. A medida que subimos, las personas parecen hormigas, y los grandes edificios pierden su importancia. Y si subimos aún más, toda la Tierra puede parecer una partícula de polvo. Si vamos aún más lejos, entonces podemos ver que todo el sistema solar es como un pequeño grupo de cuerpos físicos en el que hay un

pequeño centro brillante que es el sol. Más arriba aún, podemos ver incluso la totalidad de la Vía Láctea en la que se mueve el sistema solar, y más arriba aún podemos ver todas las muchas estrellas que hay más allá. Más alto, más alto y más alto nos elevamos, hasta que todo el universo es visto como algo superado, abandonado y trascendido. No podemos ver nada en la Tierra, ya que ha desaparecido por completo de nuestra visión. Simultáneamente con este pensamiento, conecten su pensamiento con la conciencia que fluye entre los dos tanques. Lo que se eleva en el aeroplano es la conciencia y no el cuerpo. La conciencia no sólo se ha conectado en el sujeto y el objeto, sino que también se ha elevado por encima de ellos. La conciencia es entonces tanto inmanente como trascendente. Inmanente en el que ve, en lo visto y también en el eslabón que los conecta; y experimentamos la trascendencia ascendiendo a niveles cada vez más elevados, y sintiéndonos una conciencia que es universal.

XIII - NECESIDAD DEL YOGA

Ahora vamos a devolvemos a las lecciones que tuvimos al principio, para refrescar nuestra memoria sobre la apremiante necesidad que sentimos por practicar yoga. Esta necesidad explicará hasta cierto punto los métodos que tenemos que emplear, tal como la medida de nuestra hambre nos dirá la clase de alimento que tomaremos. Había una necesidad de yoga, y esa necesidad en sí misma es suficiente explicación para la metodología de su abordaje. Esa necesidad fue sentida gracias a que advertimos una carencia en la vida social. Había un sentimiento interno persistente de que algo andaba mal con la sociedad humana, y de que el mundo no iba a hacernos felices. Esto es lo que se llama 'descontento divino', el cual le sobreviene a cada alma buscadora. Es un descontento, pero es divino, porque nos dirige hacia una clase de vida superior. Si nada puede satisfacernos en este mundo, esto quiere decir que tenemos alguna vislumbre de lo que puede satisfacernos. Ese 'algo' que puede satisfacernos debe ser algo diferente de cualquier cosa que podamos tener en el mundo, porque hemos visto que el mundo es incapaz de proporcionarnos satisfacción. Hemos experimentado con diferentes personas y cosas, y las hemos encontrado insatisfactorias. Entonces fue cuando sentimos la necesidad de profundizar en nuestra situación.

Anteriormente hablamos sobre el método para aliviar las tensiones internas causadas por el conflicto entre el ideal en nuestras mentes y la realidad externa. No somos felices porque la sociedad no siempre va a aceptar las demandas de nuestra mente. Tenemos muchas clases de reglas en la sociedad a causa de las cuales nuestros movimientos están restringidos, y limitadas las vías para nuestra satisfacción. Estas son algunas de las razones que encontramos para ser infelices en el mundo. Nos gustaría que todo el mundo fuera para nosotros, pero no se nos permite, porque en el mundo hay otras personas como nosotros que quieren lo mismo. Como resultado, intentamos muchas otras maneras de satisfacernos. Estas

maneras, empleadas de forma encubierta, tampoco tienen éxito siempre. A veces, nuestros secretos son conocidos por la gente, y entonces las cosas empeoran. Sin embargo, aunque nuestros métodos no se descubran, no siempre tendrán éxito.

Hay un remordimiento moral en la consciencia, un temor, una ansiedad, una incapacidad, y varios otros factores que se nos vienen encima para derrotar nuestros propósitos; consecuentemente, el hombre no es feliz. Esto es lo que hemos descubierto mediante un cuidadoso análisis de la situación social. Incluso si, por así decirlo, el psicoanálisis nos fuera a aliviar la tensión, el mundo no siempre iría a ser nuestro amigo. La técnica de psicología analítica no es una cura permanente, sino solo un analgésico para un dolor de cabeza temporal. De cualquier manera vamos a ser infelices incluso después de que estemos aliviados del dolor de cabeza. De aquí viene la necesidad de una mayor investigación en el reino mental, el cual era el objetivo del análisis yóguico.

La necesidad del yoga se ha sentido al descubrir que el mundo es imposible de manejar. El mundo quiere que acatemos sus normas y reglamentos; y aunque el impulso que llevamos dentro es el de controlar nuestro entorno, el mundo no va a aceptar nuestros caprichos y fantasías. Esto fue lo que descubrimos en el análisis anterior: parece que nos hemos convertido en una marioneta en manos de las leyes del mundo. Ha habido dictadores que han tratado de devastar todo el orbe con su poder, gracias al impulso de controlarlo todo. Pero descubrieron que el método empleado fue un fracaso, y el mundo se volvió en venganza contra ellos. Los dictadores nunca triunfaron plenamente en el mundo; todos fueron aniquilados, porque el mundo tomó venganza.

El impulso de dominar al mundo

El mundo no va a ser dominado por los poderes humanos, ni va a ser utilizado para propósitos humanos, y tampoco va a ser usado como un instrumento para la humana satisfacción. De esto con frecuencia nos damos cuenta al final, cuando es demasiado tarde para enmendar. Toda la gente que ha vivido en este mundo, quizá

desde la creación misma, se ha dado cuenta de esta verdad al final cuando estaban cerca de partir hacia el otro mundo. El yoga es un análisis consciente de esta peculiar situación en la que nos encontramos. Es un intento por resolver otro conflicto que parece estar tras el conflicto superficial que hay entre el ideal psicológico y la ley social exterior. El conflicto interno, más profundo, es la aparente imposibilidad de reconciliar el impulso por dominar el mundo, con la posibilidad de hacerlo.

Si es absolutamente imposible hacer algo con el mundo, ¿por qué razón tenemos un impulso irresistible de conquistarlo y apropiarnos de él? ¿Qué es esa falta de racionalidad en nuestras aspiraciones? Todas las personas desean controlarlo todo, y tener todo para ellas solas. “Si todo el universo es mío, él va a estar muy bien. Puede que falle en convertir en realidad mi deseo —eso es otra cosa—, ¿pero, por qué ese deseo me acucia?” Un demonio así está trabajando desde dentro de nosotros, pero parece que no tiene la razón.

El yoga nos enseña que no es ningún demonio el que trabaja dentro nosotros, sino que es algo lleno de significado y de conducta muy racional. Ese impulso no es irracional. La forma de su implementación puede serlo, pero el impulso en sí mismo es supremamente racional, y es explicable dentro de la estructura misma de las cosas. El yoga trata de descubrir la racionalidad tras ese impulso en la mente humana. Dominar el mundo entero —el universo, si es posible— y encontrar formas y medios de materializar ese impulso es posible, ya que algo totalmente imposible no puede surgir en nuestra consciencia. Si es algo absolutamente irreal, debe ser imposible que surja en nuestras mentes.

El conflicto no es entre nuestros deseos y las leyes sociales. El conflicto parece ser algo diferente: es una pugna entre el irresistible impulso interno hacia la perfección, y la imposibilidad de implementarlo en la vida práctica. Nuestro anhelo de perfección contradice las realidades que hay en el mundo y viceversa. Mientras que la perfección es lo que necesitamos y deseamos, también es la única cosa que no encontramos en el mundo. Esa es la contradicción entre el mundo exterior y los anhelos íntimos. No son solamente las leyes sociales las que nos contradicen, sino

que la estructura misma del mundo parece estar en conflicto con lo que íntimamente anhelamos.

En una de las clases anteriores, en nuestro análisis de la percepción del mundo, hemos tratado de entender la razón de ese impulso interno. Nos dimos cuenta de que tenemos una verdadera naturaleza y un verdadero Ser, que parecen trascender nuestra personalidad corporal, y que son trascendentes aun al mundo de los objetos exteriores. Eso es lo que hemos estudiado. Descubrimos por implicación, por inferencia y por juicio analítico, que el verdadero Ser que somos, debe ser diferente de la envoltura material. El Ser verdadero que somos, parece ser una entidad consciente, que se niega a ser restringida a los límites de un cuerpo, y busca alcanzar los objetos exteriores. Parece ser inmanente no solo en nosotros, como personalidades o individualidades, sino que también parece ser inmanente en los objetos de percepción en el exterior. Y no solo eso: también parece presente, incluso en el proceso de percepción.

Ya mencioné una analogía para la meditación: que las aguas en dos tanques están conectadas por un flujo o corriente de agua de tanque a tanque. Nuestra consciencia, nuestro verdadero Ser, parece ser una especie de flujo que llena nuestra personalidad aquí, llena el objeto allá, y conecta ambos en un vínculo inseparable, indivisible e irrompible. Esa parece ser nuestra verdadera naturaleza, y no debe extrañar que surja en nuestra consciencia la necesidad de superar el conflicto entre lo interno y lo externo.

El anhelo de perfección surge no solo del ámbito mental de nuestra personalidad. La mente, que está limitada al cuerpo en todas sus funciones prácticas, recibe un ímpetu de la consciencia interior. Este ímpetu de la consciencia interior es un impulso universal, porque la consciencia es indivisible. Ese algo indivisible, que parece desvanecerse en un ser infinito, le da un empuje a esta limitada mente, y un empuje infinito puede ser tremendamente poderoso. Podemos imaginar cuán poderoso puede ser el infinito, y esa infinitud de propulsión recibida por nuestra frágil mente, es la explicación de aquel anhelo por lograr la perfección ilimitada, independientemente de si el mundo de los objetos ahí fuera lo va a

entender o no, y si va a responder a las necesidades de ese anhelo. En su descubrimiento de la racionalidad tras el anhelo humano de perfección, la psicología del yoga se da cuenta también de otro hecho importante: si algo es racional, debe ser realizable, pues lo irracional no es realizable. Si hay alguna razón detrás de nuestros anhelos por esa infinitud de perfección, y si es racionalmente justificable, también debe ser realizable.

En consecuencia, el yoga debe ser un asunto realizable y no una búsqueda inútil. Si la infinitud de mi Ser es la explicación de mi anhelo, debo ser capaz de satisfacer ese anhelo. Mi error puede estar en no poder ponerlo en práctica de manera apropiada en un mundo de esta naturaleza. El error no reside en el anhelo mismo. El anhelo en sí mismo no carece de sentido, pero la dificultad parece estar en cómo relacionarlo con las circunstancias del mundo exterior. No nos faltan personas inteligentes en este mundo, pero nos hacen falta personas que puedan relacionar su inteligencia de manera apropiada a las situaciones prevalecientes del mundo.

No sirve de nada tener una inteligencia teórica. La inteligencia debe ponerse a nivel de la tierra y luego actuar de acuerdo con las condiciones prácticas que prevalecen en el mundo. La inteligencia no es solamente teoría, sino la capacidad de ajustarse con el mundo exterior. Eso es inteligencia. Cuando la racionalidad, que es otro nombre para la inteligencia, impulsa nuestras vidas, también nos da esperanza y parece prometer el cumplimiento de nuestras expectativas. Entonces, el análisis psicológico que hace el yoga es más profundo que las técnicas psicoanalíticas, porque mientras el psicoanálisis se ocupa simplemente de los conflictos de un individuo en su relación con la sociedad que lo rodea, la psicología del yoga se ocupa del conflicto genuino de la mente humana en general, no simplemente con la mente de una persona en relación a lo que está fuera de ella.

No es mi dificultad o tu dificultad; es la dificultad de cada persona en este mundo. Es inútil estudiar la mente de una persona para curar su enfermedad, porque esa enfermedad es general para todo el mundo. No podemos llevar una persona a la clínica, examinar su mente y curarla del conflicto. Es imposible curar la

enfermedad de esa manera. Es una enfermedad generalizada que parece permear las mentes de todas las personas, y es mayormente un asunto de psicología general, que de psicología anormal. Las mentes sobrias, que están perfectamente sanas, están en el mismo conflicto. El yoga afirma que no son solo las mentes con alguna anomalía las que están en conflicto, sino que las mentes normales también lo están. Lo que llamamos 'conducta normal' es en sí misma una clase de conflicto. La llamamos 'normal', porque todo el mundo parece estar en la misma clase de conflicto. Si cada persona del mundo es necia, no podemos saber quién es necio, porque la necedad parece normal. No obstante, si hay una persona de naturaleza diferente, entonces encontraremos la distinción. Todo el mundo, sin excepción, parece estar en un conflicto similar; no hay una sola excepción. De ahí que no podamos saber que estamos en estado de conflicto.

El yoga libera del conflicto

Para nosotros, el conflicto se ha convertido en un estado de normalidad. Hay conflicto en el interior y hay conflicto en el exterior. Hay conflicto en todas partes y en cada persona que vemos. Vivimos en un mundo de conflictos y por eso no somos capaces de darnos cuenta de nuestra situación. No podemos juzgar si las personas son anormales o normales. Es difícil definir qué es anormalidad y qué es normalidad. Para nosotros, la mayoría es normal, y solo la minoría parece anormal; pero esa no es la forma correcta de juzgar. El juicio de la psicología del yoga es más fundamental; nos dice que se necesita una rectificación más profunda de las formas de pensamiento humano de lo que generalmente conoce la gente. Que parezcamos estar bien no significa necesariamente que estemos realmente bien. Estar verdaderamente bien es algo completamente diferente. Si estuviéramos realmente bien, ya no existiría ese sentido de anhelos y deseos en nuestras mentes.

El sentimiento de carencia es un indicio de que algo no está bien en nosotros. Si hay algo que molesta nuestras mentes, no podemos creer en la idea de que somos normales en nuestra forma de pensar. De acuerdo con la psicología del yoga,

ser perfectamente normal es estar libre de cualquier clase de conflicto con la naturaleza exterior, y no solamente con la gente que nos rodea. Incluso si todos nuestros amigos están de acuerdo con nosotros, el mundo, que es más que la gente, puede no estar de acuerdo con nosotros. Aun si todas las personas del mundo afirman que somos normales e incluso que somos grandes personas, esto no necesariamente es correcto, porque el mundo es mucho más que todas las personas del mundo. La otra parte del mundo, que es diferente de las personas, tal vez no esté de acuerdo con esa conclusión.

El yoga profundiza aún más allá de la psicología humana en la misma psicología de la creación. Por tanto, no se considera que el estudiante de yoga tenga solamente relaciones con los seres humanos. El significado de 'mundo' no es solamente 'humanidad'. Por ejemplo, cuando hablamos de paz mundial, desafortunadamente queremos decir solo paz de la humanidad, pero la humanidad no constituye la totalidad del mundo. La humanidad es solo una parte del mundo. ¿Qué nos hace pensar que la humanidad es todo el mundo? Hermandad universal no significa meramente hermandad humana. La psicología del yoga reconoce esto y en consecuencia va hasta los fundamentos. A menos que estemos en armonía con el mundo en su realidad, no vamos a ser felices en él.

Recuerden de nuevo este importante punto: el mundo no es solamente el hombre. Aun si estamos de acuerdo con toda la gente, no podemos ser verdaderamente felices. Un relámpago puede caer sobre nuestras cabezas y, sin embargo, esto nada tiene que ver con la gente que nos aprecia y es amistosa con nosotros. Las impetuosas fuerzas de la naturaleza y la intratabilidad de los elementos, son algo muy diferente de la actitud del hombre hacia ellos. La órbita de la Tierra, por ejemplo, nada tiene que ver con el pensamiento humano sobre nosotros o el pensamiento de la gente sobre ella misma. Que todas las naciones estén en paz no significa que podamos tener control sobre el movimiento de la Tierra. Podemos tener paz internacional en el ámbito humano, pero no puede ser asegurada esta paz solo por el hecho de que todos accedan a ella. Algo más tiene que acceder a ella, y no podemos ignorar este aspecto del asunto.

Tenemos que recordar que existe un vasto universo alrededor nuestro, más numeroso que la población mundial, y no podemos ignorar esto completamente al considerar nuestro entorno exterior. Para el yoga, el mundo no es solamente el hombre y tampoco la humanidad. El yoga también considera al mundo en su aspecto creacional. Uno puede decir que la psicología del yoga es más metafísica que simplemente humana. En cierto sentido, podemos llamar al yoga como 'psicología metafísica', en el sentido de que va al fundamento de las cosas como ellas son, y no solo como parecen ser para nosotros. La adaptación social puede ser una necesidad, pero la adaptación al mundo es algo que debe considerarse como una necesidad más grande aún.

Con esta base el yoga trata de construir la estructura de su práctica. La psicología de la mente en su relación con otras mentes es diferente de la psicología de la mente con relación a las cosas existentes tal como ellas son. Generalmente, lo que queremos decir con la palabra 'psicología' es la reacción de la mente ante otras mentes, especialmente ante las mentes humanas. ¿Pero cuál es la reacción de la mente ante las otras cosas del mundo? Esas cosas también ejercen influencia sobre nosotros.

El interés de la psicología del yoga son los objetos de percepción, y no solo las mentes de otras personas. La reconciliación de la mente con sus objetos es el fundamento de la psicología del yoga. Esa reconciliación ha sido intentada sin éxito por el *samkhya*, y no fue factible por el conflicto entre *purusha* y *prakriti*. Por un lado está la consciencia infinita de *purusha*, y por el otro lado la infinita *prakriti* o materia. Hay un abismo entre las dos: la una mira a la otra sin poder tocarla. Si *prakriti* mira a *purusha* y *purusha* mira a *prakriti* y ninguna va a estar en contacto con la otra, ¿cuál es la relación entre una y otra? Aquí termina el *samkhya* en una filosofía que le es particular, en la cual no necesitamos entrar ahora.

La psicología del yoga se dio cuenta de que no obstante el dualismo metafísico del *samkhya*, se podía lograr un poco de libertad para *Purusha*, si esta pudiera entender su verdadera relación con *prakriti*. La consciencia puede apreciar su relación con la materia. En nuestro análisis de la percepción, que realizamos

antes, fuimos más allá del abismo entre *purusha* y *prakriti* a que llegó el *samkhya*, y descubrimos una relación natural de consciencia entre el sujeto y el objeto. Parecía que una apropiada reconciliación entre sujeto y objeto sería imposible sin ahondar en esta consciencia que existe entre sujeto y objeto. Así, la psicología del yoga está basada en el hecho de aceptar que el abismo que hay entre el sujeto y el objeto no es definitivo, y que puede resolverse mediante la adopción de medios más elevados que los disponibles meramente para la mente individual. Son medios que parecen tener conexión con una naturaleza más profunda del individuo. El verdadero Ser del individuo.

Todos los conflictos inferiores solo pueden explicarse por lo superior. Nada de lo que es visible ante nuestros ojos, ni nada de lo que pensemos en nuestras mentes, puede resolverse o entenderse apropiadamente, sin referencia a un reino superior, más elevado o más profundo que la mente y los sentidos. Por esta razón, filosóficamente concluimos que la práctica del yoga debe basarse en una reconciliación entre la consciencia interior y la materia exterior. También puede ser el propósito del *samkhya*, es decir, la reconciliación entre el *purusha* interior y el *prakriti* exterior. Hombre y naturaleza deben reconciliarse, no mantener fricciones entre ellos, no chocar, sino moverse paralelamente, con la misma velocidad y la adecuada comprensión entre ambos.

Si la naturaleza y el hombre, objeto y sujeto, van a moverse en paralelo, con la misma velocidad y en la misma dirección, no habrá conflicto y entonces el mundo será nuestro amigo. Pero si el mundo se mueve en una dirección y nuestras mentes se mueven en otra, no habrá movimiento paralelo y no vamos a reconciliarnos. El mundo no va a responder a nuestras necesidades. Ahora, la pregunta que surge es: ¿el mundo va a seguirme o yo voy a seguir al mundo? ¿Quién va a guiar y quién va a seguir? El hombre en su egoísmo siente que el mundo debe seguirlo a él. Esta es la actitud del dictador, y ya sabemos lo que les ha sucedido a los dictadores: ni uno solo ha sobrevivido, porque la naturaleza no tiene ego, y por esa razón no va a tolerar un ego. Tarde o temprano el ego va a ser subyugado. El hombre no puede someter a la naturaleza para que ella siga a su ego. La condición de ausencia de ego es superior a la condición egoísta, puesto que la primera es una condición más

general y la segunda es especial y particular. Mientras que la condición de ausencia de ego es aplicable en todas las condiciones, el egoísmo es aplicable solo a los individuos. Lo especial tiene que subsumirse en lo general.

El hombre debe obedecer a la naturaleza, porque la naturaleza no va a obedecer al hombre, y se debe llegar a un acuerdo entre los dos, si ambos van a existir y funcionar en un nivel común de realidad. En la actualidad, los niveles de realidad entre los dos están en polos opuestos. El conflicto entre hombre y naturaleza ha sido causado por el ego del hombre, pero si se elimina el ego, la naturaleza se funde en el hombre y el hombre se funde en la naturaleza. Nada debería evitar esta fusión. Dos seres sin ego dejan de ser dos seres: habrá un solo ser. Mientras que dos egos tratan de repelerse el uno al otro, los seres sin ego tratan de unirse. Cuando el hombre deja de tener ego, se convierte en uno con la naturaleza exterior, y se vuelve tan poderoso como la misma naturaleza.

La psicología del yoga es la ciencia fundamental

Cuanto más fuerte es el ego, más débil es la persona, porque está más alejada de los poderes naturales. Las personas más egoístas son también las más débiles. Puede que asuman una actitud de poder y confianza, pero, no obstante, se pueden sentir amenazadas por todos lados. Cuanto menor es el ego, más poderosos y confiados nos sentimos, porque estamos respaldados por las fuerzas naturales que hay alrededor de nosotros. Entonces, el sendero del yoga consiste en atenuar el ego de tal manera que pueda ponerse en sintonía con la condición sin ego de la naturaleza. La individualidad debe volverse más y más etérea y dispersarse para poder sintonizarse con la condición sin ego de la naturaleza. El objeto ante la mente no solo es un objeto localizado, como por ejemplo una montaña o un árbol. El objeto son todas las cosas que están frente a nosotros. La totalidad de la naturaleza es nuestro objeto y los cuerpos pequeños son solo parte de ella. Las montañas, los ríos, los árboles, las plantas y las muchas cosas que vemos frente a nosotros, son la naturaleza mirándonos desde diferentes puntos. La naturaleza en

su totalidad es nuestro objeto. La mente del hombre solo tiene un objeto, no muchos objetos. En el mundo tenemos que confrontar una sola cosa y no muchas. Toda la creación es un solo objeto que opera con sus muchas manos, pero estas son solo manos, el cuerpo es uno. Los cinco elementos, el universo astronómico frente nosotros e incluso los cuerpos de las personas, todos estos son solo brazos de una sola naturaleza, que se extiende por todas partes.

Tenemos que enfrentar la naturaleza en su totalidad y no intentarlo solo con esta o aquella persona, con este cuerpo o aquel otro. Esto no nos va a satisfacer. En este sentido la psicología del yoga abarca mucho más que la psicología general que se estudia en las universidades. El yoga es una psicología de la mente en su relación con un objeto universal, y no trata solamente con la relación entre este objeto y este otro. Por esta razón, es el estudio de los problemas fundamentales de la naturaleza humana. Si estos problemas son estudiados, vamos a estudiar los problemas míos, los tuyos y los de todo el mundo. La psicología del yoga es la ciencia fundamental y el portal hacia los misterios de la naturaleza misma.

La meditación del yoga, que en últimas es la práctica real del yoga, es un desarrollo de la psicología del yoga; el florecimiento de su investigación psicológica, por así decirlo. No podemos practicar meditación a menos que seamos expertos en esta psicología. De nada sirve solo cerrar los ojos y meditar, cuando la mente no está preparada para ello. La mente en todas sus funciones, incluida la función de meditación, está respaldada por un poder interior. En la vida ordinaria, la mente es impulsada por el anhelo de satisfacción de sus deseos; pero en meditación, que es el logro más elevado del yoga, la mente es estimulada interiormente por el anhelo universal de realización del Ser. En este despertar de la consciencia hacia una meditación sobre la realidad, la naturaleza contribuye con todas sus partes. Amistad y cooperación nos llegan desde todas partes de la naturaleza.

De la misma manera, cuando la oposición viene de la naturaleza, también va a venir de todos lados. Cuando la naturaleza se opone a nosotros, nos encontraremos cada momento en aguas hirvientes. Si la naturaleza comienza a oponérsenos, entonces dondequiera que miremos encontraremos problemas,

dificultades y molestias. Si la naturaleza está contra nosotros, no podremos poner un pie en el mundo, pero si la naturaleza coopera con nosotros, entonces encontraremos el cielo en todas partes. Esa es la forma como trabaja la naturaleza, a favor o en contra. Es como si fuera Dios mismo trabajando. Si Dios se opone a nosotros, la oposición vendrá de todas partes; pero sí Él comienza a ayudarnos, la dicha nos llegará desde todas partes. Podemos imaginar lo difícil que es la meditación, dado que la naturaleza es nuestro objeto de estudio y análisis, y que ella es el fundamento de la meditación del yoga.

Olviden la idea de que la meditación es asunto sencillo. ¿En qué estamos meditando? ¿Cuál es nuestro objeto de meditación? No podemos dedicarnos a meditación de ninguna clase si la naturaleza está en contra nuestra, pues acabará con nuestra meditación en un minuto. La meditación no tendrá éxito a menos que seamos cooperadores y amigables con la naturaleza, y solo entonces ella permitirá que esa función de nuestras mentes inicie la meditación. Necesitamos tener una comprensión cabal de lo que significa esta meditación, y qué se supone que debemos hacer; solo entonces podrá avanzar la práctica del yoga.

El acto de meditación, que es el verdadero yoga, es una función de la mente en su relación no solo con nuestra personalidad individual y la sociedad en el exterior, sino también en sus relaciones con el mundo en su conjunto. La psicología del yoga es muy interesante, y requiere en sus estudios una muy cuidadosa atención sobre la mente. En esta psicología no estamos estudiando una mente en particular, sino la 'sustancia' de la mente, que se denomina *chitta*, término sánscrito usado en yoga para significar la sustancia o contenido de la mente, y que no se limita meramente a denotar la mente. En esta psicología no estamos estudiando solamente el pensamiento, sino la sustancia mental misma, sustancia de la cual están 'hechos' nuestros órganos psicológicos. Sustancia de la mente que está en relación con la sustancia del universo exterior. Esta *chitta* no es solo el pensamiento relacionado con una persona o cosa externa. La sustancia de nuestras mentes está en conflicto con la sustancia del mundo exterior, por lo que la sustancia interior tiene que reconciliarse con la sustancia exterior. Ese es el propósito de la psicología del yoga. Ahora sabemos dónde estamos parados cuando somos estudiantes de yoga.

El yoga no es frívolo. Es asunto muy serio, y nada en el mundo puede ser más serio. En el yoga sabemos con qué nos enfrentamos, cómo tenemos que entendernos a nosotros mismos, y qué nos confronta con el exterior. Para nuestras mentes debe estar claro cuáles son nuestros problemas y dificultades. El yoga es más trascendental que cualquier otra cosa en el mundo, y no es el 'deber' o 'función' de una persona: es la 'única' función de una persona. Nada puede ser tan importante y todo lo demás viene después. Considerando la importancia del yoga, todo lo demás palidece. Relativamente hablando, todo lo demás pierde significado cuando entendemos esto apropiadamente. Todas las funciones, actuaciones, deberes y emprendimientos en la vida vienen después, porque todos se tornan insignificantes cuando se comparan con la importancia de esta suprema empresa de la mente humana llamada yoga.

El yoga no es un pasatiempo. Podemos probarlo y dejarlo, o intentar prescindir de él, pero solo 'intentar', pues no podemos prescindir de él. El yoga no es del Este ni del Oeste, sino de todo el mundo. No es de hombre o mujer, ni de esta época o de aquella otra, y no es meramente local. La ley del cosmos es que estudiamos yoga, ¿y quién puede existir sin él? ¿Puede alguien permitirse el lujo de vivir sin él? Uno puede imaginar qué es el yoga y lo que significa para la humanidad y el mundo. Esto debe fortalecer nuestra personalidad y darnos confianza, pues estamos tratando con realidades y no con fantasmas. Al mismo tiempo, el yoga nos da una idea de las formas de abordar la vida.

Todo esto debe recordarnos lo precavidos que debemos ser en el yoga. Estamos tratando con algo que está en todas partes y a nuestro alrededor. Si las personas nos rodearan por todas partes, seríamos más cautelosos en tratarlas, que cuando solo hubiera una persona frente a nosotros. Que no haya el malentendido de que en yoga tratamos con uno u otro objeto. Tratamos más bien con una fuerza, que con un objeto, una fuerza que obra en todas direcciones y que también está dentro de nosotros. El yoga es estudio de la fuerza universal y su realización en la vida práctica. Al menos durante algunos minutos cada día debemos cerrar los ojos y contemplar esta verdad.

XIV - LA VERDADERA RELACIÓN CON DIOS

El propósito del yoga es el ajuste del individuo con el cosmos, y en la medida en que hay que acercarse a lo cósmico como es y no como pareciera ser, se presenta una dificultad, pues tal y como aparece ante nuestros ojos, podremos conocerlo solo hasta cierto punto. No obstante, cualquier tipo de acercamiento al cosmos, en la forma en que parece, en lugar de como realmente es, será un mal manejo de sus leyes, mismas que provocarán una reacción, cuando no se traten adecuadamente. No sabemos lo que hay en el mundo exterior, ya que nuestra forma de conocerlo es a través de los ojos, los oídos y demás sentidos, los que son incapaces de conocer la naturaleza, el mundo o el universo por dos razones: Primera, ellos son parte del mundo, de la naturaleza y del universo, y por esta razón no podemos saber cuál es su propia causa. Segunda, el mundo se presenta ante los sentidos como un objeto opuesto en estructura a ellos mismos y a la mente, gracias a la operación de las leyes de espacio, tiempo, y causalidad. Sin embargo, hay una manera por la cual podemos tener alguna idea de lo que la naturaleza contiene en sí misma, y esta manera es la que tiene en cuenta el yoga tanto en su análisis como en su práctica.

Aquello que hay en nosotros será también aquello que está en la naturaleza, puesto que no podemos tener nada en nosotros que esté fuera del ámbito de la naturaleza. Así, que, penetrando dentro de nuestra propia personalidad, estudiando lo que somos, podremos saber lo que es el mundo, porque somos un espécimen de aquello de lo que está hecho el mundo. El estudio del sujeto por el sujeto, el estudio de uno mismo por uno mismo, puede darnos una indicación de la forma como debe abordarse el mundo exterior. Lo que nosotros somos, también es el mundo, y por tanto, la forma como debemos abordarnos a nosotros mismos debe ser la forma como debemos abordar al mundo. No hay otra forma, y cualquier otra forma será un camino erróneo que no conducirá al éxito. Ya intentamos hacer un análisis de

los estratos de la existencia cósmica exterior. Lo que está dentro está fuera, y viceversa.

Puesto que es un intento para integrar las fuerzas internas en relación con las correspondientes fuerzas externas, el yoga ha tomado muchas formas. Algunas de esas formas han enfatizado solo el enfoque subjetivo, otras solo el enfoque objetivo, y otras han intentado unir ambos enfoques. El enfoque puramente subjetivo, ha llevado a técnicas tales como como el *hatha yoga* o el *kundalini yoga*, así como a ciertos aspectos del *raja yoga* de Patanjali, y en ocasiones a las opiniones extremas de ciertos idealistas.

Los mentalistas y algunos defensores de la filosofía *vedanta*, dieron un giro muy subjetivo a sus formas de análisis y práctica. Fue un giro extremo al afirmar que el mundo solamente está en nuestras cabezas, y que cada cabeza tiene dentro su propio mundo. Pareciera que nuestras mentes estuvieran ‘haciendo’ al mundo. Hemos escuchado decir que el mundo es una creación mental, aunque es posible que no hayamos entendido correctamente en qué sentido es una creación mental. Hay numerosas personas que siguen insistiendo en esta noción de que el mundo está hecho de ‘sustancia mental’. Es un enfoque puramente subjetivo, planteado por ciertas escuelas de pensamiento, que se limitan a los descubrimientos realizados en el interior de la personalidad humana. Sin embargo, estas escuelas no prestan suficiente atención a la contraparte externa de la personalidad humana, es decir, al universo o macrocosmos.

De otra parte, otro grupo de personas no pone suficiente atención a la subjetividad de la verdad, y sostiene que la verdad es puramente objetiva. Este es el *bhakti marga* o sendero devocional, en el cual Dios es objetividad en vez de subjetividad. Al contrario de los *hatha yoguis* o los *kundalini yoguis* o algunos *vedantines*, los *bhaktas* (devotos) comenzaron a afirmar la objetividad pura de Dios e inclusive, en teología cristiana especialmente, Su total trascendencia en lugar de Su inmanencia. También en la escuela de pensamiento musulmana tenemos enfatizada la trascendencia de Dios en lugar de Su inmanencia. Afirman que “Dios está arriba y no aquí”.

Trascendencia e inmanencia

Todas las escuelas devocionales de pensamiento enfatizan el aspecto trascendental de Dios, en lugar de Su aspecto inmanente. Y aunque no niegan Su inmanencia, no se preocupan mucho por ella. Dios está arriba y no dentro. Dios es difícil de abordar y no es una inmediatez dentro de nosotros. Dios es un Padre, el Supremo Padre y no el *atman* interior. Todo esto es enfatizado por los cultos *bhakti* tanto de Oriente como de Occidente. Dios es lo universal y no lo individual. Él es el omnipresente y omnisciente creador de este vasto universo, y es con esa actitud que tenemos que acercarnos a Él, que es la más magnífica, universal y trascendente realidad. Así es como se acerca el devoto a Dios en las escuelas devocionales o *bhaktimarga*, en las cuales la subjetividad del devoto, en gran medida se vuelve insignificante. El buscador es un individuo pequeño e insignificante ante ese glorioso Hacedor del cosmos.

¿Quién es este pequeño e insignificante hombre ante ese glorioso y magnífico Creador del universo? Así, el sendero de la entrega o *bhakti*, enfatiza que ese pequeño hombre no es nada ante el Amo Supremo del cosmos. La única manera de acercarse a Dios sería aniquilando la personalidad, la que en esencia no es nada ante Dios, que es el Hacedor de todas las cosas. Cuán grande es Dios, cuán infinito es el cosmos, qué fascinante es el universo, ¿y qué es este pequeño hombre, con respecto a ese intimidante universo? ¿Qué tan poderoso debe ser Dios para haber creado este glorioso universo? ¿Cómo puede un ser tan poderoso como Dios, soberano del universo, ser abordado por un individuo insignificante y mortal, encerrado en un cuerpo? Por tanto, en el *bhakti* yoga la importancia del sujeto es abolida, y en cambio es enfatizada la del objeto.

El *vedanta* tiene un punto de vista opuesto; tiene numerosas escuelas, mas no todas están de acuerdo. Una de ellas, que es la más extrema en su enfoque subjetivo, suprime el valor del objeto y enfatiza solamente el sujeto puro, al afirmar que todo el universo es creación de nuestras mentes. En Occidente, hubo un filósofo

que pensaba de la misma manera, George Berkeley, que tiene la fama de haber propuesto la curiosa filosofía de que incluso las montañas, los ríos y los árboles frente a nosotros, están danzando porque nuestras mentes están danzando, de lo contrario no estarían allí. Si no pensamos en ellos, ellos no van a estar allí. Ese es el subjetivismo 'berkeleyano' de Occidente, el que no es nuevo para la India, pues aquí también hemos tenido pensadores de esa clase.

El énfasis extremo en un solo aspecto, a saber, la subjetividad de la realidad, llevó a la conclusión de que todo el mundo está en la mente del hombre, es decir, en la mente de ustedes, en la mente mía, etc. Nosotros mismos hacemos el cosmos. Y se ha llegado a tales extremos, que ciertos *vedantines* comenzaron a afirmar que incluso la idea de Dios está solo en nuestras mentes. "No hay Dios, excepto el que contenemos en nuestros pensamientos. Hasta la idea de *Ishvara* es un concepto de nuestras mentes. Después de todo, hasta la idea de 'Creador' es solo una idea". Este fue un movimiento tremendo hacia un extremo, el cual fue sostenido por el idealismo del subjetivismo en el *vedanta*.

Por otra parte, tenemos la posición extrema de los *bhaktas* o devotos, que niegan la importancia del individuo y enfatizan solo la supremacía del Creador del mundo exterior. Por tanto, tenemos un vacío entre *vedanta* y *bhakti* yogas, uno afirmando que nosotros 'hacemos' el mundo, y el otro afirmando que nosotros somos hechos, en lugar de ser los hacedores. Ambos enfoques son buenos en la medida de lo posible, pero presentan ciertas dificultades propias, porque siempre que damos un paso en una dirección, nos alejamos de la otra. Es un principio simple que todos podemos entender. Cuando nos movemos en una dirección nos alejamos de la otra, y no podemos poner suficiente atención a ambas direcciones al mismo tiempo. Si vamos hacia Badrinath, nos alejamos de Rishikesh. Si vamos hacia Rishikesh nos alejamos de Badrinath. ¿Cómo podemos movernos hacia dos direcciones al mismo tiempo? Entonces lo que nos ha sucedido es que esas teorías, que originalmente fueron concebidas como soluciones a los problemas humanos, se quedaron solo en teorías. Fueron solo doctrinas y filosofías, pero no fueron soluciones para los problemas humanos. Hubo muchas escuelas de estos

pensadores que mantuvieron discusiones interminables, y las controversias aumentaron tanto en la escuela *Bhakti* como en la escuela *Vedanta*.

Si estudiamos la historia y la filosofía de la religión, especialmente en la India, encontraremos cuán interesante era la naturaleza de la controversia, y cómo esta eventualmente conduciría a un abordaje más práctico. Sin embargo, en aquella época, las personas se convertían en meras marionetas en medio de las discusiones ideológicas, que no tenían ninguna relación con la vida práctica. La filosofía, que originalmente pretendía ser un avance para vivir una vida práctica y sabia, se convirtió en un objeto de extremo análisis y estudio, lo que llevó la mente a extraviarse. Las dificultades del enfoque meramente lógico, tuvieron tal impacto en la práctica, que la vida se volvió un manojo de dificultades, a pesar de estas escuelas que abundaban en el país. Incluso hoy día persisten las personas que discuten, y las diferentes escuelas tienen sus seguidores, y el énfasis se pone solo en las diferencias entre escuelas, en lugar de ponerlo en la meta o el objetivo del sendero que se va a enseñar. El *vaishnava* no quiere al *saiva* y este no quiere al *vaishanva*. El seguidor del *advaita* no quiere al seguidor del *dvaita*; el Norte no quiere al Sur, el Oeste no quiere al Este, el blanco no quiere al negro, y el de arriba no quiere al de abajo. Esto es lo que encontramos en el mundo, lo que lleva a disensiones entre los humanos arrojándolos en un abismo, gracias a que se desviaron de la intención original de la práctica de la filosofía y la religión.

La religión debe ser práctica y no solo teórica

La religión se menosprecia cuando pierde su propósito, y se convierte en un sinsentido de los predicadores, de los feligreses, de los adoradores en el templo. Hoy en día, lamentablemente, tanto en Oriente como en Occidente, la religión se ha convertido en una doctrina más que en una forma de vida, en una teoría más que en una técnica práctica, en una añadidura psicológica que ha brotado sobre la personalidad de las gentes, y de la que nos podemos deshacer ya que llevamos nuestra religión como llevamos nuestro abrigo —que podemos ponérselo o

quitárnoslo—. Si quiero religión, tendré una; si no la quiero, me desharé de ella, como si fuera un abrigo que ya no necesito. Esa es la razón por la que tenemos ciertos gobiernos que no quieren saber de religión, porque esta no tiene nada que ver con la vida. Y si la religión no tiene nada que ver con la vida, ¿cómo puede tener algo que ver con las duras prácticas del gobierno? Cuando la religión se convierte en una especie de unguento que podemos untarnos y después lavarlo, es imposible conciliar la religión y el enfoque espiritual, con la administración gubernamental y la sociología.

Ese unguento es el extremismo teórico de los predicadores y dogmáticos de la religión, más que de los que participan de ella. Hoy día enfrentamos fuerzas que amenazan la existencia misma de la religión, a saber, materialismo, ateísmo, y muchos otros 'ismos'. Esa amenaza se debe a la filosofía de salón que los defensores de la religión organizada comenzaron a enseñar sin preocuparse por los problemas prácticos de la vida. La religión no va a sobrevivir si no tiene nada que ver con la vida práctica, porque no podemos vivir solamente con teorías. ¿Qué son las teorías? Solo fórmulas que concebimos, como las fórmulas de aritmética o de álgebra. No podemos vivir solo con fórmulas. Estas están destinadas a ser aplicadas en el campo de la tecnología, en el campo de la práctica, y también en el campo de la vida, pero no podemos vivir solamente de diagramas, fórmulas, técnicas y teorías científicas. Estas solo son símbolos que representan un hecho, pero si el hecho no está ahí, y solo tenemos símbolos ante nosotros, la vida se convierte en algo vacío. Entonces, hoy día existe este aparente abismo entre la vida y la religión.

Hoy día hay diferencias entre los gobernantes y el papa, entre los obispos y los maestros de religión. Tenemos el cisma entre religión y administración —nada tienen que ver la una con la otra—. Decimos de un país que es un 'estado laico' o una 'sociedad laica'. Esto implica que la religión es solo una fantasía y un capricho de nuestras mentes, que es mejor mantenerla a un lado, en vez de mantenerla conectada con nuestras vidas prácticas. Esta actitud es perjudicial para la salud de la personalidad. Hoy sabemos que esta actitud y esta forma de entender la religión, la filosofía y la espiritualidad, ha sido la causa no solo de diferencias doctrinales entre la vida práctica y la aspiración religiosa, sino que ha llevado a ciertos

problemas más graves, como la sublevación de la gente en diferentes áreas de la sociedad. Sublevación es lo que leemos hoy día en los periódicos: levantamientos obreros, revueltas en escuelas y universidades, rebelión en la familia, rebelión del hijo contra el padre, y sublevación de los subordinados contra los jefes en las oficinas. Toda la vida del mundo hoy puede resumirse en la palabra 'sublevación'. No hay cooperación sino solo sublevación. Yo me sublevo contra ti y tú te sublevas contra mí. Esa es la vida.

Ese es el punto al que ha llegado la gente hoy en día, después del avance de la civilización. La razón debería ser simple y fácil de entender: no ha habido conexión entre lo que sienten nuestros corazones y lo que demanda la vida. Las necesidades de la sociedad, las necesidades del cuerpo y las necesidades de nuestra personalidad, nada tienen que ver con nuestras aspiraciones íntimas. Parece que pertenecen a mundos completamente diferentes. Ese enfoque erróneo de la ideología del corazón del hombre y las necesidades de la personalidad exterior, tiene sus efectos en cada nivel de la sociedad, y también afecta a los buscadores de la verdad. Estas ideas y creencias consagradas en iglesias y monasterios, e incluso en la práctica del yoga, el abismo entre lo interior y lo exterior, y las diferencias entre lo subjetivo y lo objetivo, han sido el 'pecado original', si así podemos llamarlo.

Este malentendido ha caído sobre la humanidad en cada uno de sus niveles, y en ningún campo de la vida humana podemos conciliar lo interior con lo exterior. Sea en nuestras cocinas, en nuestros cuartos de baño, en nuestras oficinas, entre dos amigos, en cualquier nivel de la sociedad, vamos a encontrar ese abismo entre lo interno y lo externo; es un abismo que siempre permanece. No sabemos qué hacer con el amigo que está frente a nosotros. Aquello que vemos frente a nosotros puede convertirse en una terrorífica aparición que querríamos evitar a toda costa. Esta actitud de bifurcación entre lo interno y lo externo, filosóficamente es el *samkhya*, políticamente es la diferencia entre Estado y religión, psicológicamente es la diferencia entre el deseo y su cumplimiento, y espiritual, religiosa y filosóficamente, es la diferencia entre nosotros y nuestro Creador; entre el hombre y Dios.

El verdadero propósito del yoga es esencialmente servir de puente sobre este abismo, y cuando el yoga salva este abismo, lo hace en todos los niveles de la sociedad, de tal manera que se convierte en un remedio para cada uno de los males de la humanidad. El yoga es un puente entre nosotros y Dios, y también entre dos amigos. Es la solución para la dificultad que tienen las personas en relación con todo lo que esté fuera de ellos. Un yogui será un buen hombre de negocios y no solo un buen meditador; será un buen trabajador, un buen amigo, un buen cocinero, y un buen barrendero. Sería el mejor de todos. Eso es lo que el yoga hará por nosotros si entendemos lo que es el yoga. Si somos un oficinista seremos el mejor oficinista, desde que también seamos un yogui.

Incluso si somos barrenderos, barreremos mejor que todo el mundo —lo haremos como un yogui lo hace, porque el yoga es un arte—. Esto es lo que embellece las cosas, y aun los objetos más simples de la vida asumirán una forma artística cuando el yoga está tras ellos. Hay fealdad dondequiera que haya una brecha entre lo interno y lo externo, y dondequiera que haya armonía entre estos, habrá belleza. El arte de pintores y músicos, la belleza de la arquitectura, la escultura y la literatura, no son otra cosa que la belleza de la armonía entre lo interno y lo externo. Dondequiera que haya unión entre lo interno y lo externo, habrá belleza, felicidad, fuerza, y un sentimiento de plenitud en la vida.

El yoga no es subjetivo ni objetivo

En yoga se debe evitar una actitud extremista. No tiene sentido ser un *vedantín* o un *bhakta* solo de nombre, porque ante Dios no hay tal cosa como un *vedantín* o un *bhakta*. Esos son términos que hemos acuñado para nuestra conveniencia. Cuando estamos ante Dios, ¿qué somos? No podemos decir, soy un *vedantín*, soy un filósofo, soy un devoto. No somos estas cosas, ya que no podemos llevar un apelativo ante Dios. Cuando nos acercamos y comenzamos a practicar el sistema yoga, debemos acercarnos a él tal como nos acercaríamos a Dios, con toda la sencillez posible de nuestra naturaleza.

Cuando somos estudiantes de yoga no somos ni hombre ni mujer, porque ante Dios no podemos ser lo uno ni lo otro. Cuando somos estudiantes de yoga no somos recaudadores de impuestos, ni trabajadores del gobierno, ni este ni aquel funcionario, porque ante Dios no podemos ser ninguna de estas cosas. Nuestra altura, nuestro peso, nuestra profesión o nuestro nombre o aspecto, no hacen ninguna diferencia cuando nos erigimos como una unidad de aspiración en la práctica del yoga. El estudiante de yoga es una unidad de aspiración y no un ser humano. No somos 'el señor fulano de tal', y realmente hablando no somos una persona. No es una persona la que se acerca a Dios. Si esa fuera nuestra actitud, no nos acercaríamos a Dios en absoluto. Dios no mira hacia nosotros como una persona de tal o cual clase. Somos una simple chispa de la llama divina y esa chispa es la que trata de unirse con la conflagración universal de la divinidad. Eso es yoga.

Repito que hay que tener precaución mental cuando nos acercamos al yoga, es decir, que no lo practiquemos solo como si fuéramos seguidores de una de sus escuelas. No digan soy un *hatha yogui*, un *raja yogui*, un *bhakti yogui*, un *vedantín*, un *kundalini yogui* y todo eso, pues solo es jerga de las escuelas, que simplemente nos perderán. No digan, "estoy practicando este tipo de meditación o tal otro", ya que todos son meros eslóganes publicitarios del mercado, que no sirven para nada ante Dios. Debemos ser humildes y no confiar en nombres o publicidad en la práctica del yoga. No podemos acercarnos a este misterio del yoga tan fácilmente, del mismo modo que no podemos acercarnos al misterio de la creación, o al misterio de Dios tan fácilmente.

Honestidad y sencillez son las palabras claves en la práctica del yoga, porque es fácil interpretarlo mal y salirse del justo medio de la práctica. Yoga es el justo medio entre dos extremos. Si caminamos al lado de un gran precipicio o por terreno resbaladizo, debemos dar cada paso con inmensa precaución, no sea que caigamos. De la misma forma debemos transitar este sendero del yoga, el cual es un sutil y delicado justo medio entre dos extremos. Como el poeta John Dryden dijo en alguna parte, "La locura y el gran ingenio son casi aliados / y tenue es la frontera que marca sus condados". El genio y la locura son casi iguales; en este lado el genio, en aquel la locura; los separa el grosor de un cabello, y tal es la separación

que hay en yoga, entre el éxito y el fracaso. Si ascendemos en yoga, ascenderemos a la cima. Si caemos, estaremos en las regiones más bajas. Esto es lo que nos hará el yoga.

Es un sutil y justo medio, no una autopista ancha en la cual podemos viajar con los ojos cerrados. Es un sendero muy, pero muy angosto. El *Kathopanishad* muy bellamente expresa, que el sendero es cortante y sutil como el filo de una navaja. ¿Qué tan cortante es el filo de una navaja? No podemos verlo a simple vista —así de cortante, sutil y agudo es el filo—. Tal es el sendero del yoga: sutil y difícil de observar a simple vista, porque es un medio muy sutil entre dos extremos. Por ejemplo, en filosofía tenemos los grandes extremos del idealismo y el realismo. Pero el yoga no es ninguno de estos. No es el enfoque idealista ni el realista. No es el enfoque subjetivo ni el objetivo, y en el verdadero yoga, no vamos a ser ni *bhaktas* ni *vedantines*.

Somos diferentes de ambos, pero aun así combinamos ambos elementos en nosotros. Cuandoquiera que tratemos de practicar yoga, debemos presentarnos ante el Creador del cosmos. “¿Qué soy yo ante Él? Esto soy ahora”. Somos unidades de anhelo espiritual, sin nombre y sin forma. Con esta actitud es que debemos practicar yoga. Los dos extremos del objetivismo y el subjetivismo son obstáculos en la práctica del yoga, porque nuestro objeto de estudio es la Creación y no el mundo exterior. El mundo no es externo a nosotros, y la creación tampoco es externa. Así como somos parte de la creación, cuando estudiamos la creación la estudiamos como una totalidad.

Por tanto, en yoga el estudio del universo no es el estudio de un objeto exterior. Desde el mismo principio de la práctica, el yoga es un sistema de armonía —ética, fisiológica, vital, psicológica, intelectual, espiritual y social—. La práctica del yoga comienza con la resolución de conflictos con la sociedad, y después trata de resolver las aparentes diferencias entre nuestro presente nivel y los niveles más elevados de la vida. Si tenemos recelos hacia la sociedad que nos rodea, es posible que no podamos ser buenos estudiantes de yoga. Antes de emprender el sendero del yoga, debemos tener por seguro que no tengamos enemigos en el mundo, y que

tampoco tengamos demasiados apegos. ¿Hay alguna persona que odiamos desde el fondo del corazón, o hay alguna persona que nos odie desde el fondo de su corazón? Este será un conflicto social que contará sobre nuestras emociones un día u otro. “¡Cómo odio mirar a esa persona!” ¿Diremos eso de alguien en el mundo? Eso no es apropiado. Antes de intentar el primer paso en el yoga, debemos resolver primero este conflicto, porque no podemos simplemente patear al mundo y dedicarnos al yoga. El mundo vendrá con nosotros dondequiera que vayamos y a cualquier nivel.

No es el mundo como tal el que tiene consecuencias, sino más bien nuestros pensamientos y emociones respecto de él los que significan mucho. Lo que nos traerá problemas más adelante no será el mundo de objetos físicos, sino las relaciones de nuestros pensamientos y emociones con los objetos. Nuestro intenso amor y nuestro intenso odio son formas emocionales que han tomado el aspecto de sus correspondientes objetos en el exterior. El primer paso en yoga es la armonía entre la sociedad y la personalidad exterior. Podemos llamarla disciplina moral o ética. La disciplina moral no es más que un intento por mantener armonía entre nuestra personalidad y la sociedad exterior.

De ninguna manera debemos ser conspicuos en la sociedad y en especial si se es un estudiante de yoga. Debemos convertirnos en personas sencillas que no se noten mucho por parte de otras personas ni positiva ni negativamente. No traten de convertirse en el punto focal de todas las miradas, porque esto sería otra clase de extremo psicológico en el que podríamos caer. Si la sociedad nos odia demasiado o si nos piensa mucho, no será bueno para nosotros como estudiantes de yoga, porque de nuevo esto es un extremo social con una reacción psicológica. Estaremos entonces pensando en aquellos que piensan en nosotros. Esta es una verdad psicológica. En muchas formas creamos un conflicto entre nosotros y la sociedad, por lo que la mayoría de las veces no estamos en paz con nosotros mismos. Nos mantenemos en un estado de suspenso psicológico, debido a circunstancias no deseadas de la sociedad que nos rodea.

La solución sería cambiar la sociedad que nos rodea o cambiarnos nosotros mismos de conformidad con las leyes existentes en la sociedad. Hay dos clases de personas en el mundo: una clase quiere cambiar su atmósfera y otra clase quiere cambiar ella misma. Si podemos, cambiemos la sociedad, pero si no podemos, tendremos que cambiar nosotros mismos, de acuerdo con las normas de la sociedad. Cuando vamos a Roma, debemos ser romanos, o de lo contrario los romanos nos volverán uno de ellos. Podemos elegir cualquiera de los dos caminos de acuerdo con nuestra capacidad y entendimiento; pero si no podemos cambiar nuestra atmósfera y tampoco vamos a cambiarnos a nosotros mismos, entonces no nos va a ir bien. Tendremos dificultades. No podremos digerir nuestro alimento y no podremos tener un buen sueño, porque la atmósfera está en conflicto con nosotros y nosotros en conflicto con ella. El sistema yoga ha encontrado una técnica para establecer la armonía moral entre la personalidad y la sociedad; esta se conoce como *yamas* o restricciones del sentido moral. *Yama* es una restricción. Las restricciones de los *yamas* son un control moral ejercido sobre la personalidad del ser humano para que sus relaciones con el mundo exterior sean armoniosas.

El amor y el odio son las dos cuerdas con las que estamos conectados a la vida. Si esas conexiones se rompieran, entonces no habría vínculo entre nosotros y el mundo. Si alcanzamos una condición donde ni amamos ni odiamos nada, nos convertimos en algo diferente de una persona. Conservamos la consciencia de nuestra personalidad debido a los amores y odios que abrigamos por las cosas. Hay veces que no podemos avanzar si nos falta algo, y hay veces que tampoco podemos avanzar si tenemos algo. Hay alguna relación entre nosotros y los objetos del mundo, que parecen estar llamando nuestra atención tanto positiva como negativamente. Anteriormente traté de sugerir que un estudiante de yoga no debería vivir en una atmósfera donde abunden los objetos tentadores, ya que atraerán constantemente la atención, y uno estará pensando siempre en ellos. Si vivimos en lugares donde los objetos de los sentidos atraen demasiado nuestra atención, es mejor que cambiamos de localidad. Deberíamos ir a otro lugar durante algún tiempo, al menos por algunos meses. En ocasiones estamos emocionalmente conectados

con algunas personas o con ciertos objetos, tales como propiedades o posesiones, y entonces pensamos solo en ellos.

Algunas veces estamos emocionalmente perturbados por circunstancias imaginarias. En cierta ocasión se me acercó un anciano muy rico con un problema bastante peculiar. Me habían dicho que él no podía dormir bien y que padecía de ansiedad. Le pregunté cuál era su dificultad y por qué no podía dormir. Contestó que tenía muchas preocupaciones. Le dije que él era una persona de bien y que no creía que tuviera dificultades. Además, su salud era buena, así, que, ¿cuál era su problema? Entonces dijo: “Mi dificultad es que por la gracia de Dios tengo mucho dinero y muchas propiedades, pero mis hijos son despilfarradores, y naturalmente cuando yo muera, desperdiciarán todo el dinero. Esa es mi ansiedad: que después de mi muerte malgastarán toda esa riqueza”. Este es un ejemplo de alguien que se preocupa innecesariamente por circunstancias imaginarias, y tales ansiedades son un ejemplo de cómo se distrae nuestro pensamiento.

XV - LEYES APROPIADAS DE CONDUCTA

En una sola frase, todo código moral es 'ponerse en el lugar del otro'. En la obediencia común de la gente a la ley moral, el código toma una forma puramente psicológica, pero cuando se convierte en la moral del yoga, entonces toma una forma un poco más compleja. En ocasión anterior mencioné algo acerca de esta distinción entre la moral común y la moral del yoga. El sentido moral que nos pide el yoga es más personal que la sola conformidad con las reglas sociales. No es la sociedad humana la que llevamos con nosotros cuando llegamos a los portales de la práctica del yoga, sino que nos tomamos a nosotros mismos como representantes de la raza humana, como símbolos de la especie humana en su conjunto. Toda la naturaleza humana se concentra en nosotros cuando entramos en el ámbito de la práctica del yoga.

En el sagrado Bhagavadgita, por ejemplo, Arjuna representa a la especie humana en su esencia, y no solamente a un individuo en el pasado histórico. El estudiante de yoga es la quintaesencia de la especie humana y no solo un ser humano frente a Dios. Cuando nosotros, como buscadores de la verdad, como estudiantes de yoga, nos plantamos cara a cara con las realidades del universo, representamos o simbolizamos el total de la raza humana, y la totalidad de la naturaleza humana se refleja en nosotros. Nos convertimos en una ejemplificación de la naturaleza humana universal, y cualquiera que sea el fin último de la raza humana, también se reflejará en nosotros en ese momento.

Como centro de la humanidad en la práctica del yoga nos plantamos ante el misterio del cosmos. No es Siva Kiekens ni Swami Shankarananda ni Swami Krishnananda practicando yoga, tal cosa no existe. Es una unidad concentrada de naturaleza humana que se enfrenta al poderío del cosmos, y aquí el total de la naturaleza reflejada en el micro-cosmos se relaciona con la naturaleza en su aspecto macro-cósmico. Es la naturaleza estudiando a la naturaleza. "El estudio apropiado de la humanidad es el hombre", dice un famoso verso del gran poeta Pope, pues cuando nos estudiamos a nosotros mismos o tratamos de conocernos,

intentamos conocer la naturaleza de aquello de lo que somos símbolos o especímenes. El estudio de nosotros mismos no es el estudio de nuestra individualidad o de nuestras personalidades. “Conócete a ti mismo” es el aforismo, pero ¿qué es este ‘ti mismo’? No es una persona que se estudia a sí misma. Es la naturaleza tras de la personalidad la que se convierte en el incentivo para el estudio, así como el objeto de estudio. El universo entero se refleja en nosotros como microcosmos. Por lo tanto, en la moral del yoga encontramos la necesidad de elevarnos a un punto más alto que la mera conformidad con la ley y la norma.

Yamas y Niyamas

El sistema yoga tiene dos niveles en la práctica de la moral. Son los llamados *yamas* y *niyamas*. Mientras que *yama* es una clase de restricción que uno se impone voluntariamente —subrayen la palabra ‘voluntariamente’—, para que la personalidad se ajuste con las regulaciones de la sociedad exterior, *niyama* es una restricción impuesta voluntariamente sobre la personalidad interior, en vez de serlo sobre la personalidad exterior. Mientras que *yama* tiene una connotación social, *niyama* tiene una connotación puramente personal.

La práctica de *yama* se convierte en una necesidad debido a las ineludibles relaciones que tenemos con la sociedad humana. No podemos dejar de tener algún tipo de relación con la gente. Si incluso un santo tiene alguna clase de conexión con el mundo exterior, qué decir de un principiante en yoga. Para efectos prácticos, diremos que nuestra dificultad con el mundo es nuestra dificultad con la gente. El mundo astronómico no nos preocupa tanto, y es el mundo de los humanos el que se convierte en nuestra preocupación. Nuestros placeres y sufrimientos están más relacionados con las personas que nos rodean que con las montañas, ríos, o el sistema solar. Los *yamas* son, entonces, una clase de ajuste de los valores de uno mismo en relación con la sociedad humana.

Hay varias etapas de ajuste de uno mismo con la realidad. En yoga hay al menos siete etapas de preparación, al menos siete de meditación, y siete estados

en las transformaciones que ocurren en el proceso de meditación. Si las conocemos todas, habremos estudiado todo el yoga. De acuerdo con la escuela de Patanjali, y aceptados también por otras escuelas de yoga, con ligeras modificaciones, los siete estados preparatorios son: Ajuste de uno mismo con la sociedad, que es *yama*. Ajuste de uno mismo con las necesidades de la personalidad, que es *niyama*. Ajuste del cuerpo, que es *asana*. Ajuste de los *pranas* y de los sentidos, que son *pranayama* y *pratyahara*. Ajuste de la mente, que es *dharana*. Ajuste del intelecto que es *dhyana*. Luego vienen los ajustes más grandes y complicados que veremos un poco más adelante.

En estos procesos de auto-ajuste, la mente gradualmente se sublima en lugar de separarse. En yoga no existe 'separación' propiamente dicha. Lo que estamos llamados a hacer en la práctica del yoga no es que nos separemos de la sociedad, ni de los objetos del mundo. El tema 'separar' surge solo cuando hay conexión. La mayoría de la gente, especialmente personas inmaduras en el yoga, piensan que se nos pide desconectarnos de la sociedad humana. Pero en estas etapas de ajuste está implicado algo más que una mera separación. Las conexiones que tenemos con el mundo exterior no son solo vínculos mecánicos que podamos romper a voluntad. Lo que conecta a una persona con otra en el mundo no es una cadena de hierro, pues si ese fuera el caso, habríamos roto ese eslabón de un golpe y no habría habido relación entre nosotros y los demás.

Sin embargo, la relación que aparentemente tenemos con las demás personas no es una conexión mecánica, como con una cadena de hierro o una soga. Nuestras relaciones con la gente y también con las otras cosas del mundo son mucho más fundamentales y vitales. De ahí que nos resulte tan difícil desvincularnos de la sociedad. ¡Traten de hacerlo y verán cuán difícil es! Si estuviéramos atados con una cuerda, fácilmente la romperíamos y nos iríamos, ya que no es difícil hacerlo. Pero no podemos tan fácilmente desconectarnos de nuestras relaciones con las personas a nuestro alrededor, porque tenemos ciertas relaciones personales con varias cosas en el mundo. Si de repente se nos pidiera romper esas relaciones e irnos a mil millas de distancia del lugar donde tenemos las cosas constantemente con nosotros, sufriríamos una tremenda conmoción en

pensamientos y sentimientos. Hemos estado relacionados internamente con esas cosas y no solo exteriormente. Nuestras conexiones con la gente ahí fuera son internas, no externas. Estamos secretamente relacionados con las cosas de una manera invisible a los ojos físicos, y esas relaciones son puramente personales. No pueden verse desde fuera, excepto cuando se manifiestan en acción concreta. El sistema yoga ha establecido una técnica metódica, que no rompe los lazos, lo que no sería sabio, sino que los sublima.

El código moral del yoga es también una regla de sublimación de los valores personales. Conocemos la diferencia entre sublimación y desconexión o separación. Conocemos la diferencia: quitar nuestro afecto de un objeto es diferente de no tener afecto por el objeto. Romper los afectos es una cosa, pero no tener afectos es algo completamente diferente. El yoga no quiere que rompamos afectos sino que no tengamos afectos. Ya se han sentado las bases del análisis psicológico al ver cuidadosamente que debido a la luz del entendimiento, los afectos no surgen en absoluto en la mente. Una vez que surgen será difícil desenredarse de ellos.

Los afectos pueden ser más fuertes que cadenas de hierro ya que nuestros lazos personales con las cosas son internos por naturaleza y son una parte de nosotros moviéndose hacia el objeto, por así decirlo, y romper los lazos sería como romper una parte de nuestros propios cuerpos. Es como si estuviéramos amputando nuestras propias extremidades cuando cortamos nuestro afecto por las cosas. En la India, incluso en Rishikesh, famoso por la práctica del yoga, ha habido estudiantes no iniciados y mal formados, que no han entendido apropiadamente la implicación de involucrarse moralmente con los objetos del mundo y las conexiones emocionales que las personas tienen con el mundo exterior. Estos estudiantes mal formados pueden vivir una vida aislada en cabañas y cuevas, pero de nada les va a servir. De esa forma no nos vamos a liberar tan fácilmente, porque nuestras cadenas están dentro de nosotros y no por fuera. Llevamos nuestras cadenas a la cueva y a la cabaña.

Los afectos no siempre están ocultos a la vista, pero pueden estarlo. No podemos entender el afecto que tenemos por las cosas del mundo porque al pensar

estamos habituados a ciertos formalismos. Cada día tomamos nuestros alimentos habituales, tenemos nuestras charlas, nuestro sueño reparador, nuestro esparcimiento y nuestros paseos. ¿Qué nos falta? En estas circunstancias relajadas no podemos estudiarnos a nosotros mismos, ya que la mente está acostumbrada a estas formas normales de pensar y actuar. A causa de un entusiasmo por la práctica del yoga, cuando intentamos practicar el llamado 'desapego', pensamos que este debe ser una interrupción repentina de todas estas rutinas. Hay personas que han hecho ciertos hábitos de vida a partir de los cánones de la moral del yoga. A ciertas horas del día no hablarán, vestirán solo una o dos piezas de ropa, restringirán su dieta y vivirán aislados. Todo esto está muy bien e incluso es necesario, sin duda, pero se necesita algo más para que estos hábitos tengan sentido.

Deberíamos estudiar las vidas de muchos estudiantes de yoga e incluso de yoguis y santos que han pasado por esta batalla. Ellos tuvieron que sufrir duros períodos de agitación interna, porque la mente estaba solamente retirada del objeto, no sublimada. Retirar la mente es otra clase de supresión, y la supresión y la sustitución son los métodos que empleamos generalmente en vez de la sublimación. Aunque hemos escuchado la palabra muchísimas veces, es difícil saber lo que es la sublimación. La mayoría de las veces sustituimos cuando no suprimimos, pero ninguno de estos dos nos ayudará mucho.

Sublimación, supresión y sustitución

Suprimir algo es actuar contundentemente con el poder de la voluntad, para enviar al inconsciente los impulsos que buscan salida hacia el mundo exterior. Sustituir significa dar a la mente algo diferente de lo que está buscando, con la idea de que olvidará el deseo original. Sabemos que los niños comienzan a llorar porque quieren un juguete, pero cuando les damos un caramelo, dejarán de llorar mientras la golosina esté en su mano. Pero una vez la hayan comido, recordarán de nuevo el juguete y comenzarán a llorar. A intervalos, los niños comenzarán a llorar una y

otra vez por el mismo objeto. Aunque haya una cesación temporal del llanto por alguna otra cosa que distraiga su atención, el llanto no va a parar.

Lo mismo ocurre con nuestros sentimientos. Algunas veces parecen detener sus gritos cuando les damos alguna cosa, y eso es lo que hemos intentado hacer sin mucho beneficio. Educación es lo que necesitamos en relación con nuestra mente y no solo restringirla, y el yoga es un sistema de educación. Una persona sin educación no está satisfecha de ninguna manera. Este tipo de persona puede parecer satisfecha, pero de nuevo volverá a desear la misma cosa, y nos resulta difícil entender la forma como piensa. La mente profana no ha sido educada. Un ejemplo de esta clase de mente puede ser un resorte, que permanece abajo cuando se presiona, pero que una vez se suelta vuelve a subir a su posición natural.

El proceso de sublimación es una combinación de comprensión analítica y concentración de la mente en valores superiores. La consciencia moral implica no solo un intento de alejarse de las garras de la naturaleza inferior, sino también la regulación de las leyes de lo inferior en términos de la ley superior. En cada etapa de la práctica entra en juego lo superior y ejerce una tremenda influencia. Vivimos de esperanzas, lo sabemos bien. Sin esperanzas no podríamos vivir en este mundo. “El próximo momento será mejor para mí”, es el sentimiento que abrigamos en nuestras mentes, sea cual fuere nuestro sufrimiento. Cualquiera que sea nuestra angustia y agonía, siempre tendremos la sensación de que el próximo momento será mejor que el presente. Y aunque no haya una base racional para este sentimiento, tenemos esa esperanza en nuestros corazones. Y está tan hondamente sembrada en nosotros, que es una creencia fundamental que nos mantiene vivos. De lo contrario ya habríamos muerto y desaparecido.

La esperanza que abrigamos con respecto a mejorar en el futuro, es un ejemplo de la determinación de lo inferior por lo superior. Esa es la forma de sublimación y es tan poderosa, que nos mantiene vivos. Supongamos que sabemos que definitivamente no vamos a tener éxito en esta vida y que vamos a caer a cada paso y que seremos aplastados. En esas condiciones no vamos a poder vivir en este mundo. Sin embargo, no pensamos de esa manera. “Ese no es mi destino”, es

el sentimiento inconsciente de cada persona. “Sea por una razón u otra, yo voy a estar mejor”. Este es el símbolo de una determinación superior sobre los aspectos inferiores de la vida, que cuando es practicada conscientemente, se convierte en yoga.

Luego, el yoga es una determinación consciente de lo inferior por lo superior, sea en la práctica de la moralidad o en la práctica de la meditación. Así que los *yamas* son ciertas restricciones que a propósito nos imponemos a nosotros mismos, y que nadie más nos impone. Las restricciones que, comprendiendo su necesidad, deliberadamente nos imponemos a nosotros mismos, son para establecer una armonía entre nosotros y el mundo exterior. Hay ciertas formas de pensar y de actuar con las que entramos en conflicto con la gente. Podemos expresar ciertas cosas innecesarias que nos pueden crear conflicto. Muchas veces es más sabio no decir nada que decir algo. Son situaciones morales, que casi todos los días experimentan las personas.

Esta expresión de pensamiento y acción tiene varias vías por las que se crea el conflicto en la sociedad, y que deben evitarse con la práctica de los *yamas*. Los canales primarios, a través de los que expresamos nuestra parcialidad hacia las cosas, son el amor y el odio. Sabemos muy bien que la parcialidad nos hace mezquinos. Si somos parciales no seremos respetados en la sociedad, porque ser parcial es ignorar algunos sectores de la sociedad y preferir otros. A los ignorados no les va a gustar. “Oh, este caballero está parcializado”, lo que significa que está del lado de un sector de la sociedad, y le disgustan los demás. A su vez, los ignorados van a tener una actitud similar hacia él.

Amor y odio

Las ataduras de amor y odio, que tan importantes son para nosotros en la vida diaria, son los primeros obstáculos en la práctica de la sublimación de valores. El amor y el odio toman ciertas formas que cuando toman figura concreta en el mundo exterior, pueden halagar una cosa e injuriar a otra. El afecto puede

intensificare, y entonces toma forma concreta. De un lado hay halagos y del otro lado hay incluso la intención de causar daño. Cualquier cosa que vaya a obstaculizar nuestro afecto se convierte en objeto de nuestro odio y tomaremos venganza.

La venganza está primero en los pensamientos: “¡que muera!”, puede ser nuestro sentir. “¡Que sea asesinado, destruido, que perezca, que desaparezca, y entre más rápido, mejor!”. Todo esto puede ser la esperanza de nuestro corazón, si algo va a obstruir la expresión de nuestros anhelos. En nuestras mentes comenzaremos a maldecir las cosas que nos obstaculizan, aunque no podamos manifestar estos sentimientos hacia afuera. Incluso, podemos pensar para nuestros adentros: “¡qué rígido soy, qué estúpido y qué sinsentido!”, etc. Pero cuando los sentimientos se hacen más *tamásicos*, podemos tomar un arma y atacar. Las expresiones de amor y de odio son pensamiento, habla y acción. Cuando hay amor, existe una actitud extremista de mimar en exceso, y cuando hay su contraparte, el odio, hay una actitud antisocial.

Al involucrarnos con estas dos ataduras de amor y odio, terminamos cortando el piso bajo nuestros propios pies. Una persona así no puede vivir felizmente en sociedad y es presa del sufrimiento. Hay varias formas de involucramiento, tanto sutiles como ordinarias, que son diferentes para cada persona. Estas complicaciones deben analizarse en el contexto de la moralidad del yoga. Amor y odio tienen que ver con formas extremas de auto expresión, y se pueden volver no solo indeseables para la sociedad humana, sino incluso dañinas en ciertos casos. También hay otras formas de conflicto que surgen por nuestras actitudes peculiares hacia la gente.

Pronunciar falsedades también tiene que ver con las emociones de amor y odio. Mentimos por la falsa noción de que las mentiras triunfarán. Lo que queremos no es la verdad ni la mentira, sino triunfar. La verdad y la mentira se convierten en meros instrumentos para lograr el éxito. “Si triunfa la verdad, bien, diré la verdad. Si la mentira tiene éxito, ¿por qué no decir una mentira? Lo que deseo es el éxito”. Lo que la gente piensa es que los medios no son tan importantes como el fin. El fin es el éxito y decir una mentira es entrar de nuevo en conflicto con el bienestar de otros

en la sociedad. Es una especie de engaño que practicamos. Engaño significa acción contraria al bien de ciertas personas, en interés de ciertas otras. El interés puede ser nuestro propio placer o satisfacción, o la satisfacción de algunas personas o circunstancias relacionadas con nosotros.

El amor y el odio personales son una forma de conflicto emocional. La otra cara de éste es el involucramiento de la emoción, positiva o negativamente con personas o cosas conectadas con nosotros. A veces, en las aldeas dos mujeres pueden ir a la misma fuente de agua. Estas aldeanas generalmente no tienen educación y pueden decirse palabras inapropiadas, lo que crea un malentendido entre ellas, que puede terminar en batalla campal en toda la aldea. El uso de la fuente de agua se convierte en ocasión de batalla; este tipo de situación es más común en las aldeas porque la gente está en contacto más cercano. Las personas comienzan charlando por diversión, y entonces alguien dice algo inapropiado, y la discusión se va intensificando hasta alcanzar formas indeseables. Los parientes y relacionados de estas damas terminan peleando, mientras que las que iniciaron la trifulca vuelven tranquilamente a sus hogares.

Nuestras emociones no están constreñidas a nuestra personalidad; toman formas externas, se mueven hacia otras personas y cosas, y se envuelven en una complejidad tremenda. No es que solo nos perturben las cosas inmediatamente relacionadas con nuestra personalidad; cualquier cosa puede alterarnos. Cualquier cosa que esté sucediendo nos intranquilizará, aunque realmente no estemos afectados por ella. Nos volveremos muy sensibles debido a que las emociones divagan por esta atmósfera.

Estas formas de amor y odio que extienden su campo de acción más allá de la personalidad, hasta la sociedad que las rodea, se convierten en causas para decir mentiras como rutina de la vida diaria. Hay personas que nunca dicen la verdad; cualquier cosa que digan es falsa, y esto se ha convertido en algo tan natural en ellas, que ya no tienen remordimientos de conciencia. La conciencia se acostumbra a decir mentiras, como por ejemplo, cuando hay personas que están constantemente enfermas y que toman ese estado como algo normal de su cuerpo.

Un poco de fiebre es algo tan normal para ellos, que no saben lo que es tener una temperatura normal. Esto ocurre principalmente en zonas aisladas, las personas siempre están enfermas, tienen siempre dolor de cabeza y un poco de fiebre. Nunca gozan de perfecta salud, y eso es normal para ellas.

De la misma manera nosotros nos acostumbramos a una especie de actitud enfermiza, y sufrimos internamente por cuenta de la sutil tensión que esas anomalías crean en nuestras mentes. Si bien hay varias instrucciones dadas por los maestros de yoga para liberarnos del involucramiento de las emociones con los objetos exteriores, hay por lo menos cinco instrucciones que se consideran prominentes. Estas se denominan los cinco *yamas*, que se mencionan en el sistema de Patanjali; aunque en otros textos de yoga se encuentran desarrolladas en muchas más instrucciones, sobre ellas no entraremos en detalle, ya que todas se reducen finalmente a cinco.

Nuestra relación con la sociedad es quíntuple, y por eso la moralidad es quíntuple. Los *yamas* son el ajuste interno de nosotros con las personas que nos rodean en el mundo de manera saludable. Y es necesario que estudiemos de manera apropiada las implicaciones de estos cinco *yamas*. Patanjali afirma que es probable que lastimemos a las personas, que digamos falsedades, que seamos por naturaleza incontinentes, que nos apropiemos de cosas que no nos pertenecen, y que acumulemos riqueza innecesaria. Estas son cosas normales para nosotros, y tal vez cualquier día hemos visto estas facetas de la vida, y tenido ocasión de reflexionar sobre ellas. No lastimamos o perjudicamos deliberadamente a las personas, pero algunas veces sentimos que es inevitable, si hemos de preservar nuestros intereses. Perjudicamos a las personas o tendemos a lastimar sus sentimientos por la creencia de que si no lo hacemos, nuestros intereses no van a salir adelante. Es cuestión de aceptar la derrota o aferrarnos al éxito.

Interés personal es el motivo primordial tras esa represalia del ego en relación con la gente, lo que quiere decir –y es muy importante recordarlo–, que pretendemos hacer de los demás nuestros instrumentos, y usarlos para servir nuestros intereses. “Las otras personas serán los sirvientes y yo seré el servido”.

Ese es el significado del interés propio. “Los demás no son nada ante mí. No me preocupan, porque no sirven a mis intereses. Y si son indiferentes a mis intereses, yo seré indiferente con ellos; y si perjudican mis intereses, tomaré venganza”.

Esa es la esencia del interés propio. La gente posiblemente es indiferente o está contra nosotros y nosotros a nuestra vez tenemos una actitud similar hacia ellos. De esto resulta claro que nuestra relación con otras personas es una relación de ‘toma y daca’. “Si tú das, yo doy; si tú tomas, yo tomo”. Es un negocio en lugar de un entendimiento apropiado de la naturaleza humana. No respetamos la vida humana y no tenemos simpatía por la gente, cuando la utilizamos como instrumento para nuestros placeres. Esto se traduce en la esclavitud de los servidores, la opresión de los empleados, las guerras de espantosas proporciones entre naciones, y todo esto originado en el simple hecho psicológico de usar a otros como un medio para lograr nuestra ventaja. La actitud de usar a los demás como un medio y a uno mismo como un fin, es la causa del rompimiento de las reglas sociales.

Debemos recordar tres interesantes principios descubiertos por el filósofo Immanuel Kant, con relación a las leyes éticas, que tienen tanto en común con la moral del yoga, que son casi idénticas. El primer principio es, “nunca uses a otro como un medio; reacciona ante todas las personas como fines en sí mismos”. El mundo es un reino de fines y no de medios. Si nosotros somos un fin, ¿por qué otros no pueden ser un fin en sí mismos? ¿No es una conclusión lógica? Díganme, por favor, de qué manera una persona es diferente de otra. ¿Cuál es la razón para considerarnos a nosotros mismos como diferentes del otro? ¿De qué manera somos diferentes? Lo apropiado es considerar a la otra persona como un fin, así como nosotros nos consideramos un fin. Si consideramos a otras personas como un medio, ¿por qué también no nos consideramos nosotros como un medio? Nunca debemos usar a otra persona ni a nosotros mismos como un medio. No debemos vender a otros ni vendernos a nosotros. Debemos tratar a la otra persona respetuosamente, y por supuesto a nosotros mismos también. No debemos insultar a otra persona haciendo uso de ella como si fuera una especie de medio para obtener un posterior fin egoísta. El mundo es un reino de fines. Usa la personalidad

de todos los seres humanos como un fin en lugar de como un medio. Esa es una ley.

El siguiente principio tiene que ver con saber qué está bien y qué está mal. Kant dice: “Es muy fácil de entender. Si queremos que nuestra actitud sea imitada por todos en el mundo, entonces esa actitud está bien”. Supongamos que decimos una mentira y pensamos que está bien dejar que todos en el mundo solo digan mentiras y que nadie diga la verdad. ¿Estará bien? Entonces las mentiras no tendrán éxito. Las mentiras tienen éxito porque hay algunas personas veraces en el mundo, y el robo tiene éxito porque hay algunas personas en el mundo que no roban. Debemos considerar por nosotros mismos si nuestra conducta puede ser imitada por todos en el mundo sin excepción. Si decimos que esta misma acción ejecutada por todos está bien, entonces nuestra conducta está bien. Si pensamos que la acción ejecutada por todos no está bien, entonces nuestra conducta no está bien. Esta es la forma de juzgar nuestra conducta, dice Kant.

El tercer principio afirma que la moralidad no viene de afuera, sino de dentro de nosotros. Si no la queremos, nadie nos la puede dar. El sentido moral es autónomo, no heterónimo, lo que significa que no es un mandato o una orden de otra persona. Es algo que sentimos como una necesidad en nuestras vidas. Si no queremos la consciencia moral, nadie nos la puede dar, ya que no puede venirnos de ninguna otra fuente. Nosotros somos la fuente de la moralidad y no otra persona, y somos nosotros los que queremos ser morales y no otra persona. Este es el tercer principio. Estos son exactamente los principios de la moral del yoga, por supuesto expresados en un lenguaje y estilos diferentes.

Tratar a todo el mundo como un fin, en lugar de como un medio, se lee bellamente en un verso del Mahabharata: “Lo que no es bueno para ti, no debes hacerlo a otro”. Esta es otra forma de expresar lo mismo que Kant. No debemos usar a otros como medios. Así como somos un fin, los otros también lo son. Aquello que es contrario a lo que te gustaría para ti mismo, no debes hacérselo a otros, y no solo no hacérselo a otros, sino que tampoco a nosotros mismos. Y no solo a la gente de afuera, sino a nosotros mismos. La actitud inmoral surge por la incorrecta

comprensión o ignorancia, la que en sánscrito se llama *avidya*. El conocimiento erróneo que tenemos con respecto del mundo es la causa de nuestro involucramiento en este lío de confusión moral. Dado que tenemos que vivir en la sociedad humana y a la vez practicar el yoga, Patanjali y todos los maestros de yoga sintieron la necesidad de mantener la armonía en las relaciones con las demás personas. Las cinco reglas de moral mencionadas por Patanjali, son cinco formas de establecer armonía con la atmósfera humana exterior. Yoga es el sistema de establecimiento gradual de armonía en los diferentes niveles del ser. Los distintos niveles de la práctica del yoga son: armonía social, armonía personal, armonía vital, armonía sensorial, armonía mental, armonía intelectual y armonía espiritual.

XVI - INQUIETUDES QUE SURGEN

Quisiera detenerme para dar respuesta a algunas inquietudes que han surgido. Una de ellas, en esencia, es si el amor por las personas es compatible con la práctica del yoga. Surge también la duda sobre si el amor por las personas es en sí mismo una forma de contactar con la realidad. No creo que sea necesaria una respuesta detallada a esta pregunta, ya que en nuestras clases ha sido tratado adecuadamente este asunto. No existe tal cosa como contactar la realidad con 'otro', porque la realidad no es 'otro'. Aquello que es 'otro' respecto de nosotros, no es realidad. Aquello que es real nunca puede ser 'otro', y esto es algo muy importante para recordar. Aquello que está por fuera de nosotros y es diferente de nosotros, siempre permanecerá extraño a nuestra naturaleza. También es un hecho psicológico que cualquier cosa que sea totalmente diferente de nosotros, no puede convertirse en verdadero objeto de nuestro amor. No existe tal cosa como 'amar a otro', y solo es una frase inapropiada, pues dondequiera que haya afecto o amor aparente por otros, éste surge a causa de una interpretación errónea de la relación del uno con el otro.

Hay dos aspectos del factor amor. Uno interno y otro externo. Aquello que es la causa racional tras la misma posibilidad del afecto, es diferente de su forma exterior. Hemos visto que al final, los amantes no tienen éxito, pues siempre terminan en algún tipo de pena, y la razón tras el fracaso de todos los amores del mundo es la confusión entre la causa interna y su forma externa. La razón es que ellos no pudieron reconciliar la forma externa del amor con su constitución interna. Sus elementos constituyentes no son visibles a los ojos, y solo vemos la forma que asume en el exterior. En todos nuestros amores y afectos, imaginamos que nuestro corazón se dirige hacia un objeto externo. En todos los modos de afecto estamos

interesados en la forma, la figura y la objetividad del objeto. Pero no tenemos tiempo suficiente para pensar por qué debemos amar. ¿Cuál es el perjuicio si no amamos? ¿Quién es el perdedor? ¿Es verdad que amamos al otro por el bien del otro?

Muchas personas han sostenido la opinión de que amamos a otros por su propio bien. “Amo a esa persona o a esa cosa por su propio beneficio”. ¿Es verdad que estamos buscando su beneficio y su bien? Si ese fuere el caso, sería realmente maravilloso y así debería ser. Si nuestro amor por el otro es por el beneficio del otro, no podría haber actitud más loable. Pero, ¿es cierto? ¿Somos honestos al sostener esa opinión? Si hacemos un análisis detenido encontraremos que no es verdad, y que solo estamos disfrazando nuestro egoísmo en forma de un supuesto interés en el bien de otros, pues nos daremos cuenta de que cuando no recibimos a cambio el mismo amor que cuando no hay reciprocidad, nuestro amor se desvanece en el aire.

Imaginemos una circunstancia donde nadie nos ama y más bien todo el mundo nos odia. ¿Vamos a tener el mismo afecto por los otros, como profesamos tener? Es imposible amar cuando el amor no es correspondido, y el amor que no es correspondido se vuelve odio. Algunas veces el mejor amigo se convierte en el más grande enemigo. Es difícil hacer frente a un enemigo así, ya que una vez fue amigo. En nuestras historias épicas tenemos el ejemplo de *Vibhishana* contra *Ravana**. Nadie pudo haber sido un mejor amigo de *Ravana* que *Vibhishana*, pero se convirtió en su más grande enemigo, porque conocía minuciosamente todas las tácticas de *Ravana*.

Nada puede ser más peligroso que cuando el amor se vuelve odio, ni siquiera una bomba atómica puede devastarnos de manera más atroz que cuando el amor se convierte en odio. Lo asombroso es por qué el amor se vuelve odio. Es una contradicción. ¿El amor puede convertirse en odio? Si el amor puede volverse odio, no puede llamarse amor. Si hoy ya no es amor, tampoco lo fue antes. El amor que hoy se ha convertido en odio, ayer no pudo haber sido amor. Ayer ese ‘amor’ era un odio oculto que exteriormente tomaba la forma de afecto. Se puede decir que es un ‘afecto político’. En cierto sentido todos nuestros afectos son políticos, no son

* En el *Ramayana* (N. del T.)

genuinos. Son políticos en el sentido de que finalizarán cuando no sean correspondidos.

Esta es la verdad psicológica acerca de nuestros afectos y amores en el mundo. Pero detrás hay oculta una verdad todavía más grande. ¿Por qué amamos? La razón detrás de esto es que no reconocemos la realidad como ella se expresa en el objeto de nuestro amor. La pregunta anterior fue si la realidad podía contactarse mediante el amor hacia la gente. La realidad no puede contactarse mediante el amor a las personas, aunque la realidad es la razón detrás de nuestro amor a ellas. La razón es que nuestro propio Ser está presente de forma inmanente en el objeto y nos llama: “¡Ey, aquí estoy!”. Nos estamos llamando a nosotros mismos desde otra forma. El infinito está llamando al infinito en todos los afectos. Cuando amamos un objeto, somos nosotros quienes nos llamamos a nosotros mismos desde el objeto o a través de la forma del objeto, de lo contrario el amor sería imposible. Recuerden esto: donde no estamos presentes el amor está ausente. El amor solo está presente donde estamos presentes. Si no estamos allí el amor tampoco estará.

Este es el análisis filosófico o metafísico, así como egoísta del amor. Cuando estamos presentes individualmente, es egoísmo. Cuando estamos presentes universalmente, se convierte en afecto divino. Ambos son verdad como forma de afecto. Entonces, ¿en nuestro amor está implícita la realidad? Sí, porque nuestra verdadera naturaleza como consciencia universal es la razón última detrás de la atracción que sentimos hacia los objetos del mundo. Si no fuera así, la atracción sería imposible. Y esto no solo es verdad acerca de la atracción humana. Incluso la fuerza cohesiva de los elementos químicos y la atracción gravitacional de los planetas son explicables solo por esta fuerza de atracción universal que existe en las cosas. En el reino material se llama fuerza cohesiva o atracción gravitacional, reacción química, etc., pero a nivel psicológico se llama amor. En el reino espiritual se llama autorrealización. En últimas, todos significan lo mismo. En este sentido podemos decir que con el amor contactamos la realidad.

Esto es factible desde el punto de vista teórico y metafísico. Sin embargo, en la práctica, el hecho es diferente, porque en la práctica lo que ocurre es que no contactamos con la realidad, y solo nos ponemos en contacto con la forma exterior de la misma. Una forma de ella como sujeto entra en contacto con otra forma de ella en el objeto. Dos formas que colisionan en el amor. Y aunque esa colisión puede haber sido ocasionada por una realidad interna, que es el sustrato común para ambas, el motivo es una cosa y el resultado que produce es otra cosa diferente. Las formas que entran en contacto en el afecto están en un error cuando se unen en amor, ya que pueden no reconocer la realidad unificadora que está en la base de ese afecto.

Si estamos en condiciones de reconocer la causa inmanente que hay tras este amor, entonces podemos contactar la realidad. Se llama amor universal, y es el que se observa en el amor del santo por la humanidad. Esto es maravilloso, pero es solo una posibilidad y no es realizable para la generalidad de los seres humanos. Y generalmente es a causa de que cuando amamos a una persona u objeto, olvidamos su realidad inmanente y vamos solo tras la forma exterior. Si el nombre y la forma son desechados, y si el amor debe ser reconocido como es en sí mismo, entonces el amor se convierte en experiencia, y ya no se llama amor. Es el amor de Dios por el universo, del Espíritu amándose a Sí mismo, del Universal reconociéndose a Sí mismo. El amor del santo por la humanidad y por todo el mundo es el amor del Ser como universalidad. En este sentido el contacto con otras personas, el amor por los demás y el afecto por las cosas, son otra forma del amor divino universal. Podemos amar a ese nivel solo si somos santos o maestros espirituales. En las demás condiciones ordinarias nos equivocamos y olvidamos la inmanencia de la verdad. Vamos solo por las formas, en cuyo caso seremos unos fracasados en la vida.

¿Es realmente 'Brahmacharya' esencial para el yoga?

Esta es otra duda que surge en la mente: “¿*Brahmacharya* es realmente esencial para el yoga o podemos seguir adelante sin él?” Esta duda surge, tal vez, debido a un sutil anhelo mental de continuar disfrutando los placeres de la vida, aunque el yoga promete muchas cosas todavía más maravillosas. “¿Por qué no tener también los placeres del mundo, junto con los placeres de la verdad?” Quizá este es el sutil anhelo. Los deseos son muy sutiles y es difícil entenderlos. Cuando pensamos ciertas cosas, no podemos entender lo que está sucediendo a nuestras propias mentes. ¿El *brahmacharya* es necesario para el yoga o puede practicarse el yoga sin *brahmacharya*? No podemos ser yoguis si no somos *brahmacharis*. Hay que señalar que *brahmacharya* es diferente de vivir la vida matrimonial o no. Es muy diferente y tiene una connotación completamente distinta. Bajo ciertas condiciones, una persona casada también puede vivir una vida de *brahmacharya*, y bajo ciertas circunstancias, una persona soltera puede no ser capaz de vivir una vida de *brahmacharya*. *Brahmacharya* no es ‘matrimonio o no matrimonio’. Es una actitud interna de la mente y una disciplina del deseo. Puede que nos preguntemos por qué en yoga se hace tanto hincapié en *brahmacharya*. ¿Cuál es su propósito y por qué tanto énfasis?

La razón es porque *brahmacharya* significa conservación de la energía de nuestra personalidad. En yoga, principalmente en el aspecto de meditación, la mente debe ser tremendamente poderosa. Sabemos muy bien que una mente débil no puede concentrarse. *Brahmacharya* tiene que ver con la energía del sistema. En toda nuestra personalidad, permeando cada poro y cada célula, tenemos una energía vital, y es difícil distinguir esta energía vital del poder mental. El poder de la mente y el poder de *brahmacharya* no se distinguen uno del otro. Incluso podemos decir que uno es expresión del otro.

La energía no se pierde; conocemos la ley de conservación de la energía; nuestros físicos nos dicen que la suma total de energía en el cosmos es la misma, pues nunca aumenta ni disminuye. Así mismo, es la suma total de energía en

nuestra personalidad. Esto es verdad. Pongamos un ejemplo: ¿qué le sucede a la riqueza de un país? Puede decirse que la suma total de riqueza de un país es la misma. Nunca aumenta ni disminuye. Mi dinero puede ir a ti y tu dinero puede venir a mí; también puede ir a una tercera persona, pero nunca sale del país. Esté donde esté, permanece dentro. El país no se vuelve rico ni pobre, siempre permanece el mismo. Sin embargo, hay gente que puede padecer debido a la falta de dinero, mientras que otros están disfrutando los placeres de una enorme riqueza. Conocemos la distribución desigual de la riqueza que sucede en el mismo país, pero la nación como un todo no es más pobre ni más rica.

De igual manera podemos decir que algo sucede con la energía corporal. La suma total puede ser igual, como en la riqueza de la nación, pero individualmente, en el manejo práctico de las cosas, encontramos que la energía corporal es canalizada en ciertas direcciones, tal como sucede con la riqueza económica. Si mi riqueza va a usted, yo estaré triste y usted estará feliz; sin embargo, para el país no hay diferencia si yo gano o usted gana, pues el país no es más rico ni más pobre. Pero aunque teóricamente la suma total sea la misma, en la práctica nos afecta. Lo que se debe prevenir con la práctica de *brahmacharya* es la canalización errónea de la energía. Los diferentes sentidos —las poderes de los sentidos— que trabajan a través de los órganos de los sentidos, son las avenidas de canalización de la energía. Así como en un país hay individuos entre los cuales la riqueza puede distribuirse equitativa o desigualmente, la energía del sistema puede distribuirse equitativa o desigualmente entre los órganos de los sentidos. Algunas veces puede centralizarse en uno, dos o tres sentidos. Si es así, entonces notamos un desarrollo desequilibrado de nuestra personalidad. Cuando falta *brahmacharya*, hay distribución desigual de energía en el sistema, así como en un país hay distribución desigual de la riqueza económica.

El sistema yoga enfatiza *brahmacharya* para mantener el equilibrio del sistema. En el cuerpo no debe haber ninguna clase de distribución desigual de la energía. De lo contrario, la mente se inclinará en dirección a donde hay exceso de energía. La mente pensará en la dirección a la cual ha sido dirigida la mayor parte de la energía. La energía se concentra en una dirección determinada cuando para

sus propósitos la mente la impulsa en esa dirección, y sus propósitos son la satisfacción de una necesidad inmediata o un impulso.

El yoga no se ocupa mucho de las necesidades inmediatas, sino de las necesidades últimas de la vida. Si nos interesamos mucho solo en las necesidades inmediatas, podemos perder de vista las necesidades últimas. Un buen sistema de gobierno no puede cerrar sus ojos a las necesidades últimas y mirar solamente los intereses particulares de la gente. La preocupación del gobierno es el bien general de toda la nación, y no solo las necesidades individuales de ustedes o las mías. No obstante, muchas veces esta verdad se pierde de vista y la mente se ocupa de ciertos objetos debido a sus anhelos y deseos inmediatos. Dondequiera que esté la mente, ahí también estará la energía. Este hecho puede ser ampliamente demostrado en ciertas prácticas de meditación.

Por ejemplo, las personas que meditan en el centro de las cejas o en alguna parte del cuerpo arriba del cuello, pueden sentir cierto dolor de cabeza. Si uno se concentra demasiado en el *ajnachakra*, punto entre las dos cejas, se dará cuenta de que un cierto dolorcillo va surgiendo lentamente, y la razón es porque la mente está ahí. Y cuando la mente está ahí, la sangre también corre hasta el mismo punto. A donde la sangre corre, la energía se incrementa y uno tendrá dolor de cabeza. Lo mismo sucede cuando amamos un objeto, pues nos identificamos tanto con ese objeto, que vertemos en él nuestra energía y afecto junto con todo lo demás, siendo así que ese objeto se convierte temporalmente en mi propio ser. Dejamos de ser nosotros mismos y nos convertimos en algo distinto. Por tanto, la práctica de *brahmacharya* es una necesidad científica y psicológica y no solo una cuestión de ética.

A veces parece que la ética social tortura a la gente sin necesidad, pero no es así. *Brahmacharya* no es solamente un principio ético; es una necesidad científica basada en una verdad psicológica. *Brahmacharya* permite a las personas defenderse del daño, proteger su energía e integrar su personalidad, antes que dejar que esta se desintegre. Sabemos cuán inmensamente necesario es integrar nuestra personalidad en lugar de desintegrarla. Las fuerzas que mantienen nuestros

miembros intactos son las fuerzas de *brahmacharya*. Las fuerzas que nos mantienen saludables, son las fuerzas de *brahmacharya*. Las fuerzas que nos permiten concentrar la mente, tener memoria y buena atención, son las fuerzas de *brahmacharya*. Las fuerzas que dan poder al cuerpo son las de *brahmacharya*. Finalmente, no hace falta decir que esas energías se combinan para establecer tal balance y armonía en nuestro sistema, que *rajas* y *tamas* desaparecen y se establece *sattva*, que es otra palabra para significar 'equilibrio de fuerzas'. Y en este estado de fuerzas en equilibrio es cuando la Verdad se refleja.

¿Este sistema de armonía espiritual puede ser inducido por la ingesta de ciertos medicamentos o drogas?

La siguiente pregunta es si podemos inducir este sistema de armonía espiritual por la ingesta de ciertas medicinas o drogas. No es posible. Cuando tomamos una dosis fuerte de café o té, o quizá si fumamos un cigarrillo, pareciera que estamos energizados y que logramos un estado de concentración mental. Cuando tomamos una dosis fuerte de café, por algunos minutos veremos que estamos concentrados. Pero solo será por unos minutos, ya que después la concentración decrece. La razón para esta ráfaga de energía no viene de la concentración de la mente, sino de la excitación del sistema nervioso. Las drogas actúan sobre los nervios y no tanto sobre la mente; y en la medida en que la mente está conectada con la acción de los nervios, parece como si aquella estuviera influida por estos.

Supongamos que la persona a mi izquierda me empuja. Ese impacto de mi amigo de la izquierda puede comunicarse a mi amigo de la derecha. Realmente yo no estoy empujando a la persona a mi derecha, pero el impacto que recibo de la izquierda, causa que contacte con la persona de la derecha, quien por supuesto recibe el empujón. Pero aunque sintió el empujón, la persona a mi derecha no está influenciada. Primero que todo, no hay una real influencia psicológica en ella, sino solo una influencia física. En segundo lugar, la persona que ha recibido el impacto puede devolver el empujón para mantener el equilibrio. Esto puede hacer la mente

y lo hará. La ingestión de cualquier droga, narcótico o cualquier clase de estimulante —incluso algo tan simple como una taza de té— puede dar un empujón a los nervios. Los nervios empujan a la mente y parece que esta ha sido influenciada. La mente reaccionará de inmediato y puede dar un empujón de regreso a los nervios y cuando lo hace, sentimos debilidad en nuestro sistema.

Después de que se desvanecen los efectos de una dosis fuerte de narcótico, nos vamos a dar cuenta que estamos físicamente débiles. Durante la experiencia con drogas no fuimos fuertes, y la fuerza que sentimos fue solo temporal, inducida artificialmente. La mente devuelve el empujón porque este le fue dado involuntariamente. Si hubiera querido que me empujaran, por supuesto que me quedaría quieto; pero si no quiero recibir el empujón y tú me empujas innecesariamente, entonces me desquitaré devolviéndote el empujón. La mente no está preparada para aceptar el empujón. Incluso un mono no quiere ser tomado por sorpresa. Inmediatamente hará muecas si alguien se acerca a él, y le coge desprevenido.

Entonces, al ingerir drogas —incluyendo narcóticos y preparados farmacéuticos, etc.— la acción cae directamente sobre el sistema nervioso y la constitución celular del cuerpo, pero no sobre la mente. La mente tomará represalias contra el estímulo que ha recibido con las drogas, y no será realmente influida, ya que 'influencia' es diferente de 'empujón'. Conocemos la diferencia: puedo influir en alguien y convencerlo para que haga algún trabajo; pero si trato de empujarlo para que haga algo, entonces eso es otra cosa. A veces nos vemos obligados a hacer algo por la fuerza, pero puede ser en contra de nuestra voluntad. Sin embargo, si estamos convencidos, entonces haremos el trabajo de manera más satisfactoria y alegre que bajo la compulsión externa. La mente no se concentrará cuando es obligada. Nadie hará nada bajo presión. Es una ley general en todas partes aplicable a todo el mundo. Puede parecer que la gente haga cosas obligadamente, pero solo será acción mecánica y no orgánica. Estamos interesados en fuerzas vivas y no simplemente en hechos muertos.

La mente no es, en última instancia, nuestra preocupación en el yoga, aunque demos por sentado que la mente es influenciada hasta cierto punto por las drogas, etc. La conciencia es diferente de la mente, y en el yoga nunca podemos influir en la conciencia, ni siquiera con la mente. Incluso si, por el momento, la mente puede ser influenciada hasta cierto punto por las drogas, la concentración de la mente practicada bajo esa influencia no es yoga. La concentración de la mente en el yoga es para lograr otra condición totalmente distinta, que es la comprensión espiritual.

De nuevo puede surgir la pregunta sobre si podemos entrar en la dicha infinita de la realidad mediante la concentración mental ocasionada por las drogas. La respuesta es que 'nosotros' no podemos entrar en el infinito porque, ¿quién está entrando en el infinito? Permítanme esta pregunta: ¿Quién está planteando estas preguntas? ¿Fulano de tal, Jacobo o Juan? Entonces, ¿queremos entrar en el infinito? Es imposible. Solo el infinito puede entrar en el infinito. Ni ustedes ni yo. Cualquier cosa que sea externa a la infinitud no puede entrar en el infinito, ni las drogas, ni siquiera la mente si es externa al infinito. No existe tal cosa como entrar en el infinito porque no hay nadie por fuera del infinito.

Entonces, ¿qué es lo que en yoga llamamos 'comprensión del infinito'? Es comprender, no entrar. Debemos recordar la diferencia: Comprender es diferente de entrar. Comprendemos que estamos dentro de una habitación: ya estamos allí, así que no es cuestión de entrar en la habitación. Entrar es una cuestión que surge cuando estamos por fuera. Cuando ya estamos dentro, solo es cuestión de ser conscientes de que estamos allí. La consciencia dentro de nosotros, la consciencia que realmente somos debe volverse consciente de que es consciencia. No es la mente la que entra en el infinito. No es un individuo el que va a Dios. No es el hombre el que se enfrenta al Creador. Tal cosa no existe.

No es una cosa yendo hacia otra, ni un hombre hablando con otra persona; tampoco es una unión entre dos cosas. La así llamada 'unión' del yoga es solo una manera de decirlo, pues realmente no hay unión. Si debemos describir ese estado, el término apropiado es 'auto-comprensión'. Auto-comprensión es el Ser que verdaderamente soy comprendiéndose a sí mismo como el infinito, y no un hombre

entrando en otra persona o yo mismo entrando en el Infinito. Es más, el Ser que verdaderamente soy 'es' el infinito, y por tanto el ser que soy no 'entra' en el infinito. Todavía puede persistir la duda de si puede emplearse algún medio artificial para la auto-comprensión. ¿Qué es un medio artificial? Por medio artificial uno puede pensar en algo distinto del yoga. ¿Pero uno puede volverse el infinito o comprenderlo o experimentarlo o entrar en él por medios distintos al yoga? Si hay algo que sirva para hacernos comprender el Ser que verdaderamente somos es el yoga, porque cualquier medio que pueda hacer que la consciencia descanse en sí misma, liberándose entonces de las así llamadas garras del cuerpo, nervios, sentidos e incluso de la mente, eso es el yoga.

Mi punto es que las drogas no pueden hacer esto, porque si no queremos tener esta experiencia, las drogas no nos pueden obligar a tenerla; y si realmente lo queremos, las drogas no son necesarias. Queremos una droga solamente cuando no queremos hacer algo. No podemos dormir, entonces tomamos una tableta. Si pudiéramos dormir, ¿para qué una tableta? La razón es que queremos un empujón desde el exterior. Queremos un preparado de cardamomo para digerir los alimentos, porque no podemos digerirlos nosotros mismos; también queremos una tableta para dormir, y también queremos que alguien nos obligue a levantarnos para salir a caminar.

Así es como la mayoría de la gente vive hoy día a causa de una especie de debilidad que se ha infiltrado en sus sistemas. El cuerpo se ha vuelto muy frágil y los nervios, los sentidos y la mente, son todos endebles debido a una depresión y un estado de ánimo melancólico. A la mente le ha entrado una especie de sentimiento de frustración, debido al cual uno no puede hacer nada por sí mismo. "Ni siquiera puedo ponerme de pie", parece ser el sentimiento de muchas personas. ¿Qué hacer, entonces, con nosotros? Intentamos impulsarnos con una fuerza que no es nuestra. La fuerza que no es nuestra deberá venir en nuestro auxilio para ayudarnos a mover. Pero esto no nos ayudará porque al Infinito no le atañe 'lo otro', ni drogas, ni ninguna otra influencia externa. El yoga o la experimentación del Ser que realmente somos, es una maduración interior de la consciencia, un crecimiento que está sucediendo dentro de nosotros. Es como el crecimiento desde la niñez a

la adultez. No podemos hacernos más altos de un día para otro por el uso de drogas. Con ninguna cantidad de droga puede convertirse de un día para otro un retoño en un enorme árbol baniano*.

El crecimiento gradual es un proceso natural y cualquier aceleración, sea cual sea su naturaleza, no es natural. La falta de fuerza, la falta de concentración de la mente y un sutil deseo de disfrute que persiste en nuestro interior, son las causas de los obstáculos mencionados. No podemos amar dos cosas al mismo tiempo: o tenemos esta o tenemos aquella. No podemos experimentar el infinito junto con lo finito dentro de nosotros. Hay un sentimiento inconsciente en la mente de las personas, y es que cuando experimentemos el infinito, estaremos allí todavía como individuos. El infinito es considerado como una especie de realidad objetiva, pero no es así. Dios no es una realidad objetiva y el Infinito no es una realidad objetiva. Esto es un uso erróneo de las palabras. ¿Decimos 'realidad objetiva' como si ella estuviera fuera de nosotros? No está fuera de nosotros. La misma experiencia interna de nuestro Ser es el Infinito. La podemos llamar objetiva en el sentido de que es real, tal como en lenguaje coloquial decimos que algo es una observación objetiva de los hechos, lo que significa que es una observación desapasionada. En este sentido el Infinito es objetivo, pero no lo es en el sentido de algo fuera de nosotros.

No hay un 'yo' individual y por tanto no hay un 'otro'. Es la incrustación del 'deseo por otro' lo que está impidiendo que la consciencia descansa en sí misma. Sin ninguna duda, cuando el deseo está ausente entramos automáticamente en el Infinito. ¿Por qué preocuparse por drogas, medicinas, esto, aquello, etc.? No hay obstáculo para que experimentemos el infinito, excepto nuestro amor por los objetos, lo que significa aquellas cosas que artificialmente consideramos por fuera del infinito. Si este 'fuera del infinito' es el obstáculo, y si solo el infinito existe y realmente creemos en él, entonces inclusive hoy entraremos en él.

* Árbol endémico de la India. Es venerado por su majestuoso porte y simbolismo espiritual. (N. del T.)

¿Dónde reside la curiosidad por conocer?

Otra pregunta que ha surgido es dónde reside la curiosidad por conocer. Quizá la pregunta sea esta: “¿si todo es una manifestación de la naturaleza, de dónde viene el deseo de conocer la naturaleza? ¿Quién conoce la naturaleza si la naturaleza es todo?” Cuando se interpreta la naturaleza como todo y nosotros realmente creemos que la naturaleza es todo y que no hay nada por fuera de ella, entonces no existe tal cosa como alguien conociendo la naturaleza. La misma duda implica que hay dos cosas: la naturaleza y alguien que la conoce. Es la dificultad del *samkhya* con *purusha* y *prakriti*. No existe tal cosa como un conocedor de la naturaleza, porque en el momento que sospechamos que hay un conocedor de la naturaleza, ya no creemos que la naturaleza es todo. Así que al formular esta pregunta hemos creado una dificultad artificial. O decimos que la naturaleza es todo, o decimos que hay algo por fuera de la naturaleza, pero no podemos decir ambas cosas al mismo tiempo. Si la naturaleza es todo y no hay nada por fuera de la naturaleza, ¿entonces quién va a conocer la naturaleza? La naturaleza se conoce a sí misma.

No obstante, puedo entender la razón de esa duda: de una manera u otra la naturaleza se percibe como un cuerpo exterior e inconsciente, además, hay un sentimiento de que la naturaleza no puede conocer porque es material. En esta formulación el conocedor debe estar por fuera, ¿pero dónde está parado el conocedor? Si se considera al conocedor como un centro de consciencia, lo que parece ser un hecho, y si la naturaleza se considera como materia inerte externa al conocedor, entonces la consciencia no está en la naturaleza. La implicación es que la naturaleza está por fuera de la consciencia conocedora. Sin embargo, esto no es verdad. Cuando en psicología y filosofía del yoga hablamos de la naturaleza, incluimos en ella todas las cosas, e incluso la así llamada ‘materia exterior’ se convierte en hechura del Espíritu. De nuevo volvemos al análisis que hicimos en nuestro estudio de la percepción. La consciencia, que es el conocedor, es inmanente y trascendente tanto en el sujeto que conoce como en el objeto conocido.

La naturaleza, que es considerada como el objeto, es de nuevo un vehículo del mismo Espíritu, y cuando el Espíritu comprende su inmanencia en el objeto, la naturaleza deja de ser. No habrá naturaleza, solo habrá Espíritu. Esta es la comprensión de Dios.

Cuándo hay atención, ¿dónde reside? Reside en *chitta*, que es la que mantiene la atención sobre cualquier cosa. En el órgano psicológico hay cuatro aspectos: *manas*, *buddhi*, *ahamkara* y *chitta*. *Chitta* es la base o materia prima de las funciones psicológicas. Así como en una mina tenemos mena a partir de la cual obtenemos el mineral precioso, *chitta* puede considerarse como mena. Cuando la percepción no está distraída y hay atención y concentración, solo *chitta* funciona. Surge la pregunta: ¿*chitta* impregna toda la mente? ¿Así como la mente o el prana impregnan todo el cuerpo, *chitta* impregna toda la mente? Sí. Si consideramos *chitta* como la causa y la mente como efecto, podemos decir que *chitta* impregna toda la mente. La mena impregna al mineral y el mineral está contenido en la mena, que es el material básico. *Chitta*, como materia prima de las funciones psicológicas, opera a través de cada expresión de esas funciones, así que en ese sentido podemos decir que *chitta* las impregna.

A veces podemos identificar *chitta* con el almacenamiento inconsciente de todas las impresiones, cuyas expresiones también impregna. Puede decirse que los artículos de una tienda minorista están impregnados por la tienda mayorista, porque estos artículos de la tienda minorista se originan en la tienda mayorista. El almacén mayorista es la fuente de la que algunos artículos se han traído al almacén minorista. En este sentido puede decirse que la mente, el ego y el intelecto, son expresiones 'al por menor' de la venta 'al por mayor', que es *chitta*, y que están impregnados por ella.

Estas son preguntas que algunos estudiantes han planteado. Es necesario que uno contemple las ideas que aquí se han dado, y que medite en las implicaciones más que en las solas palabras. Algunas veces hay que leer entre líneas, porque todo no se puede enseñar en corto tiempo. El yoga es una materia muy vasta, tan vasta, que uno no podría aprenderlo completamente ni siquiera en

doce años. Muy pocas cosas pueden aprenderse en el espacio de un cursillo, y por tanto, persistirán dudas de cierta clase y no desaparecerán simplemente por escuchar conferencias. Solo se desharán mediante concentración y meditación.

¿Puedo sugerir un método? Cuando vayan a cama, deben ir en estado de concentración mental. Lo último antes de ir a dormir debe ser meditación sobre el día que pasó. No deben estar involucrados en alguna actividad para luego ir derecho a la cama. La última cosa del día no debe ser trabajo, sino más bien meditación. Cuando se hayan terminado todas las rutinas del día, cierren los ojos y concentren en un solo punto todas sus energías; entonces mediten en las implicaciones de las lecciones más que en las palabras. Como resultado se sentirán confiados. Entonces pueden ir a la cama. Algunas de las dudas se aclararán en el sueño, porque durante el sueño ustedes están en su propia naturaleza, y su propio *chitta* contestará las preguntas. Nada puede ser una guía más grande para nuestras vidas que la meditación. En yoga hay prescritos tres procesos llamados *sravana* (escuchar), *manana* (reflexionar) y *nididhyasana* (profundizar). Primero escuchamos las lecciones, luego reflexionamos sobre ellas, y en la tercera etapa les damos vueltas a esas ideas en la cabeza ponderándolas profundamente. Que Dios les bendiga.

XVII - QUÉ ES MEDITACIÓN

En nuestros esfuerzos de meditación es probable que después de unos minutos nos aburramos y cansemos, y la sola idea de sentarse a meditar puede asustar a muchas mentes a causa de ciertos sentimientos que la mente no puede explicar apropiadamente. Nos hemos acostumbrado a ciertas formas de pensar y es difícil salir de esa rutina de procesos de pensamiento con los cuales hemos nacido y con los que hemos vivido nuestra vida. Un fenómeno muy extraño de nuestras mentes es que no podemos pensar excepto en términos de trabajo, obligación, función o actividad. Cuando nos sentamos a meditar, también nos parece una clase de actividad en la cual tenemos que ocuparnos. Por eso nos asustamos. No nos gusta hacer ningún trabajo si podemos evitarlo. Trabajamos solo cuando no podemos evitarlo, de lo contrario no trabajaremos. Este es un hecho puro y duro de la vida. Nadie trabajará a menos que sea obligado, y los escasos momentos cuando hacemos trabajo voluntario, son aquellos en que vamos a ser beneficiados positivamente, y vamos a quedar satisfechos por el trabajo.

Ahora bien. ¿Qué es meditación? Primero que todo es una tarea, o al menos así es como la mente la verá. Si se nos pide meditar, significa que nos han pedido hacer algo. La meditación, por tanto, es un 'hacer'. Primero que todo, no nos gusta ninguna clase de 'hacer'; sin embargo, hay ocasiones cuando nos gusta, y es cuando nos traerá alguna satisfacción o ventaja. Bien, entonces, ¿la meditación nos aportará algo? Si solo es un trabajo que tengo que hacer porque me han pedido hacerlo, entonces no lo haré, al menos, por supuesto, que el jefe amenace con despedirme. La meditación, incluso en las etapas superiores, luce como una clase de trabajo que tenemos que hacer.

Así es que cuandoquiera que intentemos sentarnos a meditar, vamos a alegar que no tenemos tiempo, porque para hacer cualquier cosa necesitamos

tiempo. Todo trabajo requiere tiempo y para nosotros la meditación es un trabajo. Así es como lo toma la mente, y no tenemos tiempo para ocuparnos de esta actividad. ¿Estamos felices de tener que sentarnos a meditar o lo tomamos como una especie de ocupación? Así es como tenemos que analizar la situación en cuanto a la meditación, si queremos que ésta sea un éxito. Si la meditación es un tipo de trabajo que nos ha llegado, no podemos meditar, porque a nadie le gusta el trabajo y por tanto, tampoco a nadie le gustaría meditar. Es difícil imaginar que la meditación nos traerá algo positivo. Por supuesto que las Escrituras nos hablan de la meditación, y las personas que son consideradas como yoguis también hablan acerca de su importancia y necesidad.

Pero, ¿qué siento yo? “No puedo entender esto; tendré que creer lo que dicen, eso es todo”. Así es como la mente nos hablará. Si mucha gente dice que la meditación es buena, yo también puedo pensar que es buena. Pero mi corazón puede no estar de acuerdo, ya que no puedo ser verdaderamente feliz, solo porque me han dicho que debo serlo. Alguien puede estar diciéndome, “¡sé feliz!”, ¿pero cómo puedo serlo, solamente porque reciba esa instrucción? La felicidad no puede llegar solo porque alguien nos pida que seamos felices. De manera similar, no puedo sentarme a meditar con satisfacción, solo porque alguien quiera que yo lo haga. Si esa es la actitud de la mente, la meditación no va a tener éxito.

Tenemos que meditar; eso es lo primero y más importante que debemos recordar. Punto número uno: debemos meditar, y nadie puede hacerlo por nosotros. Número dos: no podemos meditar solo porque alguien nos pida hacerlo, incluso si es nuestro gurú o un maestro, no hay diferencia. No vamos a meditar solamente porque nos lo han pedido, pues la voluntad se resiente de cualquier tipo de presión. El acto de meditación, si es que es un acto de la mente, es totalmente voluntario, y nunca es un objeto de mandato o exigencia. Por favor, recuerden: la meditación no es una acción o trabajo. Muchas veces lo resentimos de alguna manera, solo porque se piensa que es una clase de actividad o trabajo. En tal caso, es mejor dar una larga caminata y mirar el paisaje, en lugar de sentarse con los ojos cerrados sin ver nada.

Nos gusta la actividad que libere los nervios y la mente, y no la acción que bloquee la función de la mente. Si el proceso de meditación no ha sido entendido adecuadamente en sus más íntimas implicaciones, no será afortunado. No habrá traído regocijo al corazón, y cuando salgamos de la meditación, no habremos sentido nada diferente. Solo habremos gastado una hora, y eso es todo lo que parece que sabemos. Hemos estado sentados una hora ¿y qué hemos ganado? Eso no lo podemos decir. No pudimos ganar nada porque hemos practicado con una máscara, la máscara del prejuicio y la máscara de pensar en términos de actividad, trabajo, función y obligación.

No sabemos de nada excepto de trabajo. “¿En qué trabajas?” “¿En qué trabaja él?” Esta es la manera en que medimos la circunstancia de una persona, así que si una persona ‘no hace nada’, no es nadie. Nadie va a querer relacionarse con alguien que no hace nada. Así es como pensamos y cómo hemos sido enseñados a pensar. Desafortunadamente, esta no es la única forma de pensar y quizá no es la correcta. Somos algo más que lo que hacemos. La meditación tiene que ver con ‘lo que somos’ y no con ‘lo que hacemos’. ¿Y Qué puede darnos mayor satisfacción que el hecho de que ‘somos’ algo?

¿Queremos satisfacción por ‘hacer’ algo o por ‘ser’ algo? Sabemos muy bien que todas nuestras acciones están asociadas con nuestro ser. Las acciones parten de nosotros y vuelven a nosotros, sea placenteramente o no. En el campo de la causalidad esto se llama karma, y en el campo de la ética, se llama placer y dolor. Cuando las acciones de nuestro ser no producen reacciones de ninguna clase, entonces la acción se vuelve meditación. La acción no se diferencia de la meditación cuando cesa de producir reacción. Las acciones que producen reacciones son acciones mundanas, y son estas las que nos dan placer y dolor. Pero la acción meditativa, que no producirá reacción de ninguna clase —porque es un movimiento del ser dentro de sí mismo— generará un gozo que no tiene forma de reacción.

El Ser contempla al Ser

Generalmente, nuestros placeres y satisfacciones son del tipo de una reacción. Hacemos algo y se produce una reacción; esto es placer y dolor. De otra parte, la meditación es una clase de función de la mente que absorbe todas las reacciones en sí misma. En el proceso de meditación se mantiene el carácter de 'ser' en lugar del de 'hacer'. En meditación es el 'ser' contemplando al 'ser', no el ser expresándose como acción. En la meditación nos ocupamos de nosotros mismos y de nadie más. Incluso donde algunos otros factores parecen estar asociados con nosotros en la meditación, deben estar tan identificados con nosotros, que cesan de ser externos a nosotros. Incluso si es una meditación sobre el concepto de Dios —cualquiera que sea nuestro concepto de Dios—, esa meditación será exitosa solamente cuando ese Dios de nuestra meditación esté vitalmente conectado con nosotros, de tal manera que Él no pueda existir independientemente de nosotros y nosotros no podamos existir independientemente de Él.

Cuando un objeto de meditación está fuera de nosotros, sin relación con nosotros, y como algo con lo que no tenemos contacto o conexión íntima, ese objeto de nuestra meditación siempre causará distracción a la mente. El objeto estará en medio de las muchas cosas del mundo que demandan atención exclusiva, pero al mismo tiempo será capaz de ocasionar una reacción de los otros objetos en los cuales no estamos meditando. En meditación, el proceso del pensamiento es completamente integrador. Es consciente de lo positivo en la forma del ideal escogido, y también de lo negativo en la forma de las ideas que se excluyen. Los objetos diferentes del ideal elegido generalmente causan una reacción. Por eso es que en meditación la mente da saltos. La atención en una cosa y la inatención sobre otra que creemos que es también igualmente existente, es la causa del movimiento de la mente lejos del ideal escogido.

Hay dos métodos para tratar esto: uno es el de asociar las otras cosas vital e internamente con el ideal elegido para meditación. El otro método es el de tomar en consideración todas las cosas al mismo tiempo, de tal manera que los muchos

objetos del mundo se convierten en la forma de un objeto total. En una meditación exitosa, hay al menos dos o tres factores involucrados. El primero es que el objeto de meditación no debe estar separado de nosotros, como si estuviera desconectado de nosotros, como una vaca o algo que vemos en el exterior. De esa forma no podemos meditar, porque el objeto de meditación debe tener alguna clase de relación íntima con nosotros. Este es un factor. En segundo lugar, el objeto de meditación no debe crear tensión entre él mismo y los otros objetos excluidos del pensamiento de meditación. Deben estar internamente conectados, no solo con nosotros, sino también con las otras cosas del mundo, con las cuales debe estar armoniosamente ajustado.

El tercer punto es que debemos tener un anhelo por el ideal escogido. Nuestro corazón debe moverse hacia él. Debemos amar el objeto de nuestra meditación. Debe ser nuestro *ishta*, que en sánscrito significa 'amado'(a). Eso es un *ishta*, lo amamos tanto que nada puede ser más atractivo que él; es como la divinidad o *devata*. Así, el objeto de nuestra meditación se llama *Ishtadevata*. De esta manera uno elige el ideal en la meditación e integra la mente con el objeto. Uno debe establecer una relación interna con él, así como con otras cosas del mundo y amarlo de todo corazón.

Si uno se dedica a la práctica de la meditación, comenzará a sentir ciertas reacciones. La boca puede secarse, al principio los nervios pueden tensionarse, o puede ocurrir un leve adormecimiento del cuerpo e insensibilidad en las extremidades. Ciertas características son similares a la condición inmediatamente después de ir a dormir. Por supuesto, durante el sueño no podemos sentir las, pero en meditación somos conscientes de lo que está sucediendo en el cuerpo. La saliva disminuirá lentamente y habrá sequedad en la boca debido a la concentración. Al principio los nervios se sentirán tensos, y después habrá cierta relajación. Puede haber un ligero adormecimiento, especialmente en los pies, y después un adormecimiento en todo el cuerpo, especialmente en los órganos de los sentidos. Parecerá que se repliegan. Por último, sentiremos como si nos hubieran infundido alguna fuerza. Al principio, puede ser como tocar un cable con corriente. Alguna energía se está infiltrando, no mucha, como en el cable con corriente, sino suave.

Entonces sentiremos que una especie de fuerza fluye a través de nuestros nervios. Esto se sentirá solo si la concentración ha sido buena, de lo contrario no la sentiremos.

Estas son etapas de sensibilidad, y hay muchas de estas etapas. Más adelante, después de esa sensación que se infiltra por los nervios y del adormecimiento del sistema físico, el meditador va a sentir alegría. No sabemos de dónde viene. 'Dulzura' es la palabra que podemos usar para este tipo de alegría. Sentiremos una especie de dulzura en el cuerpo. Todo parecerá dulce en el interior, como la miel. Hay una sección de las Upanishads, que comparan el estado de una consciencia meditativa particular con un flujo de miel. Así mismo sentiremos que la miel está goteando. No viene de ninguna parte del cuerpo en particular, pero sentiremos una especie de dulce sensación como la de la miel. Fuerza, dulzura y deleite, todas las sentiremos juntas. El poder, la dulzura y el deleite se juntarán en el estado apropiado de concentración.

XVIII - TENDENCIA HACIA EL SER CÓSMICO

Vimos que el lado práctico del yoga está fundado en la disciplina moral y personal. De hecho, este proceso de purificación y preparación es tan importante como todo lo que sigue. Al analizarlo, se descubrió que el proceso de preparación —la puesta a punto del ‘equipo’— es el prerrequisito esencial de la práctica. La práctica del yoga es imposible con instrumentos no purificados. No es que cualquiera pueda practicar yoga, ya que la práctica no es efectuada por una persona o personalidad en general, sino por una condición de la mente. Más que cualquier otra cosa, es nuestra mente la que practica yoga, y esa mente debe estar preparada para las transformaciones necesarias que requiere el yoga. Se pensaba que en el proceso de la alquimia el hierro podía convertirse en oro, pero la madera no podía convertirse en oro. De la misma manera, no debe considerarse que todas las mentes en cualquier condición sean capaces de esta práctica.

Se dice que hay tres tipos de discípulos: el tipo pólvora, el tipo madera y el tipo tallo de plátano. Sabemos lo que es la pólvora. Para prenderle fuego se requiere muy poco tiempo. Un segundo después de que se ha encendido la cerilla, la pólvora se incendia. La madera toma un poco más de tiempo en prender. Puede que tengamos que soplar mucho sobre la madera para que el fuego encienda. A veces hay que verter kerosén, etc. Se necesita un pequeño esfuerzo para hacer que la madera encienda, mientras que la pólvora no requiere tal esfuerzo. Pero el tallo del plátano nunca va a encenderse, por mucho que lo quememos siempre permanecerá incólume.

Estas tres comparaciones se supone que son ejemplo de los tres tipos de estudiantes de yoga. De la primera clase es aquel que inmediatamente capta el sentido de la enseñanza. La mente que está purificada recibe la instrucción de inmediato, como el fuego que enciende la pólvora. No solo entiende lo que se dice, sino que también capta el espíritu tras la enseñanza. Los estudiantes del ‘tipo madera’ requieren que se les sople con fuerza, que se les repita una y otra vez, a

veces durante años. Pero, luego está el tipo de estudiante 'tallo de plátano', que no entenderá nada. Se le puede enseñar durante toda su vida, pero nada entrará en su cerebro. Estas tres clases de estudiantes mencionados en la analogía como pólvora, madera y tallo de plátano, son los tipos de discípulos *satvico*, *rajásico* y *tamásico*. Esta distinción se encuentra incluso entre alumnos de una misma clase.

Es más difícil captar el significado de la enseñanza del yoga, que sus implicaciones externas. Es más difícil captar el espíritu del yoga, que los significados de las artes y las ciencias que se estudian en colegios y universidades. Sabemos la dificultad del yoga: no nos da solo información, como en el caso de la historia, geografía, física, química o biología; el yoga no nos da información acerca de las cosas, y esta es la dificultad con él. El yoga no es un estudio 'acerca' de algo; es el estudio 'de la cosa misma', lo que quiere decir que es el estudio de una cosa directamente y no solamente la recopilación de hechos relacionados con ella.

En términos generales, todos nuestros estudios son hechos relacionados con una cosa, por lo que son conocimientos indirectos los que recogemos en las facultades. Son informaciones, hechos y circunstancias relacionadas, en lugar de la verdadera sustancia del objeto que nos interesa. En ese sistema no nos volvemos más sabios después de terminar la educación, y la vida sigue tan complicada como antes. Por el contrario, el espíritu del yoga se infunde en la mente desde el principio. Al menos en un sentido, desde un principio tenemos que ser yoguis. No nos volvemos yoguis solo al final. Incluso con el primer paso ya somos un yogui en un grado de su entendimiento y práctica, porque cualquiera que sea el paso que hemos dado en la práctica del yoga, cualquiera que sea la etapa, incluso si son los pasos iniciales, nos daremos cuenta de que todo nuestro ser ha entrado en él.

Esto es lo especial del aprendizaje del yoga, que lo distingue de otros tipos de aprendizaje o ramas del conocimiento. La totalidad de nosotros está en él. No son solo la comprensión o el sentimiento los que meramente reaccionan en el estudio del yoga, sino nosotros como personalidades completas. Esto es algo muy difícil de entender, pues no hemos sido iniciados en esa manera de pensar y no sabemos lo que esto realmente significa. ¿Qué queremos decir con 'la totalidad de

la personalidad'? Nunca se nos ha enseñado esto. Pero siempre se nos ha enseñado a entender, actuar, hacer o a sentir y reaccionar. Pero que la totalidad de la personalidad se mantenga en unión con todas las cosas del mundo, es algo que no se nos ha enseñado y que no entendemos.

Actuar con humildad

De hecho, nos damos cuenta de que la totalidad de nuestro ser no puede estar en unión con nada en ningún momento. Solo damos una atención parcial a las cosas y nunca en nuestras vidas hemos visto a todo nuestro ser al unísono con las cosas. Esto significa que nunca podemos apreciar nada en su totalidad. Solo hay una apreciación parcial de las cosas. No sirve de nada limitarse a escuchar, tratar de analizar intelectualmente o reaccionar sentimentalmente, lo que es el caso en el aprendizaje en el mundo. Pero el yoga es muy diferente. La práctica del yoga no es una función del intelecto, no es una función de las emociones o de los sentimientos, y tampoco es una clase de acción que estamos haciendo en este mundo. Es algo completamente diferente de lo que una persona común pueda concebir.

El yoga requiere un enfoque de la vida completamente nuevo; una manera inédita de pensar en la que debemos ser iniciados, libre de todos los prejuicios del pasado. Tenemos que dejar de lado todas nuestras viejas formas de pensar y, por así decirlo, debemos renacer completamente. Los santos con frecuencia nos dicen que debemos volvernos como niños, renacer en un mundo completamente nuevo, olvidándonos de las viejas complejidades y recuerdos de la vida anterior. Cuando nos convertimos en estudiantes de yoga, nos convertimos en una página en blanco, pues de lo contrario las antiguas impresiones van a estar ahí para desdibujar y estropear las impresiones recién creadas por el estudio. Nunca debemos llegar a esta práctica como 'personas sabias', pues esta clase de sabiduría no sirve de nada ya que, de hecho, la sabiduría del mundo se vuelve un obstáculo en la recepción de esta nueva sabiduría del yoga.

Cuando un estudiante se acerca a un maestro, no lo hace como una persona instruida. Primero que todo, las cosas aprendidas deben dejarse de lado, pues esos aprendizajes de ninguna manera nos va a ayudar, más bien nos estorbarán. Los conocimientos previos se convertirán en una especie de noción preconcebida, con la que nos acercamos al asunto como si ya lo conociéramos. Esa actitud de 'como si ya lo conociéramos' es una actitud peligrosa. Cuando nos acercamos a un maestro de yoga o a un profesor, debemos llegar con corazón, mente e intelecto abiertos; debemos acercarnos a recibir antes que a reaccionar. Se supone que no debemos reaccionar ante el maestro o profesor. Nuestro deber es recibir, porque en un estudiante de yoga la capacidad de recibir es una virtud mayor que la exhibición de conocimientos.

Baste decir que todo aprendizaje es acumulación de información 'acerca' de la cosa y no aprendizaje 'de la cosa misma'; y aquél conocimiento no tiene utilidad alguna; nos ayuda como un medio para acercarnos a la variedad del mundo, pero no nos ayuda a vivir. Yoga es vida antes que actuación, comprensión o reacción. Esta vida del yoga es vida de nuestra personalidad total. De nuevo tengo que enfatizar este aspecto para que no lo olvidemos, ya que es muy esencial. Desde el mismo inicio hasta la cúspide del yoga, toda nuestra personalidad es la que pasa por el proceso de entrenamiento, y no nuestra mente, cerebro, intelecto o sentimientos. Después de todo, debemos tener en cuenta que esas funciones de los órganos psicológicos son funciones de 'algo', y ese 'algo' del cual aquellas son las funciones, 'es el que' estudia y practica yoga. El trasfondo mismo de las funciones psicológicas es la sustancia de nuestra personalidad.

No debemos identificarnos con el proceso de pensar como si nosotros fuéramos ese proceso, porque primero que todo, no somos un proceso. ¿Cómo podemos decir que somos un proceso cambiante? No lo somos, y lo sabemos muy bien. Ningún proceso, incluido el de pensar, puede identificarse con nosotros. Somos diferentes de pensar, comprender, sentir, actuar y reaccionar. Ese 'nosotros', que presupone las funciones del órgano psicológico, es el que va a practicar yoga. Esto es difícil de entender; esta simple cosa es bastante difícil que la mente la comprenda, porque es algo nuevo que escuchamos y una forma

completamente novedosa de abordar, no solo las cosas del mundo, sino de abordarnos a nosotros mismos. Hasta ahora hemos tenido la impresión de que somos seres pensantes.

Aristóteles dijo que el hombre es un animal racional, pero animal después de todo. Es muy interesante esta definición de Aristóteles. El ser humano parece ser un animal, aunque es racional, y muchas veces mostramos ese carácter animal. Pero hay algo en el ser humano que es diferente de la racionalidad, porque la racionalidad es un proceso, y lo humano que hay en nosotros no es un proceso. Nunca podremos creer que somos solo un proceso, ya que es indigno vernos a nosotros mismos como una clase de proceso, de transformación o de cambio. Podemos ser quien percibe, observa o experimenta un proceso, pero no podemos ser solamente un proceso. Al principio de nuestros estudios descubrimos que bajo los así llamados procesos de racionalidad y funciones psicológicas, somos un centro focal de consciencia.

Mediante una práctica regular y cuidadosa de este punto de vista, el gran canon moral del yoga se volverá parte de nuestra personalidad. La vida moral se convierte en expresión espontánea de nuestro ser, y la moral del yoga deja de ser una lucha. La moral se vuelve un asunto difícil gracias a la incapacidad de entender nuestra relación con las cosas. Las personas son inmorales debido a una dificultad psicológica en la que están involucradas. Esta dificultad se debe simplemente a la falta de comprensión. Se nos ha enseñado la información equivocada desde el principio y somos criados en un círculo social que solo atiende este enfoque erróneo de las cosas. Ser correcto y bueno no debería ser muy difícil. Hacer el mal debería ser difícil. ¿Cómo es tan difícil ser bueno? Ciertamente es irónico y extraño.

¿Cómo puede ser que la gente considere que la inmoralidad y una actitud antisocial son más fáciles de practicar que la bondad de comportamiento? Podemos imaginar hasta qué punto la humanidad se ha alejado de su centro, que lo malo parece fácil y lo bueno parece difícil. Esto en sí mismo es indicación suficiente de cuán alejados estamos de nuestro propio Ser. Nos movemos en un mundo de fantasía y con los ojos vendados, razón para que la fealdad parezca hermosa y el

mal tome forma de bien. La moral, que no es más que la práctica de lo correcto, es una expresión de lo que verdaderamente somos. La expresión de nuestra verdadera personalidad o naturaleza en la vida se llama moral. ¿Por qué necesitamos leer muchos libros para saber lo que es la moral? Actuar de acuerdo con nuestra verdadera naturaleza es moralidad; actuar contrario a lo que somos es inmoralidad.

Carácter en conformidad con nuestra verdadera naturaleza

No es necesario estudiar en detalle las muchas palabras que usan los maestros de yoga: *ahimsa, satya, brahmacharya, asteya, aparigraha, saucha, santosha, tapas, swadhyaya, ishwarapranidhana*, etc. Son muchos términos que describen una sola actitud que estamos llamados a manifestar, cual rayo espontáneo que emana de nuestra naturaleza. Si el yoga termina en unión con nuestro propio ser espiritual, comienza con una demostración de nuestro carácter en conformidad con nuestra verdadera naturaleza. Desde el principio hasta el final el yoga es estar en conformidad con nuestra naturaleza. Cuandoquiera que nos alejemos de nosotros mismos, nos convertimos en personas mundanas. Juzgarnos nosotros y juzgar las cosas en términos de lo que no es verdad —en términos de cosas accesorias y asociaciones, en lugar de los principios— será inmoralidad. La moralidad no toma simplemente la forma del reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza, sino que también es el reconocimiento de una naturaleza similar en otras personas.

En la práctica de la moral hay dos aspectos. El primero es juzgar desde el punto de vista de nuestra propia naturaleza, en vez de hacerlo basados en impresiones; el segundo es juzgar a otros también como seres similares a nosotros mismos. En este mundo no hay 'adjetivos'; todo es 'sustantivo' en el sentido de que todas las personas y cosas son 'sustantivas' por derecho propio. En gramática sabemos lo que distingue a un sustantivo de un adjetivo. Al sustantivo también se le llama 'nombre'. Nombre o sustantivo es aquello que es calificado por otra cosa, y lo que califica al sustantivo se llama adjetivo. Lo que se sostiene por su propia

naturaleza, lo que tiene su propio estatus y lo que es una explicación de sí mismo, se conoce como sustantivo. Este no necesita de una calificación para explicarse a sí mismo, sin embargo, para ampliar el alcance de su significado, se le puede añadir el adjetivo.

Tratamos de hacer lo mismo en nuestras vidas prácticas. Actuamos como sustantivos y usamos a otros como adjetivos. Cuando otras personas o cosas en el mundo nos dan significado, entonces nos estamos usando a nosotros mismos como un nombre o sustantivo y a otros como un adjetivo: ellos nos califican. Usar el mundo como una especie de calificación para uno mismo es utilizarlo para los propios fines, y este es el comienzo de la inmoralidad y la injusticia. Considerarnos a nosotros mismos normales y a los demás como subnormales es el comienzo de todas las actitudes antisociales. ¿Qué nos hace pensar que somos normales y que los demás no lo son? Eso no es verdad. Tal vez haya otros que sean superiores a nosotros en conocimiento y experiencia o al menos iguales a nosotros. La consciencia moral es, entonces, la expresión de una doble actitud en la vida, y este es el trasfondo espiritual, psicológico y filosófico de los *yamas* y *niyamas* de Patanjali.

La doble actitud que mencioné es por una parte, juzgarnos a nosotros mismos independientemente y no en términos de calificaciones, y juzgar a otros como nos juzgamos a nosotros mismos. Este parece ser el sentido de la gran máxima, “no juzguéis para que no seáis juzgados”. No debemos juzgar a otros, porque también podemos ser juzgados de similar manera. Si decimos que fulano es “esto y lo otro”, también se puede decir que nosotros somos “esto y lo otro”. ¿Por qué no? No podemos adoptar la posición de juez y los demás como meros subordinados, porque igual que juzgamos, también seremos juzgados.

La moral del yoga es sencilla de entender. La gente se ha asustado muchas veces por las palabras *ahimsa*, *brahmacharya*, *satya*, etc. No hay que asustarse por estas palabras. Estos ideales son necesarios porque son las cosas fundamentales de la vida, y si realmente reconocemos lo que es bueno para nosotros, no haremos nada contrario a ello. El bien es lo que está en conformidad con nuestra naturaleza intrínseca. Lo que es nuestra verdadera naturaleza, lo hemos tratado de

comprender hasta cierto punto en estas lecciones. El cuerpo, los órganos de los sentidos, las funciones psicológicas y los objetos y personas relacionados con estas funciones desde el exterior son todos adjetivos, son todas calificaciones funcionales de algo más que somos en un nivel más profundo. Cuando nos mantenemos en esta verdadera naturaleza de nosotros mismos, nos mantenemos como una unidad de expresión moral.

Dharma

En sánscrito usamos el término *dharma*, una palabra que quizá hayamos escuchado muchas veces. *Dharma* no es religión, como se suele traducir, sino que tiene una connotación totalmente diferente. El *dharma* tiene mucho que ver con la moral y a menudo se identifica con la moralidad o el comportamiento moral. La moral del yoga es el principal *dharma* del estudiante de yoga. El término *dharma* es muy interesante y es algo que tenemos que entender. Es una palabra sánscrita que simple y etimológicamente significa cualidad, característica o propiedad. El *dharma* es una propiedad, una característica y el concurrente necesario de una naturaleza existente. Lo que necesariamente se sigue del ser mismo de algo es su *dharma*. Algo que sigue automática y necesariamente, así como un corolario sigue un teorema, puede decirse que es *dharma*. Si no sigue de manera necesaria, no es *dharma*. A veces, mediante el razonamiento podemos llegar a alguna conclusión, pero esta no es *dharma*. Mediante argumentos legales tampoco deducimos el *Dharma* de una cosa. El *dharma* fluye espontáneamente, como la respiración de nuestro cuerpo, como la luz del sol, la liquidez del agua, el calor del fuego o el peso de las sustancias materiales. Este es el quid de la filosofía de la religión, y la principal enseñanza de las religiones, por lo que muchas veces se identifica *dharma* con religión. El modo en que debemos conducirnos en la vida de acuerdo con la realidad de la vida misma es el *dharma*.

En sánscrito tenemos otro conjunto interesante de términos: *satya* y *rita*. Estos son dos términos que nos convendría recordar. Aparecen en los Vedas, y los

Vedas son las escrituras más antiguas, no sólo de los hindúes, sino de todo el mundo. En los Vedas tenemos estas dos importantes palabras: *satya* y *rita*. Ahora bien, *rita* puede identificarse con lo que generalmente conocemos como *dharma*, y el factor de control detrás de *dharma* o *rita* es *satya*. Mientras que *dharma* puede ser la conducta necesaria que debe seguirse de algo, ese *algo* del que se sigue es *satya*. Espero que me entiendan. *Rita* o *dharma* es algo que sigue necesariamente, y aquello de lo cual sigue necesariamente es *satya* o Realidad. Podemos llamarla Verdad, si queremos. La Realidad es *satya*. La característica de la Realidad es *rita* o *dharma*. *Dharma* es una innovación posterior del significado del término *rita*. La palabra védica original para *dharma* es *rita*, pero más tarde esta nueva palabra *dharma* fue acuñada para hacer las cosas un poco más claras.

Dharma o la característica de la Realidad, tiene una connotación muy amplia y es la que determina la conducta moral en la vida, particularmente en la moralidad del yoga, que es el fundamento de la práctica del yoga. No me cansaré de decir que solo tendremos éxito en yoga si sabemos qué es la moralidad del yoga, y que sin ella no habrá yoga. El significado original del término *rita* es 'orden cósmico'. La regularidad del universo y el sistema según el cual funciona el mundo o la ley que parece operar inexorablemente en todas partes, eso es *rita*. Siempre vemos salir el sol desde una dirección determinada. Nunca cambia la forma de su movimiento. Las estaciones rotan de una manera particular. Las peculiaridades astronómicas y las leyes que operan en las regiones estelares —podemos decir la ley del universo astronómico, que tiene una tremenda influencia sobre nuestros cuerpos, personalidades y toda la sociedad— puede decirse que es el resultado de *rita* o el orden cósmico de las cosas.

Nuestra conducta en la vida no puede ir en detrimento del orden cósmico, ni desviarse de él. Hay un sistema o un orden establecido en el cosmos como un todo, al igual que hay leyes de un gobierno que son aplicables en un país. No podemos imaginar desviarnos de ese orden sino que necesariamente debemos cumplirlo. Nuestra conducta en la vida se sigue del orden cósmico, y si el orden del universo es de determinada manera, nuestra conducta no puede ser otra. Cuando debido a nuestro propio egoísmo vamos en contra del orden cósmico o ley de la naturaleza,

conocemos la reacción: sufrimiento. Dondequiera que vayamos en contra de la ley de la naturaleza o la ley del cosmos, tendremos muchas dificultades tales como enfermedades físicas, crisis nerviosas, debilidad sensorial, anormalidad mental, falta de memoria, conflictos sociales e incluso disputas y guerras. Todo esto puede atribuirse finalmente a la egoísta desviación humana del orden cósmico. Cualquier empeño por acatar este orden tendería no solo a la salud del cuerpo, de la personalidad y de la sociedad, sino que también nos llevará más cerca de la Realidad de la cual el orden cósmico es solamente una expresión.

Que se nos exija que sigamos la regla moral, se deriva de la indivisibilidad de la Realidad. Tal vez nos preguntemos por qué esa ley moral está ahí. ¿Quién la inventó? No ha sido inventada. Está allí. Está allí porque hay algo que está allí. Hay algo, en alguna parte. No podemos decir que no hay nada. Ese algo que parece estar en alguna parte, que no se puede negar en ningún momento, está exigiendo lealtad a su naturaleza. Ese algo que está en alguna parte, parece que está en todas partes, algunas veces para infortunio nuestro. No nos gustan policías en todas partes. De la misma manera, muchas veces parece que tenemos miedo de escuchar que algo está en todas partes. ¿Qué tipo de cosa podría ser? No nos gusta que algo esté en todas partes. Queremos estar solos en algún lugar, pero eso no es posible en este mundo. El mundo está hecho de tal manera, que no podemos estar solos. En todas partes alguien nos ve. Incluso en el rincón más oscuro de las regiones inferiores esta presencia estará observando.

A modo de digresión me gustaría contar una historia para dejar descansar un poco la mente de la comprensión de estos conceptos tan difíciles. Había una vez un santo llamado Kanaka Das, que era de baja cuna, según el sistema de castas hindú. Aunque la gente no lo miraba con el debido respeto debido a su supuesto bajo nacimiento, había otro gran santo que quería enseñar al público que había algo en este hombre que era muy superior a las reglas tradicionales de casta. El santo les dio un plátano a cada uno y les dijo: "Cómanlo donde nadie los vea". Todos los discípulos se fueron a un rincón donde nadie los viera y se comieron el plátano. Kanaka Das, sin embargo, durante media hora sostuvo el plátano en su mano, mientras miraba en todas direcciones. Durante una hora. Durante dos horas. Al fin

se acercó con el plátano ante el santo y le dijo: "no puedo comerlo en un lugar donde nadie me vea, porque en todas partes parece que alguien me mira". Los demás pensaron: "Este es un loco; no puede encontrar un lugar donde pueda comer un plátano sin ser visto. ¿Por qué no va a una habitación cercana y se lo come?". Pero él solo repetía: "En todas partes veo algún ojo que me mira, y no puedo comer este plátano donde nadie me vea". Entonces explicó quién le estaba viendo. Esta descripción del Absoluto se da en unos pocos versos del capítulo trece del Bhagavadgita [v. 13 a 16] tal descripción no se encuentra en ninguna parte. Sólo son unos pocos versos que podemos memorizar, si no en sánscrito, al menos en una traducción. Descubriremos quién nos ve en todas partes, y por qué no podemos estar solos en este mundo.

El orden cósmico

Hay algo indivisible en el fondo de las leyes que operan. Sabemos que el gobierno no es solo un conjunto de leyes. Las leyes se forman a causa de una necesidad sentida. Esa necesidad es algo anterior a la elaboración de las leyes. Un buen estadista nos dirá lo que realmente es el gobierno. No son personas, porque todos los funcionarios juntos no hacen el gobierno. No es el presidente o el primer ministro, no son los ministros ni los gobernadores los que hacen al gobierno. Tampoco es la Constitución del país. Hay algo más, anterior a esas formalidades y formulaciones, que solo la perspicaz mirada del estadista puede ver. El mismo supuesto de la organización, que en lenguaje ordinario llamamos gobierno, es la racionalidad que hay detrás del sistema de gubernamental.

Asimismo, hay racionalidad detrás de las leyes del universo. Esta es la racionalidad que determina, no solamente las funciones naturales, como las estaciones, la salida del sol, etc., sino también el crecimiento de nuestros cuerpos. De la niñez hemos pasado a la adolescencia; ahora somos adultos y después nos volveremos viejos. Todos estos procesos, incluyendo la evolución biológica, las reacciones corporales de hambre, sed, sueño, etc., —todo lo concebible, todas las

normas y regulaciones, las necesidades y las exigencias— solo son explicables en términos de ese orden cósmico, que es una expresión de la indivisibilidad de las cosas. Podemos preguntarnos cuál puede ser la ley de una sustancia indivisible. Deberíamos pensar por unos segundos qué podría ser. Ese algo indivisible puede expresarse a sí mismo solo en términos de indivisibilidad.

Para explicar el término 'indivisibilidad' uno puede decir que es tendencia hacia la integración. Aquello que rehúsa desintegrarse es el ser. La definición misma del ser es que no puede desintegrarse en ningún momento. Si se puede desintegrar, no es ser. Aquello que se mantiene en eterno equilibrio y no admite en ningún momento interferencia desde fuera, es el ser. Cuando ese ser indivisible que no puede ser interferido se expresa a sí mismo en espacio, tiempo y externalidad, atrae las cosas hacia sí. La tendencia hacia el ser es el orden cósmico, y eso también es moralidad, justicia y bondad. La tendencia hacia el ser es la definición de moralidad, y cualquier clase de tendencia hacia la desintegración o desviación de nuestro ser es su opuesto y es inmoralidad. La tendencia de moverse hacia el centro es moralidad. La tendencia de huir del centro es inmoralidad. Integración es moralidad, desintegración es inmoralidad.

Cualquier cosa y todo tienen esta tendencia. Puede ser el incidente más pequeño de nuestro mundo laboral, puede ser la acción mínima que realicemos en nuestra vida cotidiana, no hay diferencia. Puede ser el gigantesco movimiento de una estrella en los cielos, no hay diferencia. Todo esto está gobernado por la misma ley y de la misma manera. Lo que llamamos fuerza de gravitación no es más que esta tendencia hacia el ser. Una reacción química no es otra cosa que esta tendencia hacia el ser. Un elemento mezclándose con otro para formar un tercer elemento es tendencia hacia el ser. Esta tendencia al ser es explícita en el universo astronómico como fuerza de gravedad, en el mundo de la química como reacción, en nuestras propias personalidades como impulso biológico, y en nuestro mundo psicológico como una insatisfacción con todas las cosas del mundo y un anhelo por más y más.

Estas son expresiones de la misma ley que opera en todas partes. La sustancia que no admite división tampoco permite división en ninguna de sus expresiones. Cualquier división es intolerable en la vida, sea en la familia o en nuestras propias personalidades. Cuando esa división es en la personalidad se llama esquizofrenia, si es en la familia se llama incompreensión o discordia, si es en una nación la llamamos rebelión, y si es mundial la llamamos guerra. Sin embargo, todas estas significan la misma cosa: una tendencia de la unidad de expresión a alejarse de lo que la mantiene unida. Esta es la explicación filosófica de la ley moral y su base científica.

Antes mencioné los términos *satya*, realidad indivisible, y *rita*, expresión de esa realidad en el mundo del espacio y el tiempo. Esta expresión acontece en muchos niveles: en el mundo material es cohesión, gravitación y reacción química; en el mundo biológico es impulso; en el mundo psicológico es anhelo, aspiración y descontento con la situación presente. Todas estas son las diversas expresiones de la misma ley en los niveles material, biológico y psicológico que, como veremos, también trabaja en los niveles moral y espiritual. Todo el mundo es gobernado por una sola ley porque la realidad no puede ser más que una. Por lo tanto, la ley moral es la misma ley física de la gravedad, solo que trabajando en un ámbito diferente con un propósito diferente. A la inversa, cuando somos personas disipadas, tendemos a un desgaste de nuestras células corporales, a un debilitamiento del sistema nervioso y de la memoria, etc. Todo esto es contrario al yoga, que es la tendencia consciente de la mente hacia la integración. Cuando conscientemente tendemos hacia la integración, estamos practicando yoga, y cuando no lo podemos hacer —cuando nos movemos de aquí para allá como una mosca se mueve en diferentes direcciones, sin ningún propósito aparente—, entonces somos carne destinada a sufrir. El cosmos es un ser unitario y nosotros somos parte integrante de él y tendemos hacia él. Cada parte tiende hacia el todo, y esta es la simple explicación inteligible de la moral del yoga.

Práctica de la moral

No quiero entrar en detalles sobre los diversos términos del canon moral enumerados por Patanjali en sus *sutras*. Quería darles el quid del asunto y los presupuestos para la práctica de la moral en el yoga, que son los fundamentos de esa práctica. Nosotros mismos podemos apreciar por qué la moralidad debe ser el fundamento de la práctica del yoga. La integridad moral de la persona, así como su disciplina, constituyen lo que en yoga se denomina *yamas* y *niyamas*. Debemos ser moralmente puros y personalmente disciplinados. Patanjali da varias descripciones de esta práctica y desea llevarnos gradualmente de lo externo a lo interno.

Por esa razón, nos dice que no lastimemos ni perjudiquemos a los demás, que no hablemos con palabras punzantes o mordaces a ninguna persona, que hablemos con dulzura, positivamente y, si es posible, que ayudemos a los demás; pero si no podemos ayudar, que al menos no les hagamos daño. También nos alienta a conservar la energía mediante *brahmacharya*, a no tomar cosas que realmente no nos pertenecen, y a no acumular cosas que no son necesarias. Estos son los cánones de la moral de acuerdo con Patanjali, que en sánscrito se llaman *ahimsa* (no hacer daño), *satya* (verdad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (conservación de la energía) y *aparigraha* (no codiciar).

Una de las disciplinas es el contentamiento (*santosha*), que significa nunca quejarse, nunca estar melancólico y nunca maldecir al destino o a Dios, sino más bien permanecer en espíritu alegre y optimista, listos para saltar y retozar en todo momento. Esto es contentamiento, disciplina necesaria que Patanjali enseña a los estudiantes de yoga. *Saucha* es pureza tanto interior como exterior. La exterior o corporal se logra mediante el lavado y la limpieza del cuerpo y las vestimentas. La pureza interior se logra mediante el pensamiento correcto. El contentamiento o *santosha* surge debido a esta práctica de pureza. Estas observancias constituyen una especie de austeridad o *tapas*. *Tapas* significa austeridad. Miramos con asombro a un *tapasvin* (persona que practica austeridades). Hemos escuchado

hablar de personas que practican *tapas* y alcanzan tremendos poderes. El poder no es más que la energía que libera nuestra personalidad a causa del control de los sentidos.

No podemos ser poderosos si los sentidos son extrovertidos y somos indulgentes con los placeres sensuales. Los llamados poderes del yoga no son otra cosa que nuestra propia energía liberada, así como puede liberarse la energía del átomo. La energía está oculta en nosotros, pero la desperdiciamos y disipamos mediante el disfrute de los sentidos. Cuando practicamos *tapas*, que es la forma de control de los sentidos, el poder llega automáticamente. Nuestros pensamientos adquieren una fuerza formidable; nuestro discurso o las palabras que pronunciamos, se convierten en realidad. *Tapas* es no-indulgencia de los sentidos. Esto nos hace poderosos como un relámpago, fuertes en nuestra personalidad, habla y pensamiento, puesto que la mente se ha vuelto muy poderosa en concentración y meditación. Esto es *tapas*.

Para posibilitar la práctica de *tapas*, para posibilitar el control de los sentidos, para darnos ciertas sugerencias positivas en el ejercicio de esta disciplina, se nos pide seguir otra técnica, la que es el estudio diario de una de las escrituras del yoga. Esto se llama *swadhyaya*. Pero no significa simplemente leer un libro en la biblioteca; si tomamos al azar un libro y lo leemos, eso no es *swadhyaya*. *Swadhyaya* significa 'estudio de uno mismo', es decir, estudio relacionado con el Ser verdadero. *Swa* significa 'uno mismo' y *adhyaya* significa 'estudio'. Aquello que es espiritualmente benéfico e intelectualmente riguroso, que posibilita el control de uno mismo, puede considerarse como *swadhyaya*. El estudio de libros como el Bhagavadgita, los Upanishads, el Sermón del Monte de la Biblia, La *Imitación de Cristo* de Tomás de Kempis, el *Dhammapada* del señor Buda, y libros por el estilo, pueden tomarse como guías de nuestro *swadhyaya*. Sin embargo, no debemos leer demasiados libros, pues, de lo contrario, nuestras mentes pierden concentración. Con posterioridad, resultará provechoso concentrarse en una sola clase de estudio. No debemos leer cien libros, porque algunas veces crearán dudas. Entonces *swadhyaya* es una de las disciplinas descritas, y es considerada tan importante

como nuestras prácticas físicas, *asana* o *pranayama*, y también como nuestro alimento y baño diarios.

Saucha, *santosh*a, *tapas* y *swadhyaya* (pureza, contentamiento, austeridad y estudio sagrado) son cuatro de las disciplinas. La quinta es entregarse a Dios. Esta es en parte una disciplina del *bhakti-yoga*, y en parte una disciplina de todo el yoga. Entregarse a Dios implica reconocimiento de la omnipotencia de Dios. Si Dios es omnipresente, omnipotente y omnisciente, no podemos hacer más que entregarnos a Él. Esto se sigue como un *dharma* o corolario necesario de la misma naturaleza de Dios. Si Dios es omnipresente no podemos ser otra cosa que parte integral de Él. Ese reconocimiento de ser nosotros una parte integral de Dios —integral significa inseparable— ese mismo reconocimiento es un acto de entrega. Nunca más podemos permanecer como seres diferentes o aislados. Nunca más podemos pensar como personas desconectadas de la realidad. No podemos pensar, excepto en términos del orden cósmico de Dios. No podemos dejar de ser morales. No podemos dejar de practicar *rita*, porque *satya* está ahí determinándola en el fondo. Aunque hay muchas etapas en la práctica de la entrega de uno mismo a Dios, su significado esencial es el reconocimiento voluntario de la omnipresencia, omnipotencia y omnisciencia de Dios. Lo que se desprende automáticamente de esta aceptación, es decir, que ni siquiera podemos existir independientemente de Dios, eso es la entrega de uno a Dios.

Estas disciplinas, *yamas* y *niyamas*, que son los primeros peldaños de la escalera del yoga, son dos de los accesorios o miembros de la práctica del yoga. He dicho que hay al menos siete miembros o accesorios en total, junto con siete etapas de meditación y siete transformaciones de la mente, que uno experimenta en la meditación. Trataré de abordar estos temas gradualmente, en lecciones posteriores. Traten de recordar todos estos puntos, porque estas cosas de las que he hablado son como ladrillos. Si se sacan ladrillos aislados del horno y se lanzan desordenadamente aquí y allá, no servirán de nada. Pero los ladrillos que hemos horneado pueden juntarse para dar forma a un hermoso edificio. De modo que todos se unirán para conformar el edificio de la práctica del yoga.

XIX - ASANA APROPIADA

La práctica del yoga propiamente dicha comienza con lo que se conoce como asana o postura. Los estudiantes de yoga han dedicado su atención a este tema de múltiples maneras. A menudo se ha perdido el punto esencial de este miembro del yoga debido a ciertas nociones erróneas. Es cierto que asana es uno de los miembros del yoga, y cuando digo que es un miembro, significa que es una parte esencial del yoga. Un miembro del cuerpo, sea cual sea, es esencial. Enunciar el propósito de la práctica de asana es también suficiente explicación de cómo debe practicarse, en qué medida debe hacerse, y de qué manera debe practicarse.

Sabemos muy bien que todo el yoga es un esfuerzo por introducir equilibrio en la vida. En consecuencia, cada miembro del yoga es una ayuda para el logro de este fin. Si es *yama* o *niyama*, asana u otro órgano del yoga, su propósito es simple: la introducción de un sistema de armonía o equilibrio en la vida. Cualquier cosa que contribuya al desarrollo de ese proceso se considera como un miembro del yoga. De hecho, los miembros del yoga no son solo siete, ocho, nueve o diez, como podríamos haber escuchado, pueden ser muchos más. Cualquier factor en la vida que pueda contribuir al mantenimiento del equilibrio se puede considerar como un miembro del yoga. Puede ser un factor social, un factor personal o un factor remoto, aunque sea remoto desde el punto de vista de la observación externa. Si el factor tiene algún tipo de relación, aunque sea remota, con el mantenimiento del equilibrio en la vida, puede considerarse como un miembro del yoga. La conducta social en ciertos momentos también puede convertirse en un miembro del yoga. Todo lo que nos concierne y todo lo que nos afecta tiene que ser tomado como un miembro necesario del yoga.

Entre los muchos miembros del yoga, asana es una parte esencial e integral de la práctica. Se supone que se ejercita por el equilibrio que puede procurar a

nuestros sistemas corporales. Se supone que todas las asanas producen un sistema de armonía a nivel físico, y posteriormente en los otros niveles que están vitalmente conectados con el nivel físico. Todas las asanas tienen ese solo propósito. Cualquiera que sea la asana que uno practique, debe ser útil para mantener el equilibrio de los nervios. En última instancia, el objetivo de todo este esfuerzo es lograr un equilibrio en el pensamiento. El proceso de pensamiento está en estado de desequilibrio por cuanto tiene que enfrentarse todos los días a los objetos de los sentidos. Cuando la mente está pensando un objeto no está en estado de equilibrio. Todo lo que sea pensar en otra cosa es desequilibrio. Todos los estados de consciencia centrados en otro objeto son una condición desequilibrada de consciencia.

Muchos pueden conocer muy bien el aforismo de Patanjali, que dice: “Yoga es el establecimiento de la consciencia en sí misma”. Normalmente la consciencia nunca está en ella misma, pues siempre está fuera de ella. Está en otra persona, en algún objeto o en algo que la mente anhela. Esto se llama *samsara*, existencia terrenal, vida mortal, etc. Este desequilibrio de la consciencia, provocado por su movimiento hacia un objeto exterior, es contrario al yoga. La intención de todas las ramas del yoga es traer de nuevo la consciencia a su estado original.

Esto no puede hacerse de inmediato o de un solo golpe, porque hay varias fases o niveles del involucramiento de la consciencia. Nuestra consciencia está atada a objetos externos con varios hilos que son manejadas internamente por los pensamientos. No es que la consciencia haya dado un salto repentino hacia los objetos, sino que ha habido una condensación gradual, por así decirlo, dentro de los niveles materiales, y así es como la consciencia se ve enclaustrada en los objetos de los sentidos. Hay un ‘descenso’, para decirlo metafóricamente, ya que la consciencia no puede descender ni ascender. Mas para hacerlo claro con propósitos explicativos, diré que en apariencia hay una especie de descenso de la consciencia hasta un nivel mental y una identificación de la consciencia con el proceso de pensamiento. Cuando el pensamiento se identifica con la consciencia y viceversa, tomamos el pensamiento como si fuera nosotros mismos y nos tomamos a nosotros mismos por nuestra forma de pensar.

Hay un descenso adicional de la consciencia a través de la mente a los órganos de los sentidos y a los poderes de los sentidos; luego un descenso a los pranas, después un descenso al sistema nervioso y más allá al cuerpo físico y sus objetos relacionados. Podemos decir que esta es una clase de 'avatar involuntario' o encarnación de la consciencia en la que de una manera u otra ha descendido de su nivel universal, etéreo y transparente de auto-existencia, al más bajo, bifurcado y aislado mundo de los objetos en que estos parecen no tener relación alguna. Este es el desequilibrio más grande que podamos concebir, en el que la consciencia ha descendido a tal nivel material, terrenal y de diferenciación, que ya no está más en su propio estado original. Ni siquiera podemos imaginar que la consciencia haya podido caer en esta condición. Está en algún lugar muy alejado de donde debería estar y de donde ella realmente es.

'Ascenso' de la Consciencia

La consciencia ha llegado al nivel físico. Esto es muy importante de recordar. Por eso debemos empezar el 'ascenso' de la consciencia de nuevo a su propio estado, comenzando por el nivel físico mismo. No podemos saltar de repente al nivel más elevado cuando la consciencia ya ha caído al reino material. Ha caído tanto, que allí no parece estar en absoluto la consciencia. Hoy tenemos psicólogos conductistas, que piensan que la consciencia es solo un subproducto de la materia. Hemos caído a un nivel tal que la materia se ha convertido en progenitora y la consciencia en su hija, mientras que la verdad es muy diferente. La materia se ha convertido en el alojamiento de la consciencia y la identificación del pensamiento con la vestidura material ha sido tan intensa, que hemos olvidado la posibilidad misma de la existencia independiente de la consciencia. Tomamos la materia misma como el estado original de las cosas y de la realidad, y a la consciencia como una especie de brote de la materia.

Es aquí donde en el ámbito material nos encontramos hoy día. Por esta razón el ascenso, que es el yoga, debe empezar con el cuerpo físico en el nivel objetivo.

De ahí surge la necesidad de la práctica de asana. Hay ochenta y cuatro asanas, aunque algunas personas afirman que hay ochenta y cuatro *lakhs* (8.400.000). Pero cualquiera que sea el número de asanas, no hace diferencia cuántas hagamos, así como tampoco importa cuántas medicinas tomemos, pues el propósito es uno solo. Podemos tomar una tableta o un compuesto, podemos inyectarnos, ponernos un emplasto o hacer cualquier cosa, todo tiene el único propósito de sanar las heridas de nuestro sistema y sanarnos.

Lo mismo ocurre con las asanas. Pueden ser ochenta y cuatro u ochenta y cuatro *lakhs*; cualquiera que sea el número, el propósito es único: lograr equilibrio físico. Sabemos que cuando se produce equilibrio corporal, por simpatía se ejerce influencia sobre los niveles internos. Gracias a la práctica de las asanas corporales externas, hay tendencia hacia una mayor armonía interior. Es posible que esta influencia no se perciba inmediatamente, porque la conciencia está muy dentro de la estructura interna de la persona. Como se nos ha dicho, hay por lo menos cinco envolturas o vestiduras corporales: al interior de lo físico están las vestiduras vital y sensorial, mental, intelectual y causal. Más allá de todas ellas está el verdadero estado de consciencia.

Con la práctica de asanas no podemos de forma inmediata ejercer influencia sobre la consciencia, aunque podemos ejercer influencia de forma simpática y por un proceso remoto. Así que las asanas son esenciales. Sin embargo, la práctica de ellas no lo es todo, porque esa práctica no puede hacer todo lo que nos es necesario, aunque sin ella nos resulta difícil profundizar. Es el primer paso que damos para afinar el sistema corporal. En cada asana el propósito es establecer un equilibrio en la composición celular u orgánica del cuerpo, y es por eso que la práctica de asanas ayuda incluso al proceso digestivo, al proceso circulatorio y al proceso respiratorio. Todas las funciones metabólicas comienzan a funcionar suave y cooperativamente debido a la armonía que introducen las asanas.

Salud es armonía y en consecuencia las asanas garantizan la salud. Pero éstas hacen algo más: tonifican los nervios. La tonificación de los nervios es también una especie de introducción de equilibrio en el cuerpo. Donde hay equilibrio, hay

una tonificación corporal. Sentimos una especie de fuerza. Donde hay equilibrio hay fuerza, y donde hay desequilibrio hay una sensación de disipación de energía. Por eso los maestros de yoga insisten en la práctica de asanas. Si ponemos el cuerpo en una posición incómoda, esta incomodidad se transmite por simpatía a los niveles internos del cuerpo, lo que se convierte en incomodidad de los nervios, de los poderes sensoriales, de la mente, etc. Como lo he mencionado, aunque el cuerpo no está directamente conectado con el espíritu, sí lo está indirectamente. Una cosa está conectada con otra; un eslabón con un segundo eslabón, este con el tercero, este con el cuarto y así sucesivamente hasta el centésimo eslabón. Podemos decir que el primero está conectado con el centésimo, aunque estén bastante separados.

El cuerpo está conectado con el espíritu a través del nexo entre las diversas vestiduras corporales. Podemos llamarlas *koshas*. Las cinco *koshas* o *panchakoshas*. Hay cinco clases de vestiduras corporales, de las cuales la física es la más externa. Este trabajo sobre el sistema físico no afecta inmediatamente a la mente o espíritu, pero afecta los nervios y la vibración corporal. Las asanas ayudan a producir un sistema de vibración en el cuerpo. Estas no son solo flexiones o torsiones, sino ayudas en la creación de fuerza en el cuerpo. Nos ayudamos a nosotros mismos a crear una vibración.

Ese es el aspecto más importante de la práctica de asana. La vibración de la que se puede decir que es una expresión de la energía del sistema no suele sentirse por causa de las distracciones de la mente y de las posturas tortuosas que por lo general asumimos en nuestro sistema físico. Por ejemplo, cuando estamos sentados en una postura equilibrada, permitimos que la energía del prana interior fluya rítmicamente a través de los canales nerviosos, tal como en el campo se puede permitir un flujo de agua rítmico y libre a través de diferentes canales ubicados en un terreno plano. Si los terrenos están más abajo, el agua fluirá como un torrente, y si los terrenos están más arriba, será más difícil que el agua alcance ese nivel. Si los terrenos están todos al mismo nivel, habrá un movimiento libre y silencioso de las aguas a través de los canales que las conectan.

En consecuencia, la práctica de asanas es una práctica silenciosa. No permitimos o no deseamos que la energía se precipite a través de los nervios como un torrente, como si el agua fuera vertida desde lo alto. En las asanas se evitan las sacudidas y los giros bruscos del cuerpo, y por esta razón son diferentes de los ejercicios físicos corrientes, en los que el cuerpo realiza movimientos bruscos. Estamos balanceados en el principio, balanceados durante el período de práctica, y salimos balanceados después de la conclusión de la práctica. Hay una tremenda diferencia, como polos aparte, entre la práctica de asanas y los ejercicios físicos. No debemos alternar ejercicios físicos extremadamente extenuantes con la práctica de asanas: un día hacemos deporte y al siguiente practicamos *sirshasana* o *savasana*. Esto no es recomendable porque estamos ejerciendo un esfuerzo innatural al cuerpo cuando no está preparado.

En la práctica de asanas no hay interferencia con el sistema interno. La práctica es también una especie de educación que damos a los músculos y nervios. La educación no se da con látigo ni con vara, sino que más bien es un tranquilo proceso de crecimiento. No crecemos de repente de un pie de estatura a seis pies. La naturaleza evoluciona despacio, en forma de crecimiento del cuerpo. Por ejemplo, no nos damos cuenta de que estamos creciendo todos los días, ya que el crecimiento es suave y armonioso. De la misma manera es el sistema educacional en la práctica de asana. No hacemos un esfuerzo excesivo en la asana y no hay fatiga de ninguna clase. No deberíamos decir, “¡oh, estoy cansado!”, pues esto no sería a causa de las asanas sino del ejercicio físico. No sentimos fatiga en la práctica, pues es un sistema de educación. En la educación verdadera no podemos sentirnos cansados, porque esto solo sucede cuando atiborramos nuestras mentes con datos más allá de su límite, y nos aburrimos de aprender. Pero en un proceso de educación bien pensado, encontraremos que el aprendizaje es un proceso placentero. Así son las asanas, así es el yoga. De esta forma, la rama del yoga llamada ‘asana’ produce gradualmente un sistema de armonía.

Fácil y cómodo; nada difícil o monótono

Me gustaría limitarme a las posturas específicas necesarias para la meditación. Esas posturas se supone que son pocas y, en últimas, la postura es una. La definición de una postura para la meditación es, “aquella que es fácil y cómoda; no tortuosa, difícil o monótona”. Mientras uno está sentado en meditación no debe sentir la necesidad de descansar constantemente de la asana. Depende de nosotros elegir una postura. La que sea conveniente para nosotros puede ser tomada como nuestra postura, y por ‘conveniente’ quiero decir en el sentido de que podamos permanecer en esa postura por un período prolongado. Así que el propósito de la postura meditativa es asegurarse de mantener una posición del cuerpo por un largo período, el más largo posible. Cuando la postura es conveniente y satisfactoria, naturalmente que no tendremos que cambiarla constantemente. Cambiamos la postura solo cuando no es conveniente.

Sin embargo, la postura acostada no se considera recomendable para meditación, aunque es una postura muy conveniente, que uno podría mantener por largo tiempo. Se supone que la postura acostada no es adecuada para meditación debido a la posibilidad de que la mente caiga en sueño. La mente puede dormirse si, por ejemplo, el cuerpo está acostado en posición de *savasana*. Aunque *savasana* proporciona descanso a todo el sistema, puede dar tanto descanso que incluso puede provocar el sueño, pero en este caso el descanso no debe conducir al sueño. Debe ser un descanso consciente que no dé lugar al sueño.

De ahí que los maestros de yoga hayan pensado en una posición del cuerpo que pueda estar a medio camino entre la posición de pie y la de acostado. Estar de pie no es conveniente, porque una parte de la mente irá al mantenimiento del equilibrio del cuerpo mientras está de pie. Si no pensáramos en las piernas, incluso inconscientemente, podríamos caer, y por eso no podemos estar de pie y dormir al mismo tiempo. Aunque una persona no esté pensando en las piernas mientras está de pie, sin embargo una parte de la mente se ocupará de las piernas, por lo que la totalidad de la mente no estaría ocupada en el objeto de meditación. Tampoco es conveniente acostarse. Si nos acostamos, podemos quedar dormidos, y estando de

pie podemos caer. Por esta razón se supone que la postura sentada es la más conveniente, ya que está a medio camino entre los dos extremos de estar de pie y acostado.

Aunque la postura sentada se considera conveniente, todavía se imponen ciertas restricciones en el sentido de que la postura sentada debe garantizar la armonía de los miembros. Cuando nos sentamos, normalmente no sabemos qué hacer con las manos. Por ejemplo, cuando estamos de pie, las dos manos cuelgan a ambos lados. ¿Qué hacemos con ellas cuando nos sentamos? Es muy difícil saber qué hacer con las manos. La gente sigue tocando esto, tocando aquello, y rascando y jugando con las uñas y demás, porque no saben qué hacer con estas dos manos. Así que las extremidades también deben estar armonizadas en la postura sentada. Mientras la postura debe ser armoniosa, las extremidades también deben mantenerse de forma armoniosa.

Las extremidades, como los dedos y las plantas de los pies, junto con los brazos y las piernas, deben mantenerse adecuadamente en meditación. Las extremidades no deben estar al garete en la postura sentada, porque la postura está destinada a la meditación, y cuando las extremidades están a la deriva —por ejemplo, si estiramos las piernas o dejamos las manos abiertas en dos direcciones, a la derecha y a la izquierda— lo que sucederá después es que la energía que podamos generar en la meditación puede fugarse a través de las extremidades. Podríamos entonces sentir una especie de sensación incómoda a través de las extremidades, una sensación de hormigueo, y no sabremos qué nos está sucediendo. El consejo es que mientras estemos sentados bloqueemos también las extremidades. Piernas y manos se bloquean, y el bloqueo de las piernas se hace con ciertas asanas llamadas *padmasana*, *siddhasana*, *sukhasana*, o *swastikasana*. Estas son cuatro importantes asanas de meditación estando sentados. En estas posturas bloqueamos los extremos de las piernas haciendo que toquen el cuerpo, al mismo tiempo bloqueamos las manos. Quizá hayamos visto imágenes del Buda sentado en meditación: una palma sobre la otra o dedos bloqueados, de tal manera que tanto las manos como los pies están bloqueados. Así aseguramos la circulación

de la energía dentro de nuestro propio sistema corporal. Entonces cualquier energía que se genere en nuestro sistema no se desperdiciará durante la concentración.

Cuandoquiera que haya concentración de la mente se libera energía en el cuerpo y esa energía no debe escaparse a través de las extremidades. El desperdicio de energía puede suceder no solo por tener las extremidades abiertas, sino también por estar sentados sobre un conductor de electricidad. Se aconseja no sentarse sobre algo metálico ni sobre el suelo desnudo, porque la tierra es conductora de electricidad, que actúa como uno de los polos de conducción eléctrica; así que no debemos sentarnos en el suelo desnudo. Originalmente, en la antigua India, la gente solía sentarse a propósito sobre malos conductores de electricidad, tales como la piel de ciervo, de tigre, o una estera hecha de hierba *kusa*. En el Bhagavadgita [cap. 6 verso 11] se dice que para una asana podemos sentarnos en una estera de hierba o sobre una piel de ciervo cubierta con un paño, lo que quiere decir que no debemos sentarnos sobre un buen conductor de electricidad. Nuestra concentración se ve favorecida si la tierra y nuestro cuerpo no están en contacto directo.

Muchos otros factores también se deben tomar en consideración para sentarnos en meditación: condiciones atmosféricas y climáticas, la altura del lugar y la elevación del asiento. Como se aconseja, el asiento no debe estar en el suelo donde es accesible para los insectos, etc. El Bhagavadgita dice, "*natyuchitam natinicham*" o sea, ni muy alto ni muy bajo. No debemos sentarnos, por ejemplo, sobre un poste o sobre una columna, ni al borde de un cuarto piso. Pero al mismo tiempo el asiento no debe estar demasiado bajo o sobre el suelo, ya que ciertos insectos podrán molestarnos o algo por el estilo puede distraer nuestra atención. Si el asiento es demasiado alto, incluso podemos caernos por la ausencia de consciencia. Repito: el asiento no debe ser ni demasiado bajo ni demasiado alto, y no debe ser conductor de electricidad. No debemos estar directamente en contacto con la tierra y las extremidades del cuerpo deben estar bloqueadas. La instrucción siguiente es que debemos sentarnos en una posición, y lo prescrito es que el tronco esté erecto. Erecto, sin embargo, no significa rigidez de la columna. No debemos estar rígidos en nuestra postura sentada, porque el propósito de la asana es

permitirnos olvidar finalmente el cuerpo, no intensificar la conciencia del mismo. Recuerden muy bien: cuando estamos sentados en una posición no debemos ser más conscientes del cuerpo que cuando no lo estamos. No debemos obsesionarnos con la idea “estoy en una asana”, pues significaría que la asana no es fácil ni cómoda. Si estamos sentados en un sillón, por ejemplo, no pensaremos mucho en la posición, ya que estaremos muy confortables. Tal debe ser la comodidad y ausencia de rigidez que experimentamos en la asana.

La prescripción de que el tronco debe estar erguido es por la razón particular de que cuando nos inclinamos hacia adelante, hacia atrás o a un lado, los nervios de la columna también se doblan y retuercen. Sabemos que la columna vertebral es como el tronco de un árbol, y los nervios son como ramas que se extienden en todas direcciones. Podemos, entonces, entender el efecto sobre la totalidad del sistema nervioso si la columna se dobla en alguna forma, es decir, que haya algún tipo de torcedura de los nervios. Se concentrarán mucho en algunos lugares y bloquearán el movimiento de energía. Así, la columna vertebral debe estar recta, sin que seamos demasiado conscientes de ello y sin que nos esforcemos demasiado para estar erectos. Debe ser una postura normal y espontánea, en la que no nos esforzamos; en la que la columna vertebral estando recta permita a los nervios un flujo libre de energía.

Flujo libre de energía

Cuando los nervios son liberados y no están tensos de ninguna manera, la energía interior —el prana— fluye lenta y rítmicamente. Veremos que esto sucede incluso sin que estemos practicando *pranayama* o regulación de la respiración. No debemos pensar en la respiración, sino simplemente sentarnos en una postura armoniosa. Al permanecer en una postura por un período continuo, veremos que de forma natural nuestra respiración se torna lenta. La respiración es lenta porque hay un calmo flujo del prana. El movimiento rápido del prana es la causa de la agitación y el jadeo cuando nos quedamos sin aliento. Cuando corremos, saltamos o subimos

alto, nuestra respiración es más difícil. Es una especie de fatiga porque le hemos dado más trabajo al prana. El prana se ve perturbado no solo por subir, saltar o correr, sino también por una posición incómoda del cuerpo. El prana, que está constantemente moviéndose a través de los conductos de los nervios, debe expresarse libremente. Ese es el propósito de la asana.

La asana tiene un propósito superior, que es permitir la libre expresión del prana. Cuando el prana se mueve a través de los canales de los nervios, el movimiento no debe crear ningún sonido y no debe haber ninguna fricción. No debe haber conflicto u oposición al libre flujo de energía por los nervios. Por eso es que estamos sentados en una postura con la columna recta. Los maestros de yoga nos dicen que cuando la asana es perfecta, automáticamente siguen muchas cosas, como el control de la respiración. No tenemos que preocuparnos todavía por los miembros superiores del yoga. Si la postura se perfecciona hasta un punto satisfactorio, por ejemplo, si podemos estar sentados en esa postura durante tres horas seguidas, se puede decir que hemos dominado la asana, lo que significa que hemos dominado nuestro cuerpo. Entonces no debería ser problema para nosotros hacer *pranayama* o manejo de la respiración.

Las partes del cuerpo que generalmente se doblan son el cuello, la cintura y a veces la espalda, por lo que se supone que estas tres partes del cuerpo deben mantenerse rectas. El cuello no debe estar doblado, la espalda no debe estar doblada y la cintura no debe estar doblada. Estos tres deben mantenerse en su posición. Más que mantenerse erguidos, se trata de mantenerlos en posición, en el sentido de que no tuerzan los nervios de ninguna parte del cuerpo. Es difícil estar sentado así, porque la gente que está acostumbrada al trabajo duro nunca tiene tiempo para sentarse, y esta iniciación en el arte de sentarse en las etapas iniciales presenta en sí misma una gran dificultad. Mente y sentidos también ejercen cierta influencia en la postura corporal, pues las mentes preocupadas y los nervios perturbados no permitirán que las posturas se practiquen correctamente. Si estamos pensando demasiado en un problema o en alguna cuestión que no hemos resuelto, y si algo nos molesta y nos preocupa demasiado, en esas condiciones de la mente no podremos sentarnos para la asana. Puede que ni siquiera seamos capaces de

sentarnos. Si bien lo externo puede influir sobre lo interno, también puede ser al revés: lo interno puede influir sobre lo externo. Mientras que el estado de balance corporal tonifica nervios, sentidos y mente, la mente y los sentidos perturbados pueden distraer las células del cuerpo, y podemos enfermarnos físicamente.

Conocemos la relación entre mente y cuerpo: están orgánicamente conectados. Por tanto, es necesario que en nuestra asana para la meditación no nos limitemos a sentarnos en una postura relajada, sino que también mantengamos la mente en calma. Es difícil decir en la práctica del yoga qué viene primero y qué viene después, aunque para efectos de explicación decimos que el cuerpo es primero, los sentidos después, y la mente es posterior, pero todos se unen en una sola acción cuando empezamos la práctica de verdad. No podemos solo ser un cuerpo primero, luego los sentidos y finalmente la mente. Así no es, puesto que somos todas esas cosas al mismo tiempo. En el momento en que somos conscientes de nosotros mismos, también somos conscientes al mismo tiempo de las demás cosas: mente, sentidos, prana, cuerpo, etc. No podemos ser primero cuerpo y después sentidos. Esto es solo con el propósito de explicación y comprensión.

El yoga no es practicar uno de sus miembros durante diez años, otro miembro diez años más, etc. *Yama* y *niyama* diez años, luego pasamos a *pranayama* y así sucesivamente. Si así fuera, entonces todos los años de nuestra vida serían insuficientes. Eso no es lo que se pretende, porque a pesar de nuestros esfuerzos no podemos ser perfectos en todos los miembros del yoga y en todos sus aspectos. Hay que tener en cuenta todos los miembros y todos los procesos a la vez. Después van a unirse gracias a una profunda comprensión de todos los miembros, después de un análisis gradual de estos, así como por estudio y práctica continuos. Practicamos *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara* y *dharana* juntos, no uno tras otro en días diferentes.

Entonces el vínculo orgánico entre el cuerpo y las capas internas también debe tenerse en cuenta en la práctica de la asana. Así, una buena postura para meditación también implica sentidos subyugados y mente tranquila. No podemos

practicar asanas solo como si fueran una clase de ejercicio físico, cuando la mente está muy agobiada por los problemas del mundo. Debemos saber que asana también es yoga y parte esencial del yoga. Y el yoga es sagrado. No podemos tomarlo solo como una especie de pasatiempo o trabajo o negocio que podemos tomar o desechar. Si estas posturas que promueven el equilibrio físico de músculos y nervios continúan por largo tiempo, comenzaremos a sentir una sensación en la mente de que esta se está liberando de las garras del cuerpo. Este es el comienzo del éxito en asana.

Mientras que normalmente sentimos que estamos atados a este cuerpo, agobiados por el cuerpo, e incluso esclavizados por el cuerpo, si mantenemos una postura exitosa —aunque solo sea por una hora— poco a poco comenzaremos a sentir cierta indicación de que podemos liberarnos de las garras de las necesidades corporales. Empezaremos a sentir una sensación de libertad de varios tipos: libertad incluso de la sensación de hambre y sed, y libertad de los dolores e irritaciones habituales del cuerpo. Libertad es felicidad. Siempre que estemos en posición de expresar un poco de libertad, nos sentiremos felices y jubilosos. Hasta en la posición que estamos manteniendo en el cuerpo, sentiremos también una especie de satisfacción. Asana nos brinda satisfacción a causa de la libertad de los nervios y sentidos que gradualmente se siente en nuestro interior. El propósito de estas posturas, particularmente la meditativa, es generar la consciencia de que uno se libera de las garras del cuerpo.

Sin esfuerzo

Uno de los aforismos de Patanjali menciona que la asana en meditación debe estar libre de la conciencia de esfuerzo. La postura debe realizarse sin esfuerzo; no debemos hacer esfuerzo para estar en esta postura. En relación con esto, hay dos recomendaciones de Patanjali: la ausencia de esfuerzo y un sentimiento de infinitud. Estas sugerencias son dadas por Patanjali para ayudar al mantenimiento de la postura durante un largo período. No podemos mantener una consciencia de

esfuerzo por largo tiempo. Por ejemplo, haciendo un esfuerzo para dormir no nos vamos a dormir, porque dormirse es algo que sucede sin esfuerzo. Los nervios tensos no nos permiten dormir, y las personas que piensan demasiado no pueden conciliar el sueño. Una postura sin esfuerzo asegura relax, que es lo que se debe lograr con la asana. Donde hay relax hay ausencia de esfuerzo. Relax y esfuerzo no van juntos. No nos esforzamos como bestias de carga cuando practicamos yoga o mantenemos una asana.

En vista de lo anterior, ¿cómo se mantiene una posición? Es inevitable que al cabo de unos minutos el cuerpo empiece a cansarse, que sintamos una sensación molesta en las piernas y que la mente empiece a vagar de un lugar a otro. El maestro Patanjali da una interesante y sugestiva instrucción. La incomodidad del cuerpo, así como su inclinación o encorvamiento, se deben a la distracción. Si no hay distracción, podremos mantener la postura. Dice el maestro: “Traten de pensar en el infinito si quieren mantener la asana o postura equilibrada del cuerpo”.

Repito. Las sugerencias dadas deben realizarse sin esfuerzo y tienen como fin mantener el pensamiento en el infinito. No solo es una cuestión de querer activamente no pensar en el cuerpo: la práctica debe realizarse sin esfuerzo. Ni siquiera debemos pensar que estamos sentados en una postura. Hay que pensar en otra cosa. Pero ¿qué es esa otra cosa? El maestro dice que es el Infinito. Si pensamos en el cuerpo mientras estamos en una asana, entonces no vamos a poder permanecer en la asana. Mientras estén en la postura no piensen en el cuerpo, eso es ausencia de esfuerzo. Patanjali dice, además, que en ese momento uno debe pensar en el infinito. Pero ¿qué es el infinito? ¿Quién puede pensar el infinito? Ningún hombre puede pensar el infinito, pero para el propósito de esta práctica, el infinito puede tomarse como algo más allá después de lo cual no podemos pensar. Podemos pensar una cosa, dos cosas o cien cosas, pero sin importar cuántas cosas podamos pensar al mismo tiempo, todas ellas juntas aún no componen el infinito.

Veamos el posible proceso: tomemos por ejemplo todas las personas sentadas en un salón. Si solo pensamos en una de las personas sentadas allí, nos

vamos a distraer porque hay otras personas sentadas cerca y la mente irá a ellas. Bien, entonces pensemos en todas las personas que hay en el salón. Entonces la mente comenzará a pensar en un perro que hay fuera. Pues bien, incluyamos al perro junto a estas personas en las que estamos pensando. Luego pensamos en un árbol cercano. Pensemos también en el árbol. No permitamos que la mente excluya ningún objeto que venga a ella, dejémosla que se canse de pensar. Cualesquiera que sean los pensamientos que vengan a la mente, mantengámoslos, no los dejemos ir, lo que significa darle a la mente cualquier cosa que quiera.

Entonces comenzaremos a pensar en los Himalayas. Está bien. Entonces comencemos a pensar en los Himalayas. Veamos cuán lejos llegará la mente. Pensemos en toda la gente en el salón, en todo lo que está fuera del salón, los árboles, las montañas, los ríos, entonces la mente irá al cielo. Entonces pensemos también en el cielo, pensemos en las estrellas, en el sol y en el mundo entero hasta donde podamos. Veamos en qué otra cosa podemos pensar. Démosle más pensamientos a la mente y preguntémosle: “¿Estamos satisfechos ahora? ¿O vamos a pensar en algo más? Si hay algo más, pensemos también en ello”. Dejémosla pensar tanto como sea posible, alimentémosla hasta que vomite, no permitamos que deje de pensar en ningún objeto. Entonces ella dirá “quiero eso”, démosle eso. Ahora le habremos dado a la mente tantos objetos en qué pensar, que ya no tiene más en qué pensar. Entonces quedará quieta, pues ha alcanzado la infinitud de su pensamiento.

Infinitud significa el último o el más lejano pensamiento. ¿Qué tan lejos puede ir la mente? Este es el infinito psicológico, aunque por supuesto no es el infinito metafísico o espiritual. Este infinito psicológico es algo que introducimos en nuestras mentes con el objeto de mantener su equilibrio, porque la mente permanece equilibrada cuando no está pensando en un objeto en particular. Cuando piensa en un objeto ya no está en equilibrio. Este es un método entre las muchas maneras que podemos intentar para mantener el equilibrio mental. Dejar que la mente piense en todas las cosas tanto como sea posible, todas al mismo tiempo. Es como tomar un almuerzo tan grande que quedamos hastiados, con el estómago a reventar.

Comemos y comemos hasta que no le cabe más al estómago; entonces no pediremos más comida. ¡Ya es suficiente!

Este es un ejemplo sugerido de la infinitud psicológica del pensamiento. Si tratamos de pensar todas las cosas al mismo tiempo, veremos lo que nos sucede. Debemos experimentarlo para saber lo que es. Comenzamos pensando cualquier cosa sin dejar nada por fuera del alcance del pensamiento. Podemos viajar mentalmente alrededor de todo el mundo. Si después vamos a los cielos y no queda nada por pensar, entonces ¿qué le sucede a la mente? Verás que no pensará, estará harta, estará tan fatigada que no pensará en nada.

Les voy a contar una historia que leí en un libro; me pareció divertida y muy interesante. Había un *swami* muy sabio que tenía su *ashram* y deseaba enseñar a sus discípulos sobre el control de la mente. En una aldea cercana había una vaca que tenía la costumbre de patear a cualquiera que se le acercase. Nadie podía ordeñarla, ni siquiera tocarla. Así que el *swami* tomó una vara y a ciertos intervalos de tiempo tocaba las patas de la vaca, la que inmediatamente devolvía una patada. La tocaba de nuevo y ella pateaba de nuevo. Por tercera vez la tocó y el animal volvió a patear. Un día el *swami* no abandonó la vaca. Se sentó cerca y siguió tocándola y ella pateando y pateando y pateando. Así durante una, dos, tres horas, hasta que sus discípulos le dijeron, “*maharaj*, por favor, ve y toma tu almuerzo, que nosotros haremos este trabajo por ti”. Entonces el *swami* dejó a sus discípulos la labor mientras fue a tomar su alimento, pero una vez terminó, volvió y siguió tocando las patas de la vaca con la vara. Todo el día siguió haciéndolo, sin dejar quieta a la vaca. Finalmente, el animal había pateado tantas veces durante tantas horas que se hartó, y después ya no pateó más. En ese momento la vaca dejó de patear.

Entonces el *swami* dijo: “Querida vaca, ahora no volverás a patear”. Todo el día había estado pateando, pero ahora ya no lo hacía. ¡Muy interesante! El *swami* entonces dijo a sus discípulos: “También esto debemos hacer a la mente; ¿por cuánto tiempo pateará?; veamos, no puede patear por siempre. En algún momento se cansará y no pateará más”. Esta historia ilustra algunas de las muy importantes cosas acerca de la meditación en el yoga. Y hay muchas más. Algunas

humorísticas, pero también otras grandes y prácticas. Algunas veces debemos agarrar la mente, algunas veces amenazarla, algunas veces alimentarla y algunas veces educarla. Hay que hacer muchas cosas. De esta manera, pensando en el infinito psicológico y mediante un proceso de relax, vamos a mantener la postura meditativa.

XX - CORRECTA CANALIZACIÓN DE LA ENERGÍA

Con frecuencia las asanas se combinan con otro tipo de ejercicios llamados *bandhas* y *mudras*. Estos ejercicios accesorios se supone que ayudan a establecerse en la práctica de asana. De que son ejercicios físicos no hay duda, sin embargo, tienen el poder de ejercer influencia sobre los nervios y el prana. Por 'nervios' no debemos entender solamente los conductos visibles del sistema físico. Estos son canales sutiles de fuerza, y se dice que tienen una contraparte en el cuerpo sutil de nuestra personalidad. Es difícil decir donde termina el cuerpo físico y donde comienza el cuerpo sutil. El cuerpo físico parece desvanecerse de manera indistinta en el cuerpo sutil y a su vez el cuerpo sutil se solidifica gradualmente en el cuerpo físico. No hay un salto repentino de lo físico a lo sutil, ni de lo sutil a lo físico. Es una transición gradual o etérea que no puede verse con los ojos físicos. Las asanas, *bandhas* y *mudras* son ciertas posturas del cuerpo por las que los nervios sutiles, llamados *nadis* (por los que se mueve el prana), se mantienen en una posición determinada.

He mencionado la forma en que el cuerpo puede mantenerse en posición, pero sólo he señalado las características generales de las posturas que deben mantenerse en asana. Una vez más, diré que el concepto de asana infiere un mantenimiento del equilibrio del sistema nervioso, pero también se puede lograr algo más con estas posturas. Es verdad que la energía puede mantenerse en equilibrio, pero si surge la necesidad, también puede ser dirigida o canalizada de ciertas maneras. Esto puede hacerse tanto interna como externamente. Cuando se dirige al exterior, va unida a la concentración. La mente, el prana y la fuerza vital actúan juntas enfocando la energía en un punto particular exterior al cuerpo. No nos ocuparemos mucho con la exteriorización de la energía, porque esto está fuera de los límites del yoga, aunque también se hace con ciertos propósitos. Lo más

importante es la interiorización de la energía en vez de permitir que esta vaya fuera; enfocarla en sitios particulares del cuerpo, especialmente en el sistema astral.

El arte de enfocar la energía en sitios particulares del cuerpo ha dado lugar a la ciencia llamada *tantra* yoga, también llamada algunas veces *kundalini* yoga. También tiene que ver con el mantra yoga o canto de fórmulas religiosas. Toda la técnica consiste en la interiorización de la fuerza. Así como la energía puede dispersarse al fijar la mente en los objetos de los sentidos, también puede paralizarse (estancarse) en el cuerpo por falta de uso. Hay personas que no están constantemente pensando en los objetos de los sentidos, y aunque no podemos llamarlos 'personas sensuales', sus mentes, sin embargo, están paralizadas, y son personas inactivas en sus procesos mentales. La mente está mal tanto si está fija en los objetos de los sentidos, como si no hace nada.

El propósito del yoga es ajustar la mente de tal manera que no se fije en un objeto sensorial, ni que se paralice o quede alojada en el cuerpo por falta de acción. Estar paralizado es *tamas*, y estar pensando en un objeto de deseo es *rajas*; ambos son malos para el yoga. Lo que necesitamos es *sattva*, no *rajas* ni *tamas*. Pensar en un objeto es *rajas*, y no pensar en nada es *tamas*. *Sattva* es una tercera condición diferente de pensar y no pensar. Es un modo de consciencia transparente, y el propósito del yoga es despertar más *sattva*. Aquellos sistemas particulares de yoga llamados *tantra* yoga, *kriya* yoga o *kundalini* yoga, se dedican a la canalización de la energía, lo que es un aspecto muy importante de estos yogas.

Mientras que en todas las formas de meditación hay canalización de la fuerza mental, en estos yogas hay un tipo particular de canalización que se distingue de otros tipos de yoga de la siguiente manera. Primera: estas formas de meditación son interiorizadas en vez de exteriorizadas. Segunda: esa interiorización está restringida al organismo corporal en lugar de estar enfocada en el todo universal. Estas técnicas se basan en la convicción de que el conocimiento del microcosmos es tan bueno como el conocimiento del macrocosmos. Si tenemos un conocimiento de nosotros mismos, no hay necesidad de preocuparnos por el mundo. Que el

mundo esté hecho de cualquier cosa no hace diferencia, siempre y cuando sepamos de qué estamos hechos nosotros.

Características de los diferentes yogas

Estos yogas se ocupan más del individuo que de lo cósmico, gracias a la idea de que no tiene importancia preocuparse de lo cósmico, cuando es suficiente concentrar la atención en el individuo, el cual es una copia de lo cósmico. El cuerpo es una muestra de lo universal, y dentro de él se oculta todo el universo, tal como en una semilla se oculta todo un árbol. Si podemos conocer lo que está contenido en la semilla de un árbol baniano, podemos saber de qué está hecho el árbol. Y aunque el árbol es muy grande, su esencia está escondida en una pequeña semilla. Tan diminuta es la semilla, y sin embargo puede contener dentro de sí misma el gran tamaño del árbol baniano. De la misma manera este micro-cósmico individuo es idéntico al cosmos inmensurable. Esta es la base filosófica del *kundalini* y *tantra* yogas, y de muchos otros yogas afines. Comienzan con ciertas posiciones del cuerpo y ponen mucho énfasis en las *asanas*, *bandhas* y *mudras*. Se hace hincapié en estos últimos, debido a que en las técnicas específicas del yoga se afirma que el individuo comienza con el cuerpo físico y por tanto se tiene en cuenta todo lo que se extienda desde lo físico hasta lo espiritual.

Como pequeña digresión mencionaré la diferencia entre *hatha*, *kundalini*, *jnana* y *bhakti* yogas. La diferencia radica en que los *jnana-yoguis* o las personas filosóficamente inclinadas, aceptan que la consciencia puede trascender todo lo que esté bajo ella, y que lo único necesario es su apropiado manejo. Desde este punto de vista filosófico, si la conciencia se ajustara adecuadamente a sí misma, podría entonces ajustar todo en el mundo. La inteligencia dirige todo en el mundo, el pensamiento precede a la acción. El organismo corporal, el sistema nervioso, los poderes sensoriales, el prana, todos ellos son esclavos de la conciencia, y simplemente harán lo que la conciencia diga. Donde está la conciencia, allí están los sentidos, allí está el prana, y eso determinará el estado de los nervios y del

cuerpo. Nuestra salud, nuestra posición, nuestro estado mental, lo que seamos y lo que tengamos, depende totalmente de nuestro estado de conciencia.

La conciencia lo es todo para el filósofo y para el *vedantín*. La conciencia se ha convertido en el todo por una especie de auto-condensación gradual. El cuerpo, los nervios y los sentidos no son independientes de la conciencia. Por esta razón, cuando tocamos la conciencia hemos tocado todo el mundo. Cuando entendemos la conciencia, nos entendemos no solo a nosotros mismos en nuestra integralidad, sino también a todo el universo exterior. En consecuencia, excepto la conciencia no hay nada qué pensar ni nada qué aprender en este mundo, y cuando la conocemos, hemos conocido todo. Es un enfoque racionalista de la inteligencia, tanto analítica como sintéticamente. Esta es la esencia del proceso *jnana yoga*.

El *bhakti yoga* se diferencia del *jnana yoga* en que pone el énfasis en el sentimiento en lugar de ponerlo en el entendimiento. Dondequiera que esté nuestro sentimiento allí también está nuestro poder. Cualquier cosa que digamos o hagamos con sentimiento, surte efecto. De nada sirve solo tener entendimiento sin sentimiento, y podemos transformar cualquier cosa en este mundo con un intenso sentimiento hacia ella. Nuestras bendiciones o maldiciones vienen a través de la canalización de nuestro sentimiento y no de nuestro pensamiento. Para contactar a Dios lo necesario es sentir Su presencia. De nada sirve que nos digan que Dios es inmenso, grandioso, maravilloso, esto no hace ninguna diferencia para nosotros. En cambio la pregunta es: ¿Sentimos su presencia? ¿Podemos amarlo? ¿Pueden nuestros corazones dirigirse a Él?

Dice el *bhakti yoga*: si nuestros corazones están en otro lugar, nuestro yoga no es nada. Donde está nuestro amor están nuestros corazones y ahí está todo nuestro ser. Cualquiera que sea nuestra racionalidad no nos va a ayudar si nuestros corazones están en otro lugar. Hay personas muy educadas, pero su comprensión o educación no está en posición de ir a la par con sus corazones, pues estos son diferentes de su comprensión. El sendero del *bhakti* siente que cuando el sentimiento está ausente todo es nulo y vacío. No hay medio de contactar a Dios, excepto con el amor, porque en este mundo el amor triunfa donde ninguna otra cosa

triunfa. No podemos controlar nada en este mundo cuando nuestro amor está ausente. Ninguna cosa puede caer bajo nuestro control si nuestro amor se aparta del objeto de nuestro supuesto control. Esta es la psicología de la vida humana y también puede aplicarse a nuestras relaciones con Dios. Cualquier cosa que se aplique al mundo, se aplica también a Dios. Si el amor tiene éxito en el mundo, también tendrá éxito con Dios. Dios ve nuestros corazones en vez de nuestros cerebros.

Pero los yoguis que practican *hatha*, *kundalini*, *kriya*, *mantra* y *tantra* yogas, ponen el énfasis en algo diferente, aunque no niegan la validez de los puntos enfatizados por el *jnana* o el *bhakti*. La filosofía *shakti* yoga, que en la India se llama *tantra*, es un tema tan vasto, que incluso hoy día no es bien conocido en Occidente. El erudito Sir John Woodroffe ha efectuado una gran investigación sobre el *tantra*, pero ha sido el único occidental que se ha interesado en el tema, y por lo demás el *tantra* es un libro completamente cerrado para Occidente. Incluso ha sido algo ininteligible no solo para los occidentales sino para todo el mundo. La gente no sabe lo que significa este *tantra* o *yantra*. Piensan que todo es basura y tonterías. Pero no lo es. El *tantra* ha adquirido mala fama debido a que no es entendido por la gente, y además porque ha sido propagado por personas sin formación. Quienes más hablan sobre *tantra* son aquellos que menos lo entienden.

La intención de Sir John Woodroffe fue la de desvelar este misterio lo más posible y aunque no digo que lo hizo totalmente, sí ha hecho mucho bien. La dificultad se debió a que los textos *tántricos* están todos escritos en sánscrito y no se encuentran en ninguna otra lengua. Todavía más: el sánscrito en estos textos es tan enigmático y está redactado en un lenguaje tan simbólico y metafórico, que con una simple lectura uno no puede realmente entender lo que se quiere decir. Tal era el secreto de los *tantras*. La filosofía es similar al Vedanta, ambas poniendo énfasis en la relación orgánica entre el cuerpo y el universo.

La diferencia entre el Vedanta y el Saiva así como el Shakta Vedanta (*tantra*), es que mientras ambos aceptan la existencia unitaria de Dios, que es un punto común tanto para el Vedanta de Sankara como para el Vedanta del Saivismo y el

Shaktismo, la diferencia entre ellos es que la doctrina Saiva-Sidhanta (son términos que se refieren a ciertas escuelas filosóficas) y la doctrina Shakti, ponen algún tipo de necesidad en la relación vital entre el organismo humano y el organismo del mundo exterior. El *tantra* afirma que la consciencia (*chit*) lo es todo, pero que también hay algo en el mundo y uno tiene que elevarse hasta el nivel de consciencia universal, llamada Siva, mediante una evolución gradual desde la materia hasta el Espíritu. Por tanto, en esta filosofía es evidente que uno no puede ignorar la materia. No hace falta decirlo. No podemos dejar de lado la materia mientras esta sea una de las etapas del proceso evolutivo. De acuerdo con el *tantra* no hay nada ininteligible, sin importancia o feo en el mundo. En este arte de contacto con Dios todo puede convertirse en algo hermoso, en un medio necesario y significativo, siempre y cuando se tenga un entendimiento puro.

La materia no es sucia, se vuelve sucia solo cuando está fuera de lugar. La materia no es fea; luce fea cuando vemos solo una parte de ella y no su completitud. Cualquier parte de nuestros cuerpos puede verse fea si se ve solo en parte, mas no cuando se ve como un todo. Podemos ser personas muy bellas, pero si nos miramos con un microscopio, no luciremos tan bellos, pues en el microscopio nos veremos parcial y no totalmente, y en consecuencia toda la belleza se desvanece. Es el caso de todas las cosas del mundo. Es nuestra forma de mirar a las cosas la mayormente responsable de nuestras evaluaciones.

Así que no debemos decir nada negativo sobre la naturaleza de las cosas, pues todas están bien. El *tantra* y *kundalini* yogas afirman que, en últimas, no hay nada malo en las cosas. Lo malo parece ser la forma de mirar a las cosas. Ocurre algo similar en homeopatía. La convicción es que lo similar ataca lo similar, lo semejante cura lo semejante. Esta es la diferencia entre medicina alopática y la homeopatía. En la medicina alopática se usa el factor opuesto, pero en homeopatía se usa el mismo factor. “Aquello que puede hacer daño también puede curar”, no es solo la filosofía de la homeopatía, sino también del *tantra* y de las escrituras y artes afines a esa línea. El mundo no es bueno ni malo para nosotros, sino que puede ser bueno o malo de acuerdo con nuestra relación con él.

La filosofía del *tantra*, *hatha* y *kundalini* yogas, asume la necesidad de una apropiada utilización de las energías y materiales disponibles en el mundo para un bien más elevado, en vez de despreciarlos con alguna clase de renuncia. No los condenamos renunciando, porque el mundo no es tan malo como creemos. El mundo parece ser malo porque no lo apreciamos de manera apropiada, y porque no somos capaces de entenderlo y usarlo. El mundo es como una corriente de agua: podemos aprovecharla para una hidroeléctrica o la corriente puede inundar un pueblo si no se canaliza adecuadamente. Así son las fuerzas universales, que pueden inundarnos y devastarnos si no son dirigidas de manera apropiada. Sin embargo, si se encausan adecuadamente, pueden utilizarse para un gran bien.

Importancia de la moral

El *tantra shastra*, que enfatiza estas técnicas de *asana*, *bandha*, *mudra* y *pranayama* junto con concentración, se ha considerado como una técnica peligrosa, especialmente en estos días por ser el hombre quien es. Conocemos la naturaleza humana, fácilmente susceptible de tentación. Para la mente sensual, la filosofía de la omnipresencia de Dios no sirve de nada. La mente puede usar esta filosofía para la eliminación de todos los valores, la destrucción final y devastación del practicante. Estas técnicas de *tantra* y *hatha* también hacen hincapié en el equipamiento moral, y vamos a encontrar *yama* y *niyama* mencionados en primer lugar. En el Hatha Yoga Pradipika encontramos *yama* y *niyama* en primer lugar. En el *raja* yoga de Patanjali, se mencionan primero *yama* y *niyama*. Cuando leemos la filosofía de Sankara, encontraremos el *sadhana-chatushtaya* en primer lugar. Si leemos los *bhakti* yoga sutras, los *bhakti* sutras de Narada o el *Srimad Bhagavatam*, encontraremos mencionado el equipamiento moral como muy, muy esencial.

No hay nada digno de llamarse yoga sin purificación moral, y el ‘peligro’ del *tantra*, *hatha* y otros yogas, amenazará a la persona moralmente impura. Por lo demás, no hay nada terrible en ellos. La gente manipula fuego, dinamita y maquinaria, que son peligrosísimos para los niños, pero que son seguros si son

operados y organizados científicamente. Una persona que no sepa cómo usar la dinamita, puede sentir miedo aun de tocarla. Estos *tantra shastras* son como poderosa dinamita que puede explotar en cualquier momento, pero puede hacerlo para bien o para mal. Es como la energía atómica, que puede convertirse en una bomba para destruir a la gente o ser usada para proporcionar una energía increíble.

Estas prácticas están volviéndose más y más ininteligibles para las personas hoy día, en razón del deseo de la gente de resultados rápidos sin hacer nada. Bien, podemos tener un resultado rápido, incluso invocando al diablo, no hay duda. Pero sabemos lo que nos sucederá, y después nos arrepentiremos. Así que no pidamos resultados rápidos. No sirve de nada que algo suceda inmediatamente. Dejemos que suceda apropiadamente. Lo importante no es la rapidez del resultado, sino la eficacia y la rectitud que conlleva. Todos los yogas son sistemas maravillosos y no hay comparación entre ellos; no podemos decir que uno es superior y otro inferior. Todos son técnicas maravillosas de auto-ajuste con lo cósmico. No hay diferencia si es *tantra*, *hatha*, *kriya*, *jnana*, *bhakti* o cualquiera otro. Podemos llegar a Dios, al Absoluto, mediante cualquiera de estos métodos, pero es probable que nos equivoquemos en la insistencia fundamental sobre la adecuada comprensión de la técnica y la purificación moral necesaria. Estas dos son muy importantes en todos los yogas. Es muy, muy importante, una correcta comprensión de las técnicas junto con la purificación moral.

Si por años pasamos meditando sin conocimiento de la técnica, no vamos a tener éxito. Nuestra técnica de meditación puede ser errónea y entonces nos quejaremos de que no hay resultados. El conocimiento de la técnica es tan importante como la purificación moral y viceversa. Como mencioné, estos yogas toman en cuenta el cuerpo físico, el sistema nervioso y su contraparte, lo macro cósmico. El sistema *raja* yoga de Patanjali no entra en detalles sobre las varias implicaciones de las *asanas*, *bandhas* y *mudras*. En lugar de eso, Patanjali está particularmente interesado solo en una posición del cuerpo, apropiada para una clase de meditación particular. Sin embargo, para beneficio de ustedes, estoy mencionando algo que no está en el sistema *raja* yoga. Las posturas físicas deben

combinarse con *bandhas* y *mudras*, junto con una canalización del *prana* combinado con la concentración mental.

Asana, *bandha*, *mudra*, *pranayama*, *dharana*, meditación y concentración, todas van juntas, y todas se combinan en un solo acto en cualquier miembro de este yoga. El énfasis se pone sobre el cuerpo físico en el *hatha* yoga y todos los yogas, excepto en *bhakti* y *jnana*. Este énfasis se considera necesario por obvias razones. No podemos superar fácilmente la consciencia corporal. De nada sirve decir “no soy el cuerpo, no tengo cuerpo”, pues sabemos que tenemos un cuerpo y nuestros eslóganes no necesariamente servirán. Lo que se necesita no son afirmaciones verbales, sino más bien una afirmación del sentimiento.

Siempre sentimos que tenemos un cuerpo, aunque vayamos diciendo que no lo tenemos. Este es un obstáculo para nuestro progreso. Las técnicas del *hatha* yoga toman en cuenta el organismo corporal. La concentración, que es necesaria y el pináculo del yoga, puede realizarse junto con ciertos ajustes corporales. *Asanas*, *bandhas* y *mudras* no son otra cosa que ajustes corporales para facilitar el elevado propósito de la concentración. Puedo mencionar algunas de las técnicas del *hatha* yoga. Dije antes que debemos estar sentados en una *asana* con el propósito de meditar. Junto con esta *asana* se pueden practicar una o dos *bandhas* o *mudras*. La bien conocida combinación de *asana*, *bandha* y *mudra* es la mezcla de posiciones conocida como *dhyana asana*, lo que significa cualquier posición en la cual podamos estar sentados para meditación. Además, son recomendadas una *bandha* llamada *mula bandha*, otra llamada *jalandhara bandha*, y una tercera llamada *uddhiana bandha*, junto con una concentración simultánea del *prana*.

Sin embargo, estos procesos no darán muchos resultados si no se satisfacen dos calificaciones: La primera, haber sublimado nuestros deseos sensuales, al menos en una medida apreciable; la segunda, no tener motivación hacia el resultado de las prácticas. Esa motivación hacia el resultado es cuando queremos algo con la práctica; algo en el sentido de un poder para ser aprovechado en nuestro bien personal o para perjudicar a alguien. Esta clase de motivo implica que nuestra

mente no es completamente pura. La segunda calificación está implícita en la primera, es decir, purificación de la mente.

Es como la educación; lo mencioné antes. La educación no es el arte de ganarse la vida. Hay algunos aldeanos que piensan que si tienen suficiente tierra y propiedades, no hay razón para que sus hijos tengan educación. Se preguntan, “cuando hay muchas tierras, propiedades y dinero, ¿para qué educación?” Puede que sientan que la educación solo es necesaria para que alguien gane dinero, y en su caso no hay necesidad de que sus hijos se eduquen para ganar dinero. Pero la educación es diferente de aprender a ganar dinero. La educación es el arte de ampliar la perspectiva de la vida y no solo aprender a obtener más dinero.

Desafortunadamente, la mayoría de la gente piensa que la educación que uno obtiene es solamente con el propósito de conseguir un trabajo y que de lo contrario, la educación no sirve. Dicen que con la educación uno se ‘establece’ en la vida. La gente te pregunta, “¿estás establecido?” Por ‘establecerse’ quieren decir que uno sea capaz de ganar dinero. Esa es la razón por la que la gente piensa que la educación no es necesaria si uno tiene mucha riqueza. Los grandes empresarios pueden capacitar a sus hijos solo en llevar cuentas, constituir rentas y conducir la empresa. Los terratenientes pueden enseñar a sus hijos solo a cultivar los campos, a segar y cosechar, lo cual sin duda es bueno, pero no es educación. La mente no será ensanchada, pulida ni regenerada. Como sabemos, la educación es el proceso de regeneración de la actitud ante la vida, en lugar de una forma de ganar posición en el mundo.

El yoga como proceso educativo

Similarmente, el yoga es un arte y un proceso educativo. El propósito no es obtener algo con la práctica del yoga. Después de todo, ¿qué es lo que queremos? ¿Qué es aquello que anhelamos con el yoga? ¿Qué deseamos y qué necesitamos? ¿De qué carecemos en la vida? Es un completo malentendido con el cual mucha gente se acerca al arte del yoga, y por eso no tienen éxito. Nos acercamos al yoga

como niños o como tontos, sin tener idea de lo que realmente significa. Muchas personas lo toman como un hobby. Otros llegan a la práctica por una emergencia que no pueden afrontar: “Oh, Señor, si estás ahí, por favor, ¡ven y ayúdame!” Esta clase de oración puede ser buena de alguna manera, pero no traerá nada. Qué difícil es comprender las implicaciones del acercamiento al yoga. Es como pasar por un proceso de educación impersonal, que en sí mismo es un fin y no un medio.

La ampliación de la perspectiva de la vida es un fin en sí mismo, y no un medio para algún fin. Nuestro conocimiento de lo que es la vida, es en sí mismo un gran logro. De hecho, esto mismo es la realización de Dios. Cualquier cosa que la gente diga de Dios y de lo Absoluto, no es otra cosa que la implicación espiritual fundamental de la vida, y no hay Dios por fuera de la vida. Esto es lo que el yoga realmente significa. El yoga es realización de Dios. El yoga es la realización de los valores de la vida y por tanto el yoga es un fin en sí mismo. No podemos obtener algo para nosotros mismos mediante el yoga; debemos dejar a un lado esa idea.

Sin entender esto, personas con deseos inconscientes practican *asanas*, *pranayama*, *bandhas* y *mudras*, y como resultado caen en complicaciones y quedan fuertemente atados con nudos. Hay varias clases de nudos psicológicos con los que quedamos atados. Así hay personas que se pierden. Voy a mencionar algunos de los peligros del *hatha* yoga cuando es practicado en los elevados niveles de *kundalini* y *tantra* yogas, si los practicantes no están debidamente capacitados para someterse a ellos. Si conocemos personas que hayan estado estudiando y practicando el yoga por años, podemos conocer sus dificultades. Si pudiéramos tener una charla privada con ellos y si estuviesen dispuestos a contarnos la verdad, quedaríamos atónitos con los problemas y dificultades que uno tiene que enfrentar en la práctica del yoga. El yoga no es cosa de ir o venir a algún lugar. Una vez vino aquí una persona de San Francisco y dijo: “Alcanzo la liberación y regreso a casa”. Pensaba que la liberación era algo que uno podía comprar en algún lugar, y que después podía regresar a San Francisco. Le dije; “Muy bien. Usted puede tener *mukti* (liberación) y entonces se va para San Francisco y la muestra a todos”.

Bueno, este es un ejemplo de cómo la gente sigue siendo ilusa en estos asuntos tan serios, y esencialmente no aprende nada. Finalmente comienzan a sentir que no hay Dios, religión, ni nada por el estilo, porque no lo pueden obtener fácilmente. En estos días necesitamos no solo buenos estudiantes de yoga, sino también buenos profesores para que nos digan lo que todo esto realmente significa. Hay muchos profesores que solo dicen, “sí, vengan, vengan, yo les voy a enseñar”, pero no enseñan nada. Un buen maestro puede que al principio no nos diga nada, y debemos estar preparados para esto. Entrar en relación con él puede ser difícil, porque la bondad y capacidad para comprender en el yoga, también es un gran logro de ecuanimidad, y el estado de ecuanimidad de un yogui es algo difícil de comprender.

Si leemos la vida de los grandes santos y yoguis, conoceremos cuán difícil fue para ellos obtener conocimiento de sus gurús y qué pruebas y períodos de entrenamiento, adversidades y dificultades sin cuento tuvieron que soportar siendo estudiantes. Muchas veces quedaron descorazonados, desistieron y abandonaron. Esto les ha sucedido a muchos; le puede suceder a cualquiera, y continuará sucediendo. Nos asusta la propia enormidad de las dificultades y complejidades de la práctica. Comenzamos el yoga con un entusiasmo inicial, pensando que solo se trata de hacer un buen intento, y de pronto se vuelve difícil, como por ejemplo, un niño estudiando física o química, ciencias muy difíciles que no se pueden adquirir solo memorizando fórmulas, y su estudio avanza a campos más y más complicados, como la relatividad, la física cuántica, etc. El alumno no sabe qué son estas cosas y preferiría abandonar el estudio antes que tratar de aprender más. Lo mismo ocurre con el yoga. Bondad y capacidad de comprensión en el yoga son grandes virtudes en la práctica, y son alcanzados mediante la calmada ecuanimidad de un yogui, la que es algo difícil de entender, pero debe aprenderse para progresar.

Dada la naturaleza de estas dificultades y el hecho de que posiblemente nos desviemos del camino, se hace mucho hincapié en tener un gurú. Si hay un gurú cerca, como un médico está cerca de su paciente, uno nota que de alguna manera el paciente mejora y eventualmente se cura. El paciente no puede comprenderse a sí mismo. Un gurú es al estudiante de yoga como el médico al paciente, así que al

menos durante un período el estudiante debe estar bajo la supervisión de un gurú físicamente presente. Un gurú imaginario o mental puede estar bien más adelante, pero no al principio. Mientras tengamos un cuerpo físico, somos físicamente conscientes y tenemos dificultades físicas. Por algún tiempo es necesario un gurú visible físicamente. Podemos pensar que es superfluo, pero no es así.

Vamos a encontrar más adelante cuán necesario es un gurú, porque nos desviaremos, sufriremos ilusiones, veremos y experimentaremos ciertas cosas, las que confundiremos con logros y nos meteremos en difíciles enredos. Podemos tener complicaciones físicas, trastornos fisiológicos y confusión psicológica; todo esto puede sobrevenirnos si no nos ajustamos moral y éticamente de una manera adecuada bajo la guía de un gurú competente. Algunas veces los pranas se bloquean en ciertos centros corporales, debido a una presión forzada ejercida sobre el cuerpo por las *asanas*, *bandhas* y *mudras*. Cuando el prana se bloquea de manera particular, podemos sentir dolor y confundirlo con la ascensión de la *kundalini*.

Sin embargo, recordemos que el ascenso de la *kundalini* nunca es doloroso. Las cosas buenas no pueden ser dolorosas. La visión de Dios no es sufrimiento, y el surgimiento de los poderes internos no es sufrimiento. El dolor llega solamente cuando los pranas se desvían y se centran en partes no deseadas del cuerpo. El *kundalini* yoga, que necesita de la práctica de *asanas*, etc., también tiene que ver con ciertos aspectos de concentración sobre los llamados chakras. Quiero que todos ustedes me escuchen cuidadosamente, porque todo esto es difícil de entender. Los chakras son remolinos de energía en el cuerpo astral. Recuerden que son remolinos de fuerza y no sustancias físicas que podamos tocar. No son solamente partes anatómicas del cuerpo físico, aunque la anatomía física tiene alguna conexión con esos remolinos de energía internos. Estos remolinos de energía no son otra cosa que las formas del movimiento del pensamiento. Finalmente, la energía llamada *kundalini* no es otra cosa que la mente alojada en un nivel particular.

Algunas personas tienen la noción de que la *kundalini* es algo parecido a una serpiente dentro de nosotros. No hay serpiente dentro de nosotros y tampoco podemos abrir una parte del cuerpo y ver la *kundalini*. Es la propia mente encerrada, enroscada y girando de manera particular en un centro específico del cuerpo. Como estamos limitados por la mente, no podemos ver este centro específico con nuestros ojos. Los chakras no son objetos físicos. Son formas asumidas por la misma manera de pensar. Así como no podemos ver nuestras propias mentes, tampoco podemos ver los centros, pero sí pueden ser experimentados y sentidos. Pueden ser contactados internamente mediante el sentimiento, la empatía y el entendimiento, pero no mediante la vista, como generalmente se ven los objetos de percepción.

Práctica errónea

Si bien este es un aspecto del asunto, necesitamos discutir otro aspecto importante. A causa de una incorrecta comprensión del método de concentración adecuado para centrar el prana, súbitamente, por práctica errónea, puede estimularse un centro pránico. Los centros superiores no se estimulan con esta clase de práctica, pero sí los centros inferiores. Como resultado, se invocan ciertos poderes que podrían llamarse 'dioses menores'. En el *mantra shastra* o ciencia de los mantras, hay ciertos conjuros con los cuales uno puede invocar estas divinidades menores. Pero estas no nos ayudan y solo nos causan problemas. Las divinidades menores, que son las deidades presidentes de los chakras inferiores, son invocadas por las pasiones, los deseos y la fuerza de voluntad mediante la cual se practica la concentración. Una vez que esos poderes han sido evocados, nuestros simples deseos asumen grandes proporciones.

Solo si hemos visto *sadhakas* (aspirantes espirituales) que han estado practicando por largo tiempo, vamos a saber cómo se comportan y qué dificultades tienen. Una de las primeras cosas que uno ve en la práctica de *sadhana*, es que cosas pequeñas pueden asumir grandes proporciones. Aquello que de ordinario tiene poca importancia, parece muy importante, y el *sadhaka* estará pensando

mucho en ello. A veces esto le ocurre a los *sadhakas* y uno se pregunta, “¿qué le ocurre a esta persona? ¿Por qué se preocupa por estas tonterías?” Pero no es una tontería para esta persona; de hecho, se ha convertido en algo muy grande para ella. De aquí que una de las transformaciones importantes en concentración, cuando es realizada por una mente no preparada, es la proporción magnificada que asumen las cosas o eventos pequeños. La persona no puede ser tolerante y se vuelve intolerante con todo lo que hay en el mundo. No puede tolerar a una persona cerca de ella y tampoco tolera que la miren. Todo esto sucederá en ciertas etapas de la práctica.

No son condiciones normales y saludables. No hay duda de que son condiciones antinaturales que pueden sobrevenir en el caso de mentes no preparadas que se acercan al yoga. La persona estará inquieta, desconfiada, mirará con desdén a los demás y criticará todo. Dirán: "nada bueno hay en este mundo; todo es un embrollo; todo es malo y carece de sentido; esa persona es tal y aquella es cual". Estas cosas se levantarán tan imponentes ante sus ojos, que les impedirán dar un paso. Una vez que los centros del nivel inferior se han estimulado, pueden surgir esas actitudes antinaturales. Pero también se crea otra dificultad, a saber, la intensificación del deseo. Un deseo insignificante se puede volver muy intenso, por ejemplo, el hambre. La persona se volverá voraz para comer. Mientras que una persona normal comerá solo un poco, el *sadhaka* comerá mucho más, porque se ha intensificado el apetito.

Es más, los afectos pueden volverse anormales, incluso enfermizos. Si empieza a encariñarse con algo, lo hará desmesuradamente. El afecto puede dirigirse a cosas simples, como un bastón, una prenda de ropa, un tazón, un cobertizo o un libro viejo. Todos estos pueden convertirse en objetos de afecto y la persona se abrazará a ellos sin saber lo que está sucediendo. Los deseos asumen proporciones enfermizas porque ya no son reacciones saludables. Cualquier cosa tomada en exceso debe llamarse enfermiza, porque ¿de qué otra manera podemos llamarla? Así que en el amor y en el odio uno puede volverse excesivo. Cuando uno odia es al extremo y cuando ama también es al extremo. Todo esto se debe a la estimulación de los centros inferiores, especialmente el *chakra svadhishthana*, que

es el centro de los deseos, especialmente del deseo sexual, y es aquí donde la gente a menudo se atasca. Están siempre en el segundo chakra y no avanzan al tercero, y aunque creen que la *kundalini* se ha elevado en ellos hasta el *sahasrara*, realmente no ha sucedido. La *kundalini* no ha pasado del segundo nivel, y finalmente se han convertido en personas problemáticas, excesivamente críticas y sentimentales. No les gustan las otras personas y éstas no gustan de ellas. Esto es lo que uno obtiene finalmente. Algo muy desafortunado, y todos deben protegerse contra estos excesos de estimulación central. Por esta razón no debemos tratar de estimular los sentidos por la fuerza.

Tengo una razón para profundizar en esto. Hay personas que piensan que estas técnicas de estimulación de los chakras son uno de los yogas, y las practican intensamente por horas. Nada hay que ganar con esta técnica, pero debemos estar listos y preparados para no dejarnos desviar del camino. De nuevo, sugiero que debemos tener un gurú. No podemos confiar en libros o textos, pues no nos guiarán, ya que no pueden hablar. La dificultad con los libros es que estos no pueden hablarnos. Dirán una sola cosa, como un loro que va repitiendo la misma cosa. Eso es lo que puede hacer un libro: no puede decir ninguna otra cosa que lo que está escrito. Pero un gurú puede, porque es un ser vivo, y el conocimiento que viene de él es un conocimiento viviente. Con la ayuda de un gurú podemos concentrar nuestras mentes en estas prácticas y estas nos ayudarán. *Asanas*, *pranayama*, etc., son buenas prácticas, pero solo son buenas cuando se hacen con una mente purificada, sin un motivo ulterior y bajo la guía de un preceptor.

También se imponen muchas otras restricciones como la dieta, la atmósfera, el entorno, ya que todas ellas influyen en el sistema corporal. Si tomamos estimulantes y practicamos *pranayama*, pueden suceder resultados contraproducentes. La atmósfera y las condiciones climáticas deben ser adecuadas. Ni muy frías ni muy cálidas. Debemos vivir en una atmósfera de calma, tranquilidad, sin perturbaciones. Con estos métodos podemos practicar estas técnicas de *bandhas* y *mudras* junto con *asana* y *pranayama*. Practicando esta hermosa combinación, se estimula el sistema nervioso central. El sistema nervioso central es controlado por un canal particular llamado *sushumna*. El *sushumna* se supone que

es una energía vital que se mueve a través de un tubo astral en la columna vertebral. En sánscrito se llama el *meru danda*. Este tiene también una contraparte cósmica, llamada en los *puranas* el monte *Meru*.

Si leemos los *puranas* de la India, encontraremos descripciones maravillosas de los siete mundos, los siete planos de existencia, los siete océanos y muchas otras cosas. Esos siete planos de existencia son las contrapartes cósmicas de los siete *chakras* internos. Si tocamos los *chakras* internos, también tocamos los mundos externos. Es algo parecido a manipular un mando eléctrico. Cuando ponemos el interruptor en 'on' se conectan muchas otras cosas. Un *chakra* es como un interruptor, un botón que podemos tocar y al hacerlo también se estimula algo que le corresponde.

Vamos a encontrar que cuando sufrimos un cambio interno, externamente también ocurren ciertos cambios. Muy gradualmente vamos a encontrar ciertas transformaciones externas sucediendo en nuestra atmósfera. Las personas alrededor comenzarán a pensar sobre nosotros de manera diferente, nos hablarán de manera diferente y las condiciones cambiarán. Gracias a la conexión entre lo macro-cósmico y lo micro-cósmico, cuando se lleven a cabo las transformaciones internas, algo que no podemos comprender sucederá gradualmente. Por tanto, no hay yoga individual, yoga personal o yoga del ego. Todo el yoga es cósmico. Cuando tocamos nuestro propio Ser superior, tocamos todo el mundo. Debemos abandonar la idea de que el yoga es tuyo o mío, individual o desconectado de la sociedad; tal cosa no existe. No existe tal cosa como yoga individual; todo el yoga es universal. No hay tal cosa como el yoga egoísta de una persona individual. Si ese fuera el caso, el yoga de concentración en la individualidad debería avanzar hasta una comprensión de las contrapartes universales de la individualidad, y por tanto a un mayor nivel de purificación moral.

XXI - EL REINO DE LOS CIELOS ESTÁ EN EL INTERIOR

Hemos venido discutiendo las relaciones que tienen *asanas*, *bandhas* y *mudras*, con respecto a ciertos centros psíquicos de nuestros cuerpos. Al final, se espera que estos ejercicios estimulen esas fuerzas internas, de tal manera que la energía en forma de remolino se convierta en una corriente recta. Los remolinos de energía llamados chakras, deben hacerse rectos para que pueda haber libre flujo de la corriente de energía. Esos remolinos se mueven en diferentes direcciones, y son esos movimientos diferentes los que distinguen un chakra de otro. Ellos se diferencian uno de otro, no solo en la dirección del movimiento, sino también en la intensidad del movimiento. Los físicos nos dicen hoy que un objeto se distingue de otro debido no solo al número de electrones que constituyen el objeto, sino también por la velocidad a la que se mueven los electrones. De manera similar, podemos decir que los chakras se distinguen uno de otro por la intensidad, así como por la dirección del movimiento de la energía de la cual están constituidos.

La esencia de todo este *sadhana* es, pues, el desenredo de estos remolinos o corrientes de fuerza, que son como nudos. El desenredo de estos nudos corresponde al proceso del yoga, especialmente en el sendero del *kundalini*. Los nudos tienen que ser desenredados lentamente, paso a paso, con la debida consideración a la intensidad de la fuerza. Cuanto más bajo es su centro, más lento es el movimiento del chakra. Podemos decir que es más denso u opaco, de modo que, al menos en un sentido, no responde a los procesos del pensamiento, y mucho menos a la luz de la conciencia interior. Cuanto más bajo es el chakra con el que se conecta la mente, más lento es el proceso de pensamiento y menor es la luz interior que se revela o manifiesta a través de él.

El más bajo es el que se llama el *chakra muladhara*, y hay muchos otros por encima de él. Es la región más densa, más burda y más terrenal de nuestro sistema

físico. Cuando la mente se aloja en el chakra más bajo, sólo somos conscientes de los cuerpos físicos y de los objetos externos a nosotros, y deseamos intensamente estos objetos. Los deseos físicos y las pasiones físicas son las características de la identificación de la mente con el chakra inferior. La mente se vuelve tan burda en su asociación con este centro inferior, que se puede decir que las personas que se encuentran en este nivel son 'hombres-animales' o salvajes. Su forma de pensar es tan burda que no pueden visualizar nada excepto en términos de cuerpos físicos y relaciones físicas. Sus deseos son puramente físicos, no tienen placeres intelectuales y no pueden apreciar el arte o la belleza. Todo lo que pueden ver son cuerpos físicos burdos, tanto los suyos como los de los objetos del exterior. Esta es la fijación de la mente en el chakra más bajo.

Los chakras superiores son estados del desenredo gradual de la mente. La característica de estos es que los deseos se vuelven más puros, más etéreos y menos involucrados con los objetos físicos. El propósito de los ejercicios de yoga que hemos estado estudiando es desbloquear esta energía, liberar sus nudos y permitirle que fluya en una dirección determinada. Esta función de desbloqueo de la fuerza, de liberación de la energía y de habilitación para que fluya libremente, se realiza no sólo por la dirección del prana con la ayuda de los ejercicios, sino también por otro método que es la recitación de mantras. Los senderos del *kundalini* y el *hatha* yogas, están muy conectados con el sendero del mantra yoga, y uno es indistinguible del otro. En una escuela de pensamiento que recibe el nombre de mantra, *tantra* y *yantra*, hay una red de tres prácticas que implican la recitación de una fórmula (mantra), la realización de un ritual (*tantra*) y la adoración o concentración en un símbolo o diagrama particular (*yantra*). Todos ellos están especialmente relacionados con la escuela de pensamiento llamada *tantra*. La característica particular de este método de acercamiento al yoga es la repetición continuada de un mantra o una fórmula que ayuda a potenciar los resultados que se derivan de los ejercicios. Es una hermosa combinación de muchos métodos: *asanas*, *bandhas*, *mudras*, *pranayama*, mantra *japa* y concentración de la mente. También incluye ciertas formas de adoración que son al principio externas, y luego en etapas más avanzadas, puramente místicas o internas.

El tantra *shastra* es un campo de estudio muy vasto. Los mantras tienen un significado especial en este sendero, ya que estas recitaciones tienen un impacto directo sobre ciertas partes de los chakras. Si hemos visto diagramas de estos chakras en algún texto de yoga, encontraremos ciertas letras grabadas en algunas partes de ellos, a menudo representadas como los pétalos de un loto. Los chakras se comparan con un loto florecido. La flor tiene pétalos de número variable, y la flor de loto en sí misma no es más que la suma total de todos los pétalos. Muchos pétalos forman la flor, así también los pétalos de un chakra forman el chakra completo. Los mantras ayudan a abrir y dirigir cada pétalo por separado, uno tras otro o a veces simultáneamente, al igual que podemos despertar a una persona dormida tocando sus miembros uno a uno. Cuando una persona está dormida podemos tocar su cabeza, el pecho, las manos o los pies, y entonces la persona se despierta. Los mantras ayudan a tocar, manipular y agitar los pétalos del loto, y se supone que la energía dormida se despierta por la repetición del mantra.

Repetición del mantra

Podemos preguntarnos qué es esta repetición. En sí misma es una gran ciencia. La recitación del mantra no es simplemente el sonido que emitimos. De hecho, nada tiene que ver con la emisión de un sonido. Es la liberación de una energía por medio de *vak* (habla). El habla es esta energía cuando se expresa. La energía se libera en expresiones de todo tipo, siendo el habla la más importante. El poder de la palabra es tremendo. La palabra no es simplemente los caracteres que escribimos en un papel. Estos son sólo un símbolo externo para el sonido y la fuerza significada en el símbolo. Una fórmula algebraica, por ejemplo, es diferente de lo que significa. La fórmula que escribimos en una pizarra es únicamente simbólica, y solo es una ayuda de memoria para concentrar la mente en algo significativo. Una ecuación matemática es apenas una ayuda para recordar un hecho. El hecho implicado en la fórmula o ecuación es diferente de la fórmula en sí. Si se memoriza una ecuación algebraica, podemos recordar el significado oculto en la fórmula. Lo mismo ocurre con un mantra. Las palabras que aparentemente constituyen un

mantra, son solo ayudas para la memoria y para generar un tipo particular de fuerza en nuestro sistema. Cada mantra es una fuerza encerrada y es indicativa de un tipo particular de fuerza. Los haces de energía no tienen por qué tener un carácter similar. El mantra representa un símbolo o un haz de energía que puede ser liberado a voluntad.

Puede que todos hayamos visto alguna vez fuegos artificiales. Especialmente en la India, tenemos preciosas pirotecnias lanzadas durante festivales como el *Dipavali*. La fabricación de un tipo particular de fuegos artificiales se hace de tal forma que cuando se les prende fuego, adoptan una forma específica. Los que lo hayan visto sabrán a qué me refiero. A veces, estos fuegos artificiales adoptan una forma circular cuando arden, otras veces estallan en mil estrellas y otras veces se arremolinan formando hermosos patrones. Todo esto se puede ver simplemente encendiendo un haz de energía particular. La ignición es común para todos, pero la forma en que se liberan es peculiar de cada haz de energía. Del mismo modo, la repetición de un mantra puede ser un proceso único, como rastrillar la cerilla con la que prendemos fuego a la energía que hay en la pirotecnia, pero el efecto que se produce es diferente en cada caso, debido a la constitución interna de cada fuego artificial.

De ahí que el mantra es como un fuego artificial, que puede encenderse a través de la repetición constante. Cuando se le prende fuego de esta manera, por repetición, toma diferentes formas. Sube vertiginosamente, gira, estalla, o puede ejercer una influencia calma y serena. Puede construir o puede destruir. Al igual que la energía atómica, el mantra es útil tanto para la construcción como para la destrucción. El mantra es como una fuerza atómica, ni buena ni mala, y puede usarse para cualquier propósito que queramos. Por lo tanto, el canto del mantra es una presión que ejercemos sobre el explosivo que está envuelto en una estructura determinada. Cuando ejercemos demasiada presión o provocamos una fricción sobre el explosivo, estalla de una manera particular. La repetición de un mantra no es más que un influjo que ejercemos sobre la energía escondida en el mantra.

Así como podemos tener variadas formas de pirotecnia, los mantras son múltiples, cada uno con su patrón específico; así que podemos elegir cualquiera que nos guste de acuerdo con el propósito para el que deseamos recitarlo o cantarlo. Sin embargo, el motivo del aspirante espiritual para la recitación de un mantra debe ser completamente espiritual. Ahora nos ocupamos únicamente del aspecto espiritual de la práctica del yoga, que es el bien supremo. Los chakras internos deben liberarse por 'bombardeo', por así decirlo. Los mantras actúan como 'bombarderos' que afectan los chakras y despiertan cada pétalo de este. Por decirlo de alguna manera, con la repetición del mantra uno va martilleando los pétalos, y el constante martilleo despierta la energía parte por parte. Hay ciertos mantras que están conectados con todo el chakra, y hay mantras que solo están conectados con determinados pétalos del chakra.

De acuerdo con el tipo de iniciación que hayamos recibido de nuestro gurú o maestro, se nos dirá cómo abordar esto y qué clase de mantra tenemos que repetir. El mantra específico es dado de acuerdo con la etapa en que esté la mente y la condición evolutiva de la consciencia. No debemos meternos con los mantras sin comprenderlos. La correcta recitación del mantra es importante y debemos ser iniciados en este por un maestro competente. Solo el maestro puede conocer nuestras mentes y lo hace mediante un cuidadoso análisis y gracias a este, se dará el mantra apropiado.

Primero se desenvuelven los chakras inferiores, y gradualmente las fuerzas se van calmando en su acción. Al principio se vuelven tremendamente activas, tanto, que puede resultarnos difícil dominarlas de manera apropiada, pero después se calman. En la psicología budista la mente se representa a menudo, en ciertos grabados, como un toro salvaje que está siendo domado, algo muy interesante. Especialmente en el budismo zen encontraremos estas técnicas de doma de un toro salvaje. Verdaderamente la mente es un toro salvaje. No podemos tocarlo, no podemos acercarnos y no podemos ni siquiera mirarlo porque nos atacará, tratará de ensartarnos con sus cuernos. Más adelante, con la aplicación gradual de diferentes técnicas, el toro se va a calmar hasta el punto de que incluso podemos subirnos sobre él. Al principio, no podíamos ni siquiera mirarlo por su ferocidad, pero

después se convirtió en un vehículo en el que incluso podíamos sentarnos. Así es la mente: un toro salvaje que al principio no podemos tocar porque nos controla en vez de nosotros controlarlo. En las etapas iniciales el hombre es esclavo de la mente, y después se vuelve el amo de ella. La recitación del mantra es una manera de liberar la energía psíquica que va a facilitar este dominio.

El método de repetición también es muy importante. La recitación de un mantra no es fácil; no se trata solo de murmurar algo, sino más bien de un proceso muy científico. No solo debemos pronunciar correctamente las palabras, con el énfasis y entonación apropiadas, sino que también debemos poner nuestros corazones. Nuestros sentimientos también contribuyen al efecto producido con la recitación del mantra. Si nuestros pensamientos están en otra parte, el efecto no ocurrirá. Pero también hay ciertos mantras que son como fuego: van a arder aunque no sepamos que son inflamables. No importa si de manera inconsciente tocamos fuego, igual este nos quemará los dedos. De igual manera, hay ciertos mantras que producirán un efecto inmediato, inclusive si no estamos pensando en ellos de la manera apropiada, siempre y cuando que los cantemos regularmente y con método. Sin embargo, si nuestros pensamientos están realmente comprometidos con el canto, el mantra será instantáneo en su acción.

Las letras de un mantra son símbolos de ciertos componentes de una fuerza, que cuando se juntan producen una reacción. Algo así como una reacción química. Si se mezclan un ácido y un álcali, se sigue una reacción, y por el contrario, si no se hubieran mezclado, no habríamos sabido nada de la reacción. Si tenemos ácido en una mano y álcali en la otra, aparentemente no hay reacción porque no están en contacto. No obstante, cuando los dos se mezclan, inmediatamente hay liberación de la fuerza.

Aspectos de poder del mantra

Cada letra de un mantra es como una molécula química particular, que cuando se mezcla con otra molécula, de inmediato produce una reacción. En los

principios químicos existen contrarios, y hay otros que pueden combinarse sin que reaccionen de manera súbita. Las letras de un mantra son como principios químicos, los que cuando se cantan, se combinan en una sola fuerza. La producción de un efecto a partir de la recitación de un mantra puede, para sorpresa del recitador mismo, verse muy diferente de la forma y naturaleza del mantra. Por ejemplo, la leche puede convertirse en cuajada por un cambio interno de constitución, y el efecto puede parecer en su naturaleza muy diferente de la causa. Los mantras fueron 'vistos' por un *rishi* (sabio, vidente de la verdad) en sus formas originales; los mantras no son inventos de alguna mente. Están presididos por un poder que es llamado con el nombre de una divinidad o *devata*, y también hay un *rishi* a quien le fue revelado el mantra.

Hay tres factores en cada mantra. Primero es el vidente, llamado *rishi*; segundo es la deidad o potencia interior, llamada *devata*; y tercero es la energía automáticamente liberada por la combinación de las letras en repetición. El mantra en sí mismo tiene un poder propio, eso es una cosa. La potencia interior, la que es llamada *devata*, es la segunda cosa; y el pensamiento del vidente a quien se le reveló, es la tercera cosa. En la repetición de un mantra siempre recordamos al *rishi*, así como cuando leemos un libro reconocemos al autor y le damos cierto tipo de reverencia. Luego contemplamos la potencia detrás del mantra, la que es también una meditación en el *devata*, y después cantamos el mantra.

Algunos de esos mantras, aunque no todos, son como dinamita: pueden explotarnos en el rostro, o pueden usarse para buenos propósitos si sabemos cómo manejarlos. Esta es la razón por la que el aspecto de iniciación es muy enfatizado en la repetición de un mantra, particularmente en ciertos tipos de mantras védicos y en *bija* mantras en el *tantra*. Hay dos clases de mantras que requieren una cuidadosa iniciación: los mantras de los Vedas, y los mantras del *tantra* con *bijas* o símbolos. Los demás mantras no son peligrosos, y sus resultados se obtienen solo después de largo tiempo. Cuando se repite un mantra particular, hay un impacto que se produce sobre un centro de pensamiento, que es el chakra. El mantra tiene que ser escogido para nosotros de acuerdo con el nivel de nuestro pensamiento, porque ese mantra que recitemos tendrá una conexión inmediata con el chakra en

el cual nuestras mentes estén localizadas en este momento. Si tomamos un mantra más elevado, puede que no tenga ningún efecto, porque no hemos alcanzado ese nivel. Si se escoge uno inferior, puede causar el descenso a un nivel más bajo. Por tanto es necesaria una prescripción apropiada. Así que tanto el *hatha* como el *kundalini* yogas, combinan estos aspectos de asana, *bandha*, *mudra*, *pranayama* y mantra *japa*, para despertar la fuerza interior.

A veces puede ocurrir que la repetición de un mantra por un largo período de tiempo, produzca ciertas experiencias, al principio físicas y fisiológicas, y con posterioridad pueden suceder ciertas visiones y sonidos de carácter psíquico. Estas experiencias pueden ocurrir al *sadhaka* como una especie de obstáculo, porque es difícil saber qué está sucediendo. En ciertos textos de yoga como el *Svetasvatara Upanishad*, se nos dice qué experiencias van a sobrevenir mediante una práctica metódica de estas técnicas. Uno de los preceptos del yoga es que uno no debe poner atención a estas experiencias. Las experiencias son fases pasajeras y no son objetos apropiados de concentración. Esto es similar al período de convalecencia de un paciente, en el que este tiene diferentes clases de sentimientos en diferentes días, pero todo esto no es más que una vía a la normalización de la salud que eventualmente llegará. Por esta razón no debemos concentrar nuestras mentes en esas experiencias, ya que los gustos pueden cambiar, los sentimientos diferir, etc. Asimismo, las diferentes experiencias en estas prácticas son transformaciones pasajeras, tanto físicas, como fisiológicas y psicológicas. Estas no deben convertirse en objetos de concentración, y tampoco debe pensarse en las luces y sonidos. Algunas veces las experiencias serán placenteras, y a veces perturbadoras, porque este proceso de liberación de energía a veces avanza, pero a veces puede dar un paso atrás. Este paso atrás realmente es una tendencia a volver a avanzar con un salto mayor.

Hay varias clases de estados de ánimo que pueden surgir en la mente de un buscador debido a las transformaciones internas que suceden. Uno no debe preocuparse por estos, ya que los estados de ánimo externos no son otra cosa que las expresiones de nuestros sentimientos internos que surgen principalmente de los rincones más profundos, lo que en sánscrito se denomina *para*. Hay cuatro etapas

de manifestación de este *shakti* mantra o energía, que en sánscrito se llaman *para*, *pasyanti*, *madhyama* y *vaikhari*. *Para* significa la forma suprema, no manifestada; pero cuando el efecto está colocado principalmente en *para*, no vamos a sentir ningún resultado aparente o tangible. Es difícil decir qué son realmente, *para*, *pasyanti*, etc. Son estados de manifestación de esta energía, que en lenguaje psicológico moderno podemos comparar con el nivel inconsciente y su gradual manifestación paso a paso hasta el nivel consciente.

Cuando la energía del mantra es inaudible e incluso intangible, no palpable, ininteligible e imposible de ser sentida de alguna manera, se supone que está en el estado *para*. Cuando lentamente se estimula o despierta a la acción, y solo es una tendencia a elevarse —aunque realmente no se haya elevado—, se supone que es el estado de *pasyanti*. Las etapas intermedias, llamadas *madhyama*, no son ni burdas ni sutiles. Este estado se supone que es el llamado *anahata*. Los místicos opinan que el *para* es comparable con el rincón más profundo del cuerpo astral, por debajo del ombligo. Un poco más arriba está el *pasyanti*. El *madhyama* está cerca del corazón, que es el asiento de los sonidos *anahata* (producidos internamente por el movimiento del *prana* y no por contacto con las cosas). Después viene la forma más burda de la energía o *vaikhari*, que sale en forma de habla, o el mantra que se pronuncia.

Los textos de yoga indican que cuando recitemos un mantra, este debe surgir desde el ombligo y no meramente de la garganta. No es solo un murmullo que sale de los labios o un ligero sonido que hacemos con la laringe, sino más bien una fuerza que sentimos desde los niveles más profundos del ombligo mismo. Especialmente cuando cantemos Om, si lo hacemos apropiadamente, vamos a sentir el efecto en el ombligo, y lentamente sentiremos cómo la energía parece elevarse sonoramente en el canto. Este es el caso con todos los mantras, es decir, que todo nuestro ser debe estar en resonancia con la recitación. Nuestro mantra debe estar sincronizado con nuestro propio ser y viceversa.

Mantra es vibración. Todos los mantras son formas de vibración, que en últimas se funden en la vibración suprema, *pranava* u Om, que se supone es el más

elevado de los mantras. Tal como los ríos confluyen en el océano, puede decirse que todos los mantras se juntan en Om, el mantra supremo, el máximo. La vibración producida por el canto de Om es suprema, y todos los demás mantras se unen a él, pues Om es un mantra indeterminado, por lo cual no tiene una forma particular. Mientras que todos los mantras diferentes de Om tienen formas propias, Om por sí mismo no tiene forma particular, es indeterminable, y su objeto no es ninguna deidad o *devata* específica, sino el universo en su totalidad. De esta forma las técnicas de *japa* mantra conducen a *japa* Om. Se supone que Dios o *Ishwara*, es designado con Om.

Como dije, mientras que cada nombre tiene una forma que le corresponde, Om por sí mismo no tiene una forma propia. Mantras particulares tienen deidades particulares, pero Om no tiene deidad específica y por tanto, atrae la fuerza general del cosmos. No produce un efecto inmediato, porque el efecto general que se producirá más adelante será de tal naturaleza, que cuando llegue, sentiremos como si el universo estuviera viniendo hacia nosotros desde todos los lados. Por esta razón, los mantras que escojamos para nuestro *japa*, deberán ser de naturaleza *sattvica*, en el sentido de que tengan relevancia respecto de *pranava* u *omkara* (Om). Si recurrimos a mantras que tienen el poder de producir resultados inmediatos, probablemente vamos a quedar encerrados en la concentración de los objetos de los mantras particulares. En estas etapas las tentaciones no son infrecuentes. Así que el canto de un mantra solo es posible después de haber escogido el mantra apropiado. No debemos cantar cualquier mantra solo de acuerdo a nuestro capricho o fantasía. Así como la meditación necesita de una iniciación, el *japa* de un mantra también necesita de iniciación. Mediante una hermosa combinación de estos métodos, a saber, repetición del mantra, concentración de la mente en el significado del mantra, dirección de la fuerza vital o *prana* hacia un chakra, todo esto junto con los ejercicios físicos llamados *asana*, *bandha* y *mudra*, puede producir un buen efecto en nuestro chakra.

Evolutivo no involutivo

Debo repetir de nuevo que estos centros no son objetos de percepción, sino que están sutilmente involucrados en nuestras propias personalidades. Cuando dichos centros son influenciados, todo nuestro sistema es influenciado. Cambiamos con los chakras y no son solo estos los que cambian, como si solo fuéramos los observadores del cambio. No somos nadie externo: somos los chakras. Cuando se produce un impacto sobre los chakras, es un impacto que se siente en todo el sistema corporal y nosotros recibimos el impacto. Lo que sucede es la transformación de uno mismo y no solo una transformación objetiva, en el sentido de una cosa o sustancia externa que es influida por nuestra fuerza. No somos nosotros ejerciendo una influencia sobre otra cosa, sino una influencia que se ejerce sobre nuestro ser total. Uno debe ser muy cauteloso al interactuar con uno mismo, porque el proceso de liberación de la fuerza debe ser evolutivo, no involutivo.

Entonces, hay dificultades de varias clases y pueden ocurrir aberraciones de muchos tipos. Si el despertar de la energía es forzada por el poder de la voluntad, las personas caen en obsesiones de varios tipos y también en desórdenes físicos, El yoga no es solamente ejercer la fuerza de voluntad, sino la sublimación de la voluntad en comprensión y sentimiento, que a su vez conducen a la intuición o visión integral. En percepción espiritual lo que funciona no es solamente la voluntad o la comprensión o el sentimiento, sino la combinación de todos ellos en un fluido que tiene el nombre de 'visión espiritual'. *Sakshatkara* es uno de los términos usados para describirla. Cuando vemos objetos mediante los ojos o pensamos mediante la mente, esto es percepción o cognición. Cuando es todo nuestro ser el que comienza a ver, esto es intuición. Sin embargo, en ningún momento nuestro ser total está sincronizado con las cosas y por eso la intuición es desconocida para nosotros. Una parte de nuestro ser comienza a vibrar con los objetos, pero todo nuestro ser no está en consonancia con las cosas. El ascenso gradual de un chakra a otro es un ascenso desde la sensación a la percepción, desde la percepción a la cognición, y desde la cognición a la intuición. Cuando nos elevamos de chakra en chakra,

también tenemos percepciones cada vez más nobles y visiones más grandiosas de la realidad, que incluyen las características inferiores y son más universales en su carácter. Este ascenso trae poder junto con conocimiento y dicha. Fortaleza, comprensión y felicidad se combinan cuando la mente se libera de las ataduras de los centros inferiores y va hacia el más alto.

Como dije, este proceso es gradual y evolucionario. No hay un salto de chakra en chakra, sino más bien una conexión de uno a otro. Los chakras tienden de uno a otro. En ciertos textos de *hatha* yoga, encontraremos los chakras dibujados como anillos aparentemente sin conexión, excepto porque hay una vara en el centro, la columna vertebral, la cual pasa a través de los muchos anillos. Sin embargo, los chakras no son anillos desconectados, sino que tienen una conexión orgánica unos con otros. Así, cuando la liberación de energía sucede en un chakra, por simpatía se siente inmediatamente en los otros chakras en cierta proporción e intensidad. Todo nuestro cuerpo es un solo organismo y ninguna parte de él puede ser aislada completamente de otra parte del mismo. Si se nos inyecta una medicina, a veces en un instante podemos sentir su acción por todo el organismo, lo que prueba que somos un ser viviente y no una máquina. Los chakras son eslabones orgánicos de nuestro cuerpo, así que tocar uno es como tocarlos todos, aunque con varios grados de intensidad.

Recuerden esto: nos tocamos a nosotros al tocar los chakras, nos manejamos a nosotros al manejar los chakras, nos tratamos a nosotros al tratar los chakras. Esto también es algo muy importante de recordar. En estas formas de meditación tratamos con nosotros mismos y no con algo como el chakra de otra persona. Esto no es así. No estamos tratando con los asuntos de otra persona, es con nuestros asuntos. No es como los asuntos del mundo, que podemos desechar, sino que es algo vitalmente conectado con nosotros, que no puede distinguirse de nuestro verdadero ser.

Muchas veces nos olvidamos de este hecho, y es probable que miremos los chakras como cosas externas, así como de cierta manera miramos el cuerpo como exterior a nosotros. Nuestra forma de pensar es tan externalizada, que pensamos

que Dios está por fuera de nosotros, que el mundo es externo a nosotros, y que los chakras también son externos a nosotros. Creemos que todo es externo a nosotros, y se nos dificulta pensar por un momento que estamos implicados con todo: con otras personas, con el mundo, con Dios, con los chakras y con todas las cosas. No hay nada en este mundo con lo que no estemos implicados. No podemos estar fuera y ser observadores de las cosas del mundo. Tal cosa no es posible. Esto es más importante de recordar en el caso de la meditación, porque el olvido de este hecho, y la noción ilusoria de que somos observadores que estamos aparte de los objetos de meditación en el yoga, nos traerán dificultades de varias clases.

Ya podemos imaginar qué asunto más serio es tratar con nosotros mismos; y si procedemos equivocadamente, estaremos averiados y desajustados. No se trata de alguna cosa por fuera de nosotros, no es un chakra que se desajusta, sino nosotros mismos. Esa es la importancia, el significado, la dificultad y también la gloria de esta práctica. He mencionado todos estos detalles en conexión con la extendida práctica de asana, la cual es un miembro del yoga, aunque todos estos detalles no necesariamente son mencionados por Patanjali en sus *sutras*, y aparentemente no están relacionados ni se refieren a su sistema. Las he mencionado solo como información, para permitir a aquellos que se sientan inclinados hacia estas detalladas técnicas de mantra *japa* y *kundalini* yoga, etc. He incluido una palabra de sabiduría combinada con una de precaución.

Así, la práctica de asanas es una rama muy importante del yoga, y está asociada con el movimiento del *prana* en nuestro interior. Esto, porque las asanas están vitalmente conectadas con el sistema nervioso en el interior, a través del cual se mueve el *prana*. Por esta razón, la asana y el *pranayama* van juntos, pues el uno puede ayudar al otro. De hecho, se supone que en el sistema de Patanjali, la etapa de *pranayama* es la siguiente en la escala después de asana. Avanzamos un paso más arriba, cuando concentramos nuestras mentes en la regulación de la fuerza vital. Tal como la práctica de asanas es un esfuerzo para producir armonía tanto en el cuerpo físico como en el sistema nervioso, *pranayama* es un intento de armonizar la energía vital interior. La fuerza vital es la que mueve nuestros miembros, así como también el proceso de respiración, la inspiración y la espiración.

Puede decirse que el proceso respiratorio es la forma exterior del movimiento interior del prana. La forma como respiramos dará una pista sobre cómo se mueve el prana dentro de nosotros, y de forma indirecta, cómo pensamos en nuestras mentes. El método de pensar tiene una tremenda influencia en el movimiento del prana a través de los nervios, y esto se observará en la forma como respiramos. Si jadeamos o exhalamos cuando se nos dificulta respirar, si es una respiración rápida o lenta, si es una inhalación profunda o superficial, todo esto es lo que podemos observar cuando respiramos. Se supone que la inhalación y la exhalación son armoniosas y sin sacudidas.

Tal como las asanas deben ser armoniosos y sin sobresaltos, sacudidas ni torsiones, así debe ser la práctica de *pranayama*; no debemos tener miedo de este método, que no es otra cosa que la sencilla forma de respirar, la cual debe hacerse normalmente. La instrucción de esta ciencia del *pranayama* es simplemente la de respirar normalmente y no de forma anormal. Las otras variaciones de *pranayama*, que generalmente leemos en textos, son solo para ayudar a esa respiración normal. Lo que significa 'respiración normal' es permitir que el prana se distribuya igualmente en todas las partes del cuerpo. La mayor parte del tiempo respiramos superficialmente, y muy de vez en cuando respiramos de manera profunda. Desconocemos lo que es una inhalación profunda, a menos que estemos exhaustos o asustados. A veces suspiramos con un respiro profundo, pero normalmente respiramos superficialmente. La respiración se vuelve más lenta cuando los pensamientos son menos intensos. Por ejemplo, cuando estamos por quedarnos dormidos la respiración se vuelve lenta. Cuando nos levantamos después de haber dormido, la respiración se vuelve más activa.

Siendo el proceso de meditación un camino hacia la quietud de la mente, tiene algún parecido con el dormir. Muchas personas combinan ciertos aspectos del dormir con algunos aspectos de la meditación, especialmente en lo que se conoce como *samadhi*. La meditación profunda tiene ciertas características del dormir, aunque difiere de este en el muy importante factor de que mientras meditamos, somos conscientes, en tanto que dormidos no somos conscientes. Las características similares que tienen ambos, son la lentitud de la respiración, el retiro

de manera natural de la consciencia objetiva, un sentimiento más intenso de autoconsciencia, lejos de otras consciencias, y una tendencia a sentirse aliviado y feliz. Sentimos ambos estados cuando estamos dormidos y en meditación profunda.

Acercándonos más a nosotros mismos durante el sueño y la meditación

Nos sentimos aliviados cuando nos movemos más cerca de nosotros, y esto sucede mientras estamos dormidos así como en meditación. Entre más lejos estemos de nosotros mismos, menor será nuestra felicidad y libertad. En vigilia estamos muy perturbados a causa de mucho pensar en los objetos del mundo, y como resultado pensamos menos en nosotros mismos. En la vida de vigilia nos involucramos tanto con las actividades del mundo, que no tenemos tiempo ni siquiera de pensar que tenemos una vida interior. Pero tanto en la meditación como en el sueño, la conciencia se retrae, en un caso deliberadamente y en otro inconscientemente. El repliegue hacia nuestro propio Ser es lo que provoca la ralentización de la respiración, la disminución de la tensión y una sensación de satisfacción.

Por eso nos vemos obligados a dormir todos los días. Las distracciones del mundo son de tal intensidad, que no podemos tolerarlas por largo tiempo, y no podemos pasar sin dormir en un lapso prolongado. La razón es que las distracciones no son naturales para el Ser que verdaderamente somos, y este Ser no puede permanecer en estados antinaturales por un periodo prolongado. La conciencia del mundo exterior es altamente perturbadora para la conciencia de nuestro Ser, perturbación que nos deja enredados en percepciones objetivas. Sin embargo, después de todo, esto es solo un 'enredo' y no algo natural, y no podemos permanecer en estados no naturales por largo tiempo. No podemos tolerar esta perturbación causada al Ser por la percepción objetiva. Ocurre un retiro compulsivo que se impone a nuestro sistema en forma de sueño. Todos los días tenemos que dormir o de lo contrario el cuerpo perece.

Cuando estamos dormidos revitalizamos nuestro sistema, no por tomar alimentos o ingerir tónicos, sino solo por sincronizarnos con nosotros mismos. Nos volvemos fuertes cuando estamos en sincronía con nosotros mismos, y nos volvemos débiles cuando estamos fuera de sincronía con nosotros mismos. Nuestra fortaleza y debilidad no dependen únicamente de la dieta que tomemos o de los ejercicios que practiquemos. Si ese fuera el caso, podríamos vivir comiendo y haciendo ejercicio sin necesidad de dormir. Uno se da cuenta de que nada de lo que nos proveen las otras formas de sustento es comparable con el gusto y la energía que derivamos del sueño. Que queramos estar en contacto con las cosas en aras de la felicidad y de la adquisición de poder en vigilia, solo prueba que estamos bajo ilusión y que no conocemos la verdad.

En cada esfuerzo de la mente por contactar las cosas exteriores, está tratando de encontrar lo interno en lo externo. La mente, en estado de confusión, trata de encontrar el contenido interior en los objetos exteriores. Espiritualmente hablando, podemos decir que en el estado de consciencia objetiva, no estamos en nuestro estado normal. A causa de esta condición anormal de percepción en que la mente se involucra durante la vigilia, ella trata de hacer lo mejor. En este intento de la mente por encontrar la felicidad interior dentro de las formas exteriores, lo único que obtiene es fatiga sin encontrar nada. Esta fatiga es la que hace que la mente vuelva al Ser que verdaderamente somos, pero la mente no sabe qué le sucede durante el sueño a causa de las impresiones de deseos que cubren la consciencia.

Lo que hace que no nos demos cuenta de las cosas mientras dormimos es la capa de deseos, que actúa como una pantalla oscura sobre nuestro propio Ser, el que no hemos podido contactar durante la vigilia. Los deseos insatisfechos que yacen incrustados en nuestro Ser, capa sobre capa, son lo que los psicólogos llaman el inconsciente. Sin embargo, no hay un inconsciente distinto en nuestro Ser aparte de nuestros propios deseos. Estamos dormidos cuando nos encerramos en este nivel inconsciente. Aun cuando estamos cerca del Ser que verdaderamente somos, no lo sabemos. Pero en meditación profunda, que es un retiro consciente de la mente de los contactos y la consciencia externa, se llega al mismo estado de interioridad, pero con una mayor sensación de libertad. Esa es la meta en el proceso

de concentración para el cual *pranayama* es la preparación. El propósito de *pranayama* es provocar la cesación de la distracción de la respiración, lo que tiene conexión con un estado superior llamado *pratyahara* o retiro de la consciencia objetiva. Una rama del yoga está internamente conectada con otra, y descubriremos que cuando toco una rama, he tocado la otra. Así que asana, *pranayama* y *pratyahara*, se consideran las ramas externas del yoga, las que deben tomarse juntas en un solo accionar.

XXII - REPOSAR EN LO QUE VERDADERAMENTE SOMOS

Todo lo que hemos estudiado conduce a acercarnos a nosotros mismos, tanto en el aspecto interno como en el externo. Este es el resumen y la sustancia de las enseñanzas del yoga. El desvío de nosotros mismos, bien sea de la capacidad de nuestra consciencia interna o de su expansión externa, será estar en 'consciencia mundanal'. Dudas, problemas y dificultades, son confusiones de la consciencia en procesos imaginados como externos a ella misma. Nada puede ser externo a la consciencia, y sin embargo podemos desarrollar una noción de externalidad a la consciencia. La noción de externalidad es la causa de la esclavitud y por tanto, todo el proceso de yoga es una retirada consciente de esa noción de externalidad hacia una combinación de naturaleza interna y externa. En esta combinación no hay ni lo interno ni lo externo.

Que hay algo fuera de nosotros es una noción de consciencia. Todos los miembros del yoga son intentos de la consciencia confusa por aclararse ella misma y elevarse gradualmente por encima de la noción de su externalidad. Entre más abandonamos la noción de lo externo, más tendemos hacia lo universal. Al final se comprenderá que lo universal y lo interno son la misma cosa. Por esto se nos dice que Dios está dentro de nosotros y que el Reino de los Cielos también lo está. ¿Cómo puede un reino estar dentro de una persona? Un gran cuerpo o un imperio no caben en el corazón de uno. No obstante, sí puede ser, puesto que el significado es que lo universal es lo mismo que lo que está dentro. Como lo universal es otro nombre para la consciencia, no puede ser externalizado.

Nos daremos cuenta de que esta es la esencia de las enseñanzas del yoga, y practicamos sus ramas para alcanzar, comprender y experimentar esta esencia. Los diversos senderos del yoga son intentos variados para llegar al mismo punto de

experiencia. El énfasis no es tanto en los yogas, como en el objetivo de los yogas. El hincapié no está en la forma o el método de las prácticas, sino en el espíritu tras ellas. Comprenderemos que todo el yoga es uno solo. No hay muchos yogas, puesto que es un nombre que damos a la tendencia de la consciencia a fundirse en lo universal, lo que se identifica con suprema subjetividad. Dios es el Sujeto supremo universal. La implicación de esto debe ser clara. Uno debe meditar en esa gran interioridad universal.

XXIII - LO UNIVERSAL Y LO INTERNO SON UNO

Todas estas etapas del desarrollo de nuestro pensamiento deben considerarse como pasos necesarios en la práctica del yoga. Uno no puede ni siquiera por un momento olvidar el trasfondo de nuestro anterior método de análisis, ni aun si se ha alcanzado la última etapa de su comprensión. Recuerdo un niño de la escuela primaria que acostumbraba levantarse en la mañana y arrancar hoja por hoja de su libro de texto; cuando se le preguntó por qué lo hacía, contestó, “¡porque ya las he leído!”. Cada día arrancaba una hoja del libro y así le quedaban muy pocas páginas. La idea de este chico era que una vez leída una página, esta no necesitaba estar más en el libro y por consiguiente debía ser arrancada.

Este no debe ser el caso con nuestros estudios. No podemos olvidar las etapas inferiores porque en un desarrollo o proceso no existe ‘lo inferior’ o ‘lo superior’. Lo superior solo es otro nombre para la sublimación de lo inferior. Lo superior está constituido por la sustancia de lo inferior. Los cimientos son lo más importante en una edificación, y siempre que esté el edificio estarán los cimientos. No se pueden quitar los cimientos solo porque sobre ellos se haya construido la superestructura. Esta es una importante precaución a tener en cuenta porque cuando alcancemos la última etapa del yoga tendremos una vista panorámica de todo el proceso que hemos atravesado. No nos quedaremos con una sola etapa como si esta lo fuera todo. Aunque de cierta forma se puede decir que la última etapa lo es todo, en el sentido de que incluye todas las cosas del plano inferior. Nuestra condición física presente incluye todo lo que vino primero y lo trasciende, pero no lo excluye.

Nuestra investigación comenzó con la situación social, que nos ha llevado a la investigación de las implicaciones más profundas de la experiencia, así como de los métodos que usa la ciencia en el análisis objetivo, lo que condujo al regreso de

la consciencia a sí misma debido a la dificultad de conocer la esencia de las cosas por el estudio puramente objetivo. Más tarde vino el descubrimiento adicional de que hay un 'ser-consciencia' en nosotros. Más adelante vino un análisis de la percepción, en el que descubrimos una conexión entre el sujeto y el objeto, que no sólo vincula a los dos, sino que también los trasciende. Estos análisis nos pusieron a las puertas de la práctica del yoga. Sobre estas bases descansa dicha práctica y desde aquí pro seguiremos nuestra investigación.

No existe práctica sin comprensión. Algunas personas piensan que no hay necesidad de estudiar, pensar, entender, etc. "Solo queremos hacer cosas", dicen. ¿Pero qué quieren hacer? No existe 'el hacer' sin una etapa previa de comprensión y adquisición de las técnicas para la práctica. De hecho, la práctica no es más que el reposo de la comprensión en sí misma. La práctica no significa solamente corretear sobre nuestras piernas o tomar algo con nuestras manos. No debemos cometer el error de imaginar que la práctica es algo físico, corporal o un movimiento de las extremidades. La práctica es una adaptación de la consciencia a una forma particular de pensamiento y a una inseparabilidad de esa forma de pensar de nuestra verdadera forma de vivir. Esa es realmente la práctica. Este ajuste de nuestro pensamiento con la consciencia incluye tanto lo físico como los niveles más altos. Después del análisis filosófico y psicológico, llegamos a la etapa de la moral, que es demasiado importante como para ignorarla. Igualmente descubrimos que la consciencia moral —el sentido ético— es un fundamento importantísimo en la estructura de la práctica del yoga, pues la consciencia moral es ese carácter en nosotros que manifiesta la capacidad de ajustarnos con la naturaleza de la realidad. Cuando esa capacidad de ajustarnos no existe, no podremos practicar yoga, porque la práctica depende de esa capacidad y esa capacidad está determinada por nuestra consciencia moral.

Como la aguja de una brújula, que nos indica dónde estamos, nuestro sentido moral es la indicación de nuestra personalidad, de lo que estamos hechos. Cuando ese sentido moral no existe, no podemos hacer nada. De un análisis físico, filosófico y psicológico, pasamos al sentido moral y entonces llegamos a la práctica real, que es el verdadero ajuste de la personalidad con la Realidad. Llegamos a comprender

la necesidad de ajustar el nivel micro-cósmico a su aspecto macro-cósmico, lo que es el propósito de la práctica de asana. También mencioné las formas extendidas de la práctica de asana, (*bandha* y *mudra*), incluyendo un toque de *pranayama*, las que tienden a prácticas más profundas de *kundalini* y *hatha* yogas. Con este conocimiento fundamental profundizamos en las implicaciones de la meditación, que es el verdadero yoga. Antes de adentrarnos en el ámbito interno del yoga, debo decir que realmente muy pocas personas parecen estar en posición de comprender lo que están haciendo cuando practican yoga o meditación. Las dudas persisten incluso en estados avanzados de comprensión. Las dudas no nos abandonarán en tanto estemos en este mundo, pues nos persiguen como perros de caza en un bosque.

Por esto he dicho que no hay que olvidar las etapas inferiores desde donde hemos ascendido. No debemos olvidar nuestros humildes comienzos porque son muy importantes para nuestros logros mayores. Nuestros así llamados estados expandidos de consciencia surgen de orígenes tan pequeños como una semilla, porque son estos humildes comienzos los que llegarán hasta nosotros como un verdadero amigo, guía y filósofo. Originalmente éramos seres sencillos y esa sencillez viene finalmente en nuestra ayuda. En esencia somos seres sencillos y humildes. Parecemos grandes y complicados a causa de las muchas relaciones artificiales que establecemos con el mundo exterior. El yoga quiere que nos desenredemos de las relaciones artificiales que hemos establecido. El primero y más importante prerrequisito del yoga es despojarnos de todas nuestras falsas asociaciones y permitirnos realizar nuestro ser unitario. Lo he dicho una y otra vez: debemos apoyarnos de manera sencilla y humilde en lo que realmente somos. Cuando hay sencillez también hay humildad. Cuando estamos solos somos algo simple, unitario e indivisible. Ese algo simple e indivisible que somos, se dará cuenta más adelante que es co-extensivo y co-eterno con la simpleza y el ser del cosmos. El mundo es sencillo y nosotros también somos sencillos. No hay nada complicado en el mundo tal como es y, honestamente hablando, también es el caso con nosotros. Cuando nos despojamos de todas nuestras vestimentas psicológicas,

somos un ser sencillo de entender. No hay nada difícil al respecto. Hacemos nuestras circunstancias difíciles por imaginaciones de diversas clases.

Ser sencillos

Así es el mundo y también las personas que nos rodean: son personalidades sencillas. Las personas que nos rodean, sean seres políticos o personalidades sociales, son esencialmente sencillos. Cuando los miramos de manera apropiada, nos daremos cuenta de que cada persona es básicamente muy sencilla. No hay nada complicado respecto de ninguna persona en el mundo. “¡Oh, él es una persona muy difícil!”. No hay persona difícil en este mundo. Todo es muy simple cuando vamos a la esencia más profunda de una persona. Somos seres simples, los demás también son seres simples como nosotros, y el mundo también es un asunto simple. El yoga desea llevarnos a esa simplicidad de sustancia en última instancia, limpiando todas las telarañas que parecen estar cubriendo nuestros rostros, nuestros ojos y nuestra visión mental. Estos son todos los mecanismos que hemos creado gracias al pensamiento complicado. Todos los textos del yoga enfatizan la necesidad de humildad del estudiante ante el poder del cosmos. No se nos pide ser simples y humildes solo como un requisito necesario del código moral. La sencillez no es solamente un mandato ético o una cualidad moral: es un hecho científico. ‘Ser sencillos’ no es algo en lo que intentamos convertirnos: es lo que somos. Nuestras complicaciones no son lo que nosotros somos. No hay necesidad de esforzarse por ser humildes, puesto que no podemos dejar de serlo. Si somos otra cosa, es una cubierta artificial que nos hemos puesto.

Entonces el yoga es un abordaje sencillo a la sencillez que es el cosmos, a la sencillez que somos nosotros mismos y a la máxima sencillez que es Dios mismo. En una expresión en hindi, Dios es llamado *Bhola-Baba*, la que traducida literalmente significa ‘simplón’. Dios es simplón, manera humorística de decir que Él es tan sencillo, que por lo mismo es muy fácil contactarlo y acercarse a Él. La dificultad de acercarse a Dios ha surgido por el obstáculo que hemos creado con

nuestra imaginación acerca de Él y también acerca de nosotros mismos. Sin necesidad imaginamos ciertas cosas acerca de Dios, que ante Su naturaleza no tienen por qué ser ciertas. También imaginamos muchas cosas acerca de nosotros mismos y en consecuencia acerca de otras personas y del mundo. Todas estas son cosas innecesarias que hemos creado. Por esto se dice con frecuencia que creamos nuestras propias prisiones, en las cuales entramos deliberadamente. En la medida en que la prisión la construimos nosotros mismos, es difícil salir de ella.

Este enfoque introductorio es preparatorio para la aún mayor sencillez que es la meditación. Debo enfatizar que el yoga, que es meditación, es la más simple de las cosas que podamos hacer. No es un asunto complicado. “Oh, ¿quién puede meditar?”. No digan eso. Para enunciarlo estrictamente, tenemos que hacerlo y ninguna otra cosa podemos hacer. La actitud espiritual de meditación, que es el punto crucial del yoga, es nuestra contemplación de la sencillez de la Realidad. Con esta sencillez de enfoque comprenderemos que Dios, el mundo y nosotros no estamos separados. En el momento en que creamos la división tripartita de Dios, mundo y alma, hemos creado de nuevo una complicación que no deberíamos tener. En la sencillez última hay un Ser unitario, y con posterioridad entenderemos que Dios, mundo y alma son como los tres pies de un trípode, que es un solo objeto. Dios, mundo y alma, después de todo son solo conceptos y no tres realidades separadas entre sí. Del enfoque múltiple pasamos al enfoque tripartito y más adelante nos daremos cuenta de que hay una simple indivisibilidad. Aquello que es indivisible es también simple. En terminología científica, cuando decimos que una sustancia es ‘simple’, queremos decir que no es divisible. Sustancia simple significa que es indivisible. Antes se pensaba que los átomos eran sustancias simples que no podían subdividirse más, pero ahora llamamos sustancia simple a otra cosa, incluso más pequeña que un átomo.

En realidad uno no sabe lo que es una sustancia simple. Cuando la simplicidad de nuestra sustancia desaparece y dejamos de ser simples, entonces proyectamos más añadidos y soportes. Si Dios depende del mundo o el mundo depende de Dios y nosotros colgamos de los dos, o si hay una configuración relacional en los conceptos de Dios, mundo y alma, entonces estos dejan de ser

seres simples. No debemos crear una familia con la Realidad. La Realidad no es miembro de una familia más grande. Si la Realidad es uno de los miembros de una familia, entonces esa familia debe ser organizada de nuevo por una Realidad más grande, y esto sería petición de principio. Finalmente vamos a encontrar que hay una fuerza que une todas las cosas y que esa fuerza es la Realidad y no un miembro de un grupo más diverso. El yoga nos conduce hacia esa sencillez indivisible del Ser a través de las aparentemente difíciles técnicas de *asana*, *bandha*, *mudra*, *pranayama*, etc.

Los procesos de los senderos del yoga están realmente destinados a despejar el camino hacia esa simplicidad de realización. Su importancia radica solamente en que son útiles para despejar el camino a esa Realidad indivisible. Esa es la razón por la que practicamos *asanas* y *pranayama* y las otras técnicas. Así como tomamos una escoba para quitar las telarañas y limpiar los rincones de la casa, de la misma forma practicamos *asanas* y muchas otras técnicas para despejar el camino. Finalmente, lo que alcanzamos es la forma más simple de Realidad. Al principio todo esto se ve grande, prolongado, complicado e intimidante. Por esta razón al principio nos aterrorizamos incluso con la palabra 'yoga'. "No es para mí", decimos. Sin embargo, eventualmente nos percataremos de que ninguna otra cosa puede ser para nosotros. Solo esto está destinado a nosotros. El conocimiento nos llegará después, cuando realmente sepamos lo que significa. En este mundo nadie puede ser un 'no-yogui', pues nadie puede permitirse estar desajustado consigo mismo. Por esto, los estadios preparatorios de *asana* y *pranayama* constituyen el yoga y conducen a técnicas ulteriores de ajuste y al supremo arte de la meditación. Hacia ese fin hemos estado limpiando un poco nuestro camino.

Antes de decir algo completamente nuevo, trataré de dar un repaso de lo visto de tal manera que no olviden lo aprendido al principio. Todos los días tienen que recordar lo que ya han aprendido. Este es un paso muy importante para los estudios subsiguientes. A través de estos 'sinuosos caminos' —por así decirlo—, hemos llegado a la necesidad de un ajuste de lo micro-cósmico con lo macro-cósmico, lo que es el yoga. El practicante pasa a través de los diferentes niveles, comenzando con el físico, que llamamos práctica de *asanas*, *bandhas* y *mudras*.

Ahora tenemos más niveles a través de los que tenemos que pasar en el proceso de auto-ajustarnos. Tenemos que estar ajustados con lo micro-cósmico en cada nivel de nuestro ser, y no meramente en el físico. Todo lo que somos debe ajustarse. No podemos estar ajustados externamente y desajustados internamente.

Así que las asanas no son la totalidad del yoga. Las asanas son una de las formas de ajuste físico con las fuerzas físicas de la naturaleza; pero también en nosotros hay una personalidad vital, cuyo reconocimiento nos lleva a la práctica del *pranayama*. Hemos visto que tenemos al menos cinco envolturas. Las cinco capas de nuestro ser son conocidas como las cinco envolturas o *koshas* en sánscrito. Tenemos la *kosha* física, la vital, la sensorial, la mental, la intelectual y, finalmente, la espiritual. De nuevo debo hacer hincapié en que la etapa superior incluye la etapa inferior: trasciende las inferiores pero comprende todo lo que ha estado en ellas. Así, lo superior no es simplemente un paso aislado, sino todo lo que ha estado debajo de él. Cuando nos graduamos ya hemos incluido dentro de los límites de nuestros conocimientos todo lo que antes hemos estudiado en los niveles elementales. Cuando tenemos cincuenta años nuestra personalidad incluye todo lo que ha sido superado en la juventud. Así es con el conocimiento, así es con el yoga y así es con todo lo que hacemos en este mundo, en el desarrollo evolutivo y el proceso conducente a una vida más vital.

Pranayama: el ordenamiento vital

El siguiente ajuste que se requiere es el alineamiento vital llamado *pranayama*. No me propongo entrar en las variaciones técnicas de la práctica del *pranayama*. Me contentaré con decir qué es realmente el *pranayama* y por qué debemos practicarlo, así como traté de explicar los fundamentos de la práctica de las *asanas*. La palabra *pranayama* viene de un término sánscrito compuesto: *prana* y *ayama*. Realmente significa dominio o armonización del *prana*. Lo dominamos dirigiéndolo en la dirección necesaria, lo que sería la función del proceso de *pranayama*. Debemos ser conscientes de que respiramos de diferente forma en

diferentes momentos. Cuando subimos escalones o corremos, respiramos de una manera, después de una comida respiramos de otra manera, y cuando vamos a cama respiramos de diferente manera. Cuando estamos ansiosos o en estado de tensión emocional respiramos de una manera, y enfadados estamos en una clase de proceso respiratorio diferente. Todos estos ejemplos demuestran cómo las condiciones externas pueden afectar nuestra respiración.

Nuestro proceso respiratorio no solo nos conecta con nuestras funciones psíquicas internas, sino que también tiene un impacto en el sistema físico. Si estamos terriblemente molestos, puede que ese día no tengamos hambre. Podríamos decir, “¡no quiero comer nada, estoy muy enojado!”. Nuestro enfado es tal que incluso se nos ha quitado el hambre. Las funciones fisiológicas se han visto afectadas de forma tan drástica que uno es capaz de reconocer la estructura orgánica del sistema. El cuerpo, los *pranas*, la mente y los sentidos están internamente relacionados entre sí.

Por tanto el proceso de *pranayama* tiene relación con la asana física exteriormente, y también tiene relación con la condición mental en el interior. El proceso de respiración, que de ordinario es irregular en personas que están muy ocupadas con las cosas del mundo, tiene que corregirse. Corregir el proceso respiratorio significa poner a punto el poder o el mecanismo que lo impele desde dentro. El prana es diferente de la respiración, tal como las agujas del reloj son diferentes de su mecanismo interior o la fuerza eléctrica que impulsa un motor es diferente del motor mismo. Podemos decir que el proceso de respirar es el movimiento del motor, y la fuerza impulsora interna es el prana. La energía interna es el prana. Es difícil traducir esta palabra al español*, puesto que no hay equivalente para el término prana. En todos los textos de yoga vamos a encontrar la palabra prana repetida una y otra vez, sin un equivalente para el español. No es respiración y ni siquiera es energía en el sentido ordinario. Es imposible definirla realmente. Baste decir que es la condición previa de cualquier tipo de movimiento.

* *Diccionario de la Real Academia Española: Prana.*- Del sánscr. ‘Aliento de vida’. En el hinduismo, energía vital que impregna y pone en conexión todo lo que hay en el universo. (N. del T.)

Si el movimiento es una posibilidad, y si en el mundo existe de cualquier manera tal cosa llamada energía cinética o dinamismo, entonces tiene una predisposición. La predisposición a cualquier tipo de dinamismo en el mundo es el prana.

Es la predisposición, no la mera acción del prana en el exterior, la que debe corregirse. La sola regulación del proceso de respiración no es *pranayama*. Hay una predisposición tras el proceso de respiración y cuando esa tendencia o predisposición interna no se corrige, el control externo de la respiración no va a ayudar. *Kumbhaka* (retención de la respiración) u otras técnicas, son un fracaso cuando la disposición interna es diferente del esfuerzo hecho con estas técnicas. No podemos convencer a una persona de algo que ella no puede comprender, porque el cerebro y el entendimiento de esa persona están predispuestos para algo diferente de lo que le estamos diciendo. Se debe tener en cuenta la tendencia o predisposición antes de que de alguna manera tratemos de tocar el prana. Así como en la práctica de las técnicas de *kundalini* y *hatha* yogas, sobre todo en sus etapas avanzadas, se ha recomendado precaución, de igual manera hay que tener precaución en la práctica del *pranayama*. Es muy importante. Uno no debe llegar a excesos en la práctica del *pranayama*.

Esta precaución es muy importante en la práctica de la regulación respiratoria, porque debemos saber si estamos dispuestos o no interiormente para la regulación del prana o de lo contrario, no debemos hacerlo. Nuestra disposición interior es un complejo de naturaleza psicológica muy importante. ¿Cuál es nuestra tendencia o predisposición? Si nuestra mente está demasiado llena de deseos, si nuestra inclinación es hacia actividad intensa, si estamos suprimiendo este impulso a la acción por un deseo de meditación yóguica y si estamos agitados interiormente por una energía que se quiere expresar de una u otra manera, no debemos practicar *pranayama*. De otro modo sería como tratar de construir una represa sobre un río caudaloso. El río no podrá ser controlado si intentamos bloquear su impetuoso caudal y uno u otro día romperá sus límites. El río caudaloso es como nuestra energía interior, que se dirige hacia algún lugar y que tiene un ímpetu propio hacia una dirección o destino particular.

No debemos tratar de construir una presa en tal río; lo que debemos hacer es ver que se calme antes de edificarla. Cuando hay un torrente y el río está crecido, uno no puede construir una presa. Nuestra tendencia a la acción y la acción y su realización, son todas fuerzas del prana. Esto indicará la fuerza de nuestro prana. Es más fácil construir una represa en un lago que en un río que fluye. La presa será más fácilmente colocada en posición en un lago extenso en vez de en un río en movimiento. La mayoría de nuestras energías se mueven, son como ríos y no como lagos en calma. Cuando el agua del río amplía su cauce su fuerza se vuelve cada vez menor.

En las regiones montañosas uno encontrará que los ríos se precipitan rápidamente, pero cuando llegan a las llanuras fluyen más tranquilos. Veamos el Ganges: si subimos hasta su nacimiento, veremos que hace mucho ruido al precipitarse rápidamente por barrancos y cañadas. Ahora ha llegado a Rishikesh, pero aún no está en calma y la corriente puede ahogarnos. El río prosigue hasta Haridwar, luego pasa por Saharanpur y así sucesivamente; después se vuelve más y más tranquilo hasta que llega a las planicies. Cerca de Bihar será como un océano y aunque es muy profundo y anchuroso, no corre precipitadamente. El prana es algo así como este río, que tiene tendencia a precipitarse a causa de la pendiente del terreno por el que tiene que fluir. Si lo llevamos a las planicies, se calma.

Nuestra personalidad es como una montaña o una colina sobre la que se precipita el prana. Aún no nos hemos convertido en planicie, por eso nos agitamos, jadeamos, corremos, etc. No estamos a gusto con nosotros mismos, lo que quiere decir que el prana no está en paz. No podemos quedarnos callados ni siquiera por unos minutos sin hablar con alguien ni sin levantarnos y ver algo para estar satisfechos con nosotros mismos. Este es un signo externo de la condición de nuestro prana interior. Lo que hacemos a diario nos dirá cómo funciona nuestro prana. Si cada diez minutos tenemos que levantarnos y ver algo, eso significaría que somos de naturaleza *rajásica*. ¿Podemos sentarnos a solas durante un día sin ver a nadie? Traten de hacerlo. No salgan de la habitación; estén solos. Podemos estar todo el día en la habitación solo viendo lo que nuestras mentes nos dirán ese día. Si nos sentimos como pez fuera del agua, entonces el prana interior también

está como un pez fuera del agua. No estará bien. En este caso uno no debe hacer *pranayama*. La predisposición interna de nuestra personalidad será la prueba del estado de nuestro prana, y esto debe discernirse antes de emprender la práctica del *pranayama*. Hay que hacer esta advertencia, porque si no entendemos este sencillo asunto, es probable que nos equivoquemos en la técnica y presionemos demasiado. Podemos incluso tener excesos que afecten a nuestro sistema fisiológico, en cuyo caso el *pranayama* no nos hará ningún bien si no estamos preparados para ello.

Pranayama para el equilibrio

Pranayama implica una proporción de *sattva* en nuestros cuerpos y mentes. *Sattva* significa tendencia al equilibrio. Como dije, podemos intentar probarnos sentándonos a solas en la habitación por un día. La reacción que tengamos nos dirá qué tan *sattvicos* somos. La personas *rajásicas* no pueden sentarse en un solo lugar, pues estarán escribiendo algo, mirando en diferentes rincones, poniendo una cosa en otro lugar, sacándola de ese lugar y poniéndola en un tercer lugar. Nuestro lápiz está aquí, lo levantamos y lo ponemos allá. Lo tomamos de allá y lo ponemos acá. ¿Por qué hacemos esto? Quiere decir que nuestras mentes no están en calma, de lo contrario podríamos dejar el lápiz dondequiera que esté. Las acciones exteriores son expresiones no solo del pensamiento interior sino también de la forma de trabajar del prana. Tenemos que ser más cautelosos al tratar con el prana, que con nuestra mente en meditación. La razón para esto es que el prana está directamente conectado con nuestros cuerpos, mientras que la mente está conectada con el cuerpo mediante el prana. Cuando el prana está 'desarreglado' puede hacer más daño que la mente incapaz de meditar. Por lo tanto, en el principio el proceso de control del prana no debe hacerse con retención de la respiración. En las etapas iniciales de la práctica de *pranayama*, nunca debemos tratar de retener la respiración.

Las primeras cosas por hacer deben ser las más elementales. Generalmente no respiramos profundamente. Si por unos segundos pensamos un poco en nuestro

proceso respiratorio, nos daremos cuenta de que normalmente respiramos de manera superficial. Ni inhalamos ni exhalamos profundamente. Estamos demasiado excitados. Por eso no podemos inhalar ni exhalar profundamente. La primera cosa sería intentar inhalación y exhalación profundas, que nada tienen que ver con retención. Ni siquiera piensen en eso todavía. Siéntense en un cuarto bien ventilado o a cielo abierto si el aire es tibio. Inhalen profundamente y después exhalen. Si solamente practicamos esta técnica de inhalación y exhalación profundas por quince minutos, vamos a sentirnos tremendamente revitalizados. Repito, nada tiene que ver con retención. Todavía no piensen en retención. Inhalación y exhalación profundas practicadas continuamente durante al menos quince minutos, nos darán una sensación revitalizante que vamos a querer experimentar a diario.

Entonces el primer paso será solo respiración profunda. El segundo paso será prolongar este proceso de unos pocos minutos a un período más largo. Recuerden que debe hacerse en un cuarto bien ventilado o aún mejor al aire libre. No debe efectuarse ni en aire frío ni en aire tan caliente como el que tenemos, por ejemplo, en Rishikesh en junio. Debe ser aire templado, ni demasiado frío ni demasiado caliente. La respiración debe ser muy tranquila y lenta, sin que nuestra mente esté acuciada. Si el tren está pitando para salir y tenemos que tomarlo, no debemos sentarnos en la plataforma para intentar la práctica. Nuestra mente se perderá en el silbido. No debemos tener urgencias de esta clase cuando nos sentamos a practicar la respiración profunda.

Todo debe ser hecho con un sentido de inmediatez y con atención. Entonces podemos sentarnos y empezar. El otro factor que debe recordarse es que debe realizarse preferiblemente con el estómago vacío y no después de una comida copiosa. Debe iniciarse este ejercicio de respiración cuando el estómago está vacío, el aire sea fresco y nuestra mente no está ocupada. Veremos cuán revitalizador es y cómo mejora nuestra salud. Esta práctica puede inclusive prevenir enfermedades de varias clases. No debemos llamarla *pranayama*, que es una palabra mayor. Simplemente llamémosla 'ejercicio de respiración profunda'. No nos dejemos llevar por las grandes palabras o los tecnicismos. 'Ejercicio de respiración profunda', sí, eso es suficiente. Practiquen diariamente en un ambiente tranquilo y con un humor

tranquilo, y esto alejará muchas de nuestras enfermedades. Es posible que las dolencias no lleguen en absoluto, por lo que puede que ni siquiera sea una cuestión de ahuyentarlas. Seremos inmunes a muchas de las afecciones a las que la gente es propensa. Tendremos una fuerza de reserva en nuestro interior, y tendremos la fuerza suficiente para evitar la absorción de materias tóxicas del exterior. Por tanto, el *pranayama* comienza con esta sencilla técnica. La razón de ser de la práctica es la armonización del prana, del mismo modo que asana era el proceso de armonización de las fuerzas musculares y de la energía nerviosa. El equilibrio físico se estableció a través de asana, y ahora, a través de *pranayama* intentamos establecer el equilibrio de la energía vital interior.

Equilibrio de la energía vital

La necesidad de equilibrar la energía vital interna surge del hecho de que generalmente no está distribuida de manera apropiada en el sistema. Generalmente el prana no está distribuido parejamente en el sistema, así como nuestro proceso de pensamiento por lo general no es armonioso. Siempre pensamos en ciertas cosas y por tanto el prana se dirige particularmente a ciertos puntos del sistema. Personas propensas a pensar demasiado, tienen la energía concentrada principalmente en sus cerebros, y su salud física, comparativamente, puede volverse débil. Lo podemos ver en nuestra vida diaria. Las personas que realizan bastante trabajo intelectual —escritores y otros cuyo trabajo es principalmente mental—, a menudo no tienen salud física vigorosa. Esto se debe posiblemente a una toma inadecuada de aire fresco, así como a una respiración superficial, y que la energía se concentra principalmente en una parte del cuerpo.

A causa del pensamiento dirigido a determinado punto en particular, la energía del cuerpo no se ha distribuido igualmente, razón por la que necesita ser corregida. Así como la práctica de asanas era el proceso corrector de los músculos, este proceso de *pranayama* corrige el flujo desordenado de energía. Sea *asana*, *pranayama*, o los procesos superiores de pensamiento, el objetivo es distribuir

equitativamente la energía tanto física como psicológica. La distribución equitativa de energía es posible cuando se evita que vaya en una determinada dirección. La razón para que la energía se mueva en una dirección particular es la mente. Pensar excesivamente en los objetos de los sentidos o en un objeto en particular, concentra la energía en esa dirección y toda la fuerza tiende hacia el objeto de nuestro pensamiento o afecto.

Las personas que se entregan demasiado al amor o al odio, tampoco tienen sistemas saludables, porque en este caso, de nuevo, la energía está dirigida a ciertas direcciones. Excesos en cualquier clase de actividad —física o psicológica— no son buenos para el sistema. Yoga es armonía y justo medio para la acción, y no tolera excesos de ninguna clase, ni a derecha ni a izquierda. Cuando practicamos yoga nos movemos igualmente en todas direcciones, por así decirlo, no tenemos preferencias de ninguna clase y todo está bien. En adelante esa debe ser nuestra disposición y actitud. Nociones que antes teníamos, como “esto debe ser así y esto no debe ser así”, lentamente se irán desvaneciendo. El prana se regula hacia este fin de armonizar el pensamiento sin ninguna tendencia en ninguna dirección particular.

Debo decir algo sobre el prana para saber cómo regularlo. El prana es una energía que se canaliza a través de los tubos de los nervios. Los nervios son tantos en número, que no podemos siquiera contarlos. Están por todas partes del cuerpo, y no hay lugar donde no podamos encontrar uno. Dondequiera que toquemos el cuerpo, hay un nervio. Hay miles de ellos y podemos decir que el cuerpo está constituido de nervios. Por tanto, el prana está en todas partes del cuerpo, lo que significa que en todas partes hay fuerza vital, de modo que cualquier parte del cuerpo que sea tocada nos dice que allí hay vida. El prana está en todas partes.

Este prana que se mueve a través de los nervios no está igualmente distribuido, al menos desde el punto de vista del yoga. De la misma manera, normalmente parecemos bastante saludables, pero en realidad desde un punto de vista médico muy estricto, habrá algo mal en nuestro sistema. El doctor nos examinará y dirá que hay algo que no está del todo bien, aunque para todos los

efectos prácticos todo se vea bien. De manera similar ocurre con el prana y nuestro sistema vital, que para efectos prácticos lucen bien, sin embargo, al menos para propósitos del yoga, hay 'algo' que no está bien. Ese 'algo' que no está bien es que respiramos alternadamente a través de las fosas nasales y que no hay atención concentrada de energía. La respiración alternada se supone que es una clase de trastorno.

En uno de los aforismos de Patanjali veremos que dice que uno de los muchos obstáculos al yoga, es la respiración alternada. La llama *svasa-prasvasa*. Inhalación y exhalación alternadas por las fosas nasales se consideran como un obstáculo en la práctica del yoga. Puede que nos preguntemos cómo esto puede ser un obstáculo. Es un obstáculo porque la respiración alternada también crea una especie de 'pensamiento alternado' en términos de opuestos: amor y odio, gusto y disgusto, sujeto y objeto. Así como hay un movimiento alternado de la respiración, hay movimiento alternado del sistema de pensamiento. El yoga no quiere que pensemos de manera alternada, oscilando de un objeto a otro, de placer a dolor, de amor a odio. Como dije, el proceso de respiración es una indicación de la forma en que estamos pensando; se relacionan mutuamente. Así, el yoga piensa que mediante una forma particular de manipulación del proceso de respiración, podemos de manera ventajosa afectar al prana, que de una u otra manera conduce la respiración.

Poco a poco la mente es apartada de su manera de pensar deshilvanada, y se concentra de tal forma que no oscila de sujeto a objeto o de emoción a emoción. Esto se hace mediante una fácil técnica denominada *kumbhaka*. Se trata de una retención que debe lograrse de manera muy cautelosa, no solo reteniendo la respiración, sino educando el movimiento del prana para que cese su actividad de alternación y se calme por sí mismo. 'Por sí mismo' es muy importante, no debe ser por la fuerza. Cuando la mente se calma deliberadamente por sí misma, tiende a cesar su actividad irregular. El cese de esta actividad irregular es lo que llamamos *kumbhaka*, que muchas personas intentan hacer a la fuerza manteniendo las fosas nasales cerradas. El efecto beneficioso que mencioné no se puede lograr así.

El yoga es más un crecimiento desde dentro que una imposición de cosas desde fuera. Es un proceso evolutivo de crecimiento interior. En cada paso del yoga hay que recordar estos aspectos importantes. Por esto hago énfasis en nuestra predisposición como un factor importante que debe tenerse en cuenta en la práctica de *pranayama*. Una disminución gradual de la actividad de la respiración significa una disminución de la actividad del prana interior. Este proceso puede dar lugar a una acumulación de energía que nos fortalece físicamente y que también da lugar a la concentración de la mente, que es el próximo paso superior.

XXIV - ARMONIZACIÓN DE MENTE Y RESPIRACIÓN

Se observará que contenemos la respiración durante cualquier acto de concentración en nuestra vida diaria. Cuando caminamos a lo largo de un precipicio, contenemos la respiración. Cuando trepamos por un árbol, contenemos la respiración. Quizá cuando el equilibrista anda por la cuerda floja también contiene la respiración. Cuando estamos a punto de hacer algo que requiere nuestra total atención o al menos la mayor parte de esta, automáticamente contenemos la respiración. En estos casos no es que estemos haciendo *pranayama* deliberadamente, pero nuestra respiración se detiene por sí misma. Esto muestra la mutua relación que hay entre pensamiento y fuerza vital. Es imposible para la mente poner atención concentradamente en alguna cosa cuando la respiración está agitada como un fuelle. Cuando nos concentramos mientras escuchamos una conferencia, contenemos la respiración. Cuando contemplamos un objeto con asombro, contenemos la respiración.

Todos estos son ejemplos de la vida que demuestran la relación del prana con el pensamiento y viceversa. Todos los actos que necesitan total atención de nuestra personalidad, atraen nuestra energía junto con el pensamiento. 'Atención' es otro nombre para designar 'la concentración de todo nuestro ser'. Dondequiera que haya atención estamos presentes por completo. En esta forma de atención mental, no solamente la respiración está suspendida, sino también todos los órganos de los sentidos. En ese momento dejamos de ver, escuchar, oler, gustar y tocar. Cuando concentradamente estamos mirando algo o contemplando un objeto con atención, no escucharemos sonidos a menos que sean muy fuertes. En estado de concentración es posible que ni siquiera podamos ver cosas que se mueven cerca de nosotros o personas pasando a nuestro lado. En este caso, la concentración de la mente, la cesación de la función de respiración y el bloqueo de los sentidos, ocurren conjuntamente. Por esto, en un solo esfuerzo de preparación yóguica se suceden simultáneamente *pranayama*, *pratyahara* y *dharana*. Con este

fin es que se practica *pranayama*, ya que es parte esencial de la concentración mental. Uno de los aforismos de Patanjali dice que la conexión de la energía vital con la mente es tal que la detención de la respiración aun por pocos minutos, volverá la mente a su condición normal. Hay agitaciones de fuerza que afectan la mente, y esas agitaciones se llaman ‘tendencias al placer y al dolor’. Regocijo intenso y dolor intenso son los dos puntos entre los que se mueve la mente en sus actividades normales. En ambas funciones de la mente, la energía vital es arrastrada junto con la mente.

Si un ave está atada con una cuerda a una estaca y la conexión entre cuerda y estaca se rompe, el pájaro llevará consigo la cuerda por dondequiera que vaya, porque la cuerda está atada al ave y no a la estaca. Similar es la relación de la mente con el prana. La oscilación de la mente es la misma oscilación del prana y es imposible que una funcione sin el otro. A menudo se hace comparación de la relación de estos dos con la relación que existe entre el mecanismo interno de un reloj y sus manecillas. El mecanismo mueve las manecillas y las manecillas mismas tienen una clase de efecto sobre el mecanismo, de modo que cuando detenemos las manecillas, el mecanismo interno se suspende por un momento. De la misma forma, si detenemos el mecanismo, las manecillas se detienen.

Retención de la respiración

Exhalación y retención profundas es lo que prescribe Patanjali en uno de sus aforismos para propiciar armonía en el proceso de pensamiento. La agitación intensa de la mente causada por cualquier factor externo puede detenerse, si no de forma permanente al menos temporalmente, por la expulsión y retención profundas de la respiración. Si no queremos pensar en algo, podemos expeler el aliento y suspender la respiración, y el pensamiento dejará de operar. El maestro nos asegura que si este procedimiento se repite por algunos minutos, la mente se acostumbrará a esa cesación de funcionamiento y la agitación terminará. Cualquier clase de pensamiento extremo será rectificado ejerciendo presión sobre él a través

del prana con esta práctica de expulsión y retención. La retención también puede ser hecha después de la inhalación y no solamente después de la expulsión. La retención se llama *kumbhaka*, que significa 'sostener' o 'llenar' en sánscrito. *Kumbhaka* también significa 'vasija', y llenar algo como si llenáramos una vasija es *kumbhaka*. Nosotros mismos con la práctica de *kumbhaka* nos llenamos con la fuerza de la vitalidad. El llenado se realiza después de inhalación o exhalación profundas. Ambos son medios importantes de *pranayama*.

En los aforismos de Patanjali se describen cuatro clases de *kumbhaka*. Como dije, uno es expulsión y retención. Expulsamos profunda, calmadamente y detenemos la respiración por algunos segundos. Volvemos a inspirar profunda, calmadamente y volvemos a detener la respiración por algunos segundos. Estos son *pranayamas* gemelos: *kumbhaka* interno y *kumbhaka* externo. El tercer tipo es el *kumbhaka* que se practica mediante respiración alternada, lo que quiere decir aspirar profundamente por la fosa nasal izquierda, detener la respiración, y luego exhalar a través de la fosa derecha. Este proceso combinado de inhalación, retención y exhalación es una ronda de *pranayama*. Se llama *sukha purvaka* al *pranayama* fácil y cómodo. Este *pranayama* es sencillo de practicar cuando se hace junto con el sistema alternado de respiración. Este es el tercer tipo de retención junto con los otros que van combinados con expulsión e inhalación.

El cuarto es el más importante de todos y es el que tiene consecuencias en la práctica del yoga. Se supone que es la culminación de *pranayama*. Generalmente, se llega a él por cierta clase de entrenamiento en los otros tres procesos. La primera etapa sería expulsión y retención. La siguiente etapa sería inhalación y retención. La tercera etapa sería respiración alternada y retención. Mediante una práctica gradual de estas tres uno debe ganar control sobre la respiración. La cuarta, considerada más importante que las otras, es llamada *kevala kumbakha* o suspensión automática de la respiración, y no se acompaña de inhalación ni exhalación. Si de repente nos toma por sorpresa algo inesperado, detenemos la respiración sin inhalar ni exhalar. No sabemos qué le está sucediendo a la respiración. Simplemente se detiene. Eso es todo. La mente suspende su funcionamiento súbitamente a causa del evento inesperado. De repente se detiene

el pensamiento y se detiene la respiración. En la concentración de cualquier clase, la retención que sigue es de este tipo.

Los *jnana* y *raja* yoguis ponen especial énfasis en este tipo de *pranayama*. De hecho, no enfatizan el *pranayama* en absoluto, ya que esta forma superior sigue automáticamente a la concentración. El énfasis se pone más en la concentración de la mente que en la retención de la respiración, considerada un proceso inferior. Cuando nuestro interés en algo es inmenso, nuestra concentración también es, comparativamente, enorme. Cuando leemos un libro con gran interés, nuestra concentración en el tema es tal que nuestra respiración se ralentizará automáticamente, practicándose allí automáticamente el *pranayama*. Cuando vamos a presentar un examen, solo restan quince minutos para que suene el timbre y estamos tratando rápidamente de recordar un pasaje, ojearemos algunas páginas con empeño. Nuestra concentración en el tema será tal que en esos momentos no estaremos oyendo ni viendo nada que no sea la idea crucial. Nuestras mentes están sobre el tema con una concentración tal que nuestra respiración también está allá. Cuando respiración y mente se mueven juntas, mano a mano, ninguna funciona. El *kevala kumbhaka* o suspensión automática de la respiración, está combinado con el acto de concentración de la mente, y es difícil decir dónde comienza una y dónde termina la otra. Son como dos líneas paralelas que se mueven una al lado de la otra, comienzan juntas, se mueven con la misma velocidad, y también terminan en el mismo punto. *Kevala kumbhaka* y la detención de la mente son movimientos paralelos de una sola fuerza.

Cabe recordar aquí la gran controversia sobre la relación mente-cuerpo. Materialistas y conductistas sostienen que la mente está controlada por reflejos de las funciones corporales, llegando incluso al extremo de afirmar que la mente es solo una 'excreción', por así decirlo, de la energía corpórea. Por su parte los idealistas sostienen que el cuerpo está regulado y operado por la fuerza del pensamiento, y no al revés. El debate ha dado lugar a disputas filosóficas con ambos defendiendo dos diferentes puntos de vista o ángulos de visión, unos enfatizando la mente y otros el cuerpo. Ninguno de ellos ha llegado a conclusiones

definitivas, porque el hecho parece ser que ni mente ni cuerpo dependen uno de otro, como estas escuelas parecen pensar.

No es cierto que el cuerpo sea por completo dueño de la mente, como piensan realistas, materialistas y conductistas. Tampoco es cierto ir al extremo de los idealistas, cuando dicen que la mente es por completo dueña del cuerpo y que el cuerpo hará lo que diga la mente. No existe dependencia total de una con respecto de otra. Parecen moverse de manera paralela hacia un destino común, como cuando dos piernas caminan, que no podemos decir cuál determina a la otra. No podemos decir que la pierna derecha es la dueña de la izquierda, o al contrario. Las dos caminan juntas, simétricamente, hacia un propósito común. Parece que hay un propósito que trasciende los movimientos de las piernas, y este propósito es el que mantiene en balance el movimiento de las piernas.

Del mismo modo parece haber un propósito superior regulando cuerpo y mente. No es sabio pensar que uno de ellos es el dueño del otro. Los dos están regulados por una sola propensión, y como nos dicen los filósofos, esta propensión es intencional y teleológica. Esta comprensión es importante en nuestra consideración de la práctica del yoga. En todas las discusiones filosóficas las personas toman un bando u otro, y es difícil abarcar todos los lados al mismo tiempo. Esta es la razón por la que la filosofía no ha ayudado mucho a la humanidad, puesto que las filosofías han terminado solo en teorías, escuelas de pensamiento, doctrinas y debates. Tenemos grandes libros de filosofía, pero al final nada conclusivo nos han dicho, aunque muchas cosas han sido dichas. Es difícil ajustar los argumentos y relacionarlos orgánicamente a un sistema total, ya que esto requiere una mente que pueda ver a través de la sustancia de los diferentes argumentos, así como dentro de los puntos buenos y conectores necesarios de las diferentes facetas de la discusión. Este proceso, aunque difícil, tiene que emplearse para nuestra comprensión de la relación entre mente y cuerpo.

Esta relación mente-cuerpo también ha dado lugar a debate entre las escuelas *hatha*, *jnana* y *raja* yogas. Así como en Occidente existen en psicología diferencias entre conductismo e idealismo, así también nosotros aquí en la India

tenemos el mismo debate entre *jnana yoguis* y *hatha yoguis*. El *hatha yoga* enfatiza en el prana y el sistema corporal más que en la mente, en tanto el *raja yoga* y más concretamente el *jnana yoga*, enfatizan en la mente y la razón más que en el cuerpo y el prana. El uno dice que el cuerpo y el prana controlan la mente, mientras que los otros dicen que la mente y la razón controlan al prana y el cuerpo.

El prana y la mente

No necesitamos invertir mucho tiempo en esto porque son puntos de vista, y sabemos lo que significa 'punto de vista'. Es la imagen de una faceta de un todo completo, y no debemos mirar ninguna cosa desde una sola faceta. Es difícil conocer la naturaleza de cualquier sustancia refiriéndonos a ella solo por unas pocas características. En la ciencia médica así como en psicología, se ha visto que la enfermedad mental puede afectar al cuerpo, así como también la enfermedad del cuerpo puede afectar a la mente. Se supone que somos organismos psicofísicos, no solamente cuerpos o mentes. Somos una estructura orgánica de cuerpo y mente tomados en conjunto y no únicamente una mente funcionando en el aire sin un cuerpo. Tampoco somos un cuerpo que se arrastra pesadamente como una carreta sin un pensamiento dentro. Por lo tanto, es importante comprender la relación adecuada entre prana y mente. En nuestro estudio de la práctica del yoga, se debe poner atención a la importancia del prana así como de la mente en su relación intrínseca, más que a sus manifestaciones externas. Es la fuerza del alma en nosotros la que actúa como relación entre cuerpo y mente. Aparte del proceso de pensamiento de la mente y la actividad respiratoria del prana, tenemos un alma.

Esto no debe perderse de vista en nuestro estudio del yoga. Por supuesto que definir el alma es algo muy difícil de hacer. Esta alma que somos es algo tan peculiar, que por un lado se expresa a sí misma como pensamiento y por el otro lado como actividad. Esta es la razón por la que cuando se toca un lado, automáticamente el otro lado también se toca. Tocar el brazo derecho equivaldría a tocar el brazo izquierdo porque la comunicación será transmitida por el sistema

corporal. Esta es la razón por la que el *pranayama* ayuda en la concentración de la mente, y por qué la concentración de la mente tiene efecto en la cesación de la respiración. Una actúa en la otra, y cuando se mira el asunto con cuidado, nos daremos cuenta que ambas van juntas.

Cualquier intento de armonizar el proceso respiratorio no será tiempo perdido. Como ya he mencionado, no hay necesidad de llegar a excesos en ninguno de los lados. Hay *hatha yoguis* que igual que los gramáticos del sánscrito, estudian gramática toda su vida sin llegar a aprender literatura. Del mismo modo, nuestras vidas pueden estar dedicadas solo a la práctica del *pranayama*, lo que sería un error que no debemos cometer, porque *pranayama* y *asana* no son fines en sí mismos. Se supone que son ayuda en la práctica del verdadero yoga. Permítanme mencionar una vez más que todas los miembros del yoga deben ir juntos hacia un solo foco, empezando por *yama-niyama* y continuando hacia adelante, porque yoga es el esfuerzo completo de todo el sistema en el que se concentran todos los miembro del yoga. *Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana y dhyana*, todos se enfocan en una energía concentrada cuando practicamos lo que es el verdadero yoga.

Hay una diferencia entre los peldaños de una escalera y los miembros del yoga, aunque muchas veces se nos ha dicho que los miembros del yoga son como los peldaños de una escalera. Cuando subimos al segundo peldaño de la escalera ya no tocamos el primer peldaño. El primer peldaño está superado, así que cuando escalamos a los peldaños más elevados, nuestros pies ya no tocan los inferiores. Pero esto no es así en el caso de los miembros del yoga. Los peldaños de la escalera no están orgánicamente conectados, sino que están fijados mecánicamente y por eso no tienen relación entre sí. Los miembros del yoga no están mecánicamente desconectados, sino orgánicamente relacionados. En el acto de concentración o meditación, todos los miembros del yoga practican a la vez. Para dar un ejemplo gracioso, sería como monos atacando: cuando atacan, atacan todos. No vienen uno o dos, sino en grupo.

Del mismo modo, hay unión deliberada de todas las fuerzas que constituyen los miembros del yoga. Toda el alma practica yoga. En este intento de concentración total de la personalidad en yoga, es difícil decir cuál miembro es más importante que otro y cuál es dependiente de otro. La organización lógica de *asana*, *pranayama* y *pratyahara*, es solo por conveniencia para el entendimiento, así como para facilitar la práctica. No significa que tengan que estar dispuestos en ese orden.

En yoga el proceso de *pranayama* es la técnica de armonización de la energía vital mediante el empleo simultáneo de un proceso intermediario llamado *pratyahara* o retraimiento de los sentidos, lo que conduce a una armonización del proceso de pensamiento. Como dije, en concentración profunda los sentidos pueden detener su funcionamiento temporalmente, así como también se contiene la respiración. Cuando disfrutamos una hermosa vista con el sol a punto de ponerse, toda nuestra atención está allá, y no escuchamos sonidos ni tenemos relación sensorial con nada más. La respiración también está temporalmente retenida. Los tres términos usados en sánscrito son *pranayama*, *pratyahara* y *dharana*, que respectivamente significan: retención de la fuerza vital; cesación de las funciones de los órganos de los sentidos con respecto de sus objetos y concentración o atención de la mente. Todos ellos van juntos.

Mientras que la postura en una asana puede ayudar a la concentración de la mente, hay ocasiones en que el interés es lo suficientemente intenso como para que la concentración pueda tener lugar en otras posiciones diferentes de la asana. Algunas veces que salimos a caminar vamos pensando tan profundamente en algo que no nos damos cuenta de que hemos llegado a nuestro destino. Esto le habrá sucedido a muchos de nosotros. Solo hemos llegado a nuestro destino, eso es todo lo que sabemos. No recordamos haber estado caminando en absoluto, porque la concentración estaba fuertemente enfocada en el tema que ocupaba la mente. La concentración de la mente no está necesariamente conectada con una postura particular del cuerpo, aunque en las etapas iniciales por conveniencia práctica podemos escoger una postura en particular.

De hecho, en la concentración de la mente olvidamos la existencia del cuerpo mismo, de modo que no sabemos qué postura está ocupando. Todo depende del interés. Lo más importante de todas las cosas es el interés, el cual adopta diversas formas como el amor, el afecto, la concentración, etc. El interés es primordial en el yoga, al igual que lo es en todos los campos de actividad de la vida. Cuando no hay interés en algo, no hay éxito. El interés depende, al menos hasta cierto punto, de la comprensión. Cuando no entendemos una cosa, tampoco podemos tener interés en ella. A través de este laborioso proceso de análisis de las técnicas del yoga, hemos tratado de llevar nuestras mentes hasta el punto de captar esta importante conclusión, a saber, que los miembros del yoga, así como los órganos del cuerpo y la mente —todos ellos en su totalidad— se enfocan hacia el Todo que es la Realidad.

No es una parte que se mueve hacia el todo. No sabemos qué se mueve hacia qué. El todo surge en la conciencia del todo, lo que se afirma simbólicamente en un famoso mantra que se repite a diario: *Purnamadah, purnamidam, purnat purnamudachyate*. El todo se mueve hacia el todo, el todo ha salido del todo, y cuando el todo se ha separado del todo, sólo permanece el todo. Tal es en el yoga el movimiento del todo hacia el todo, donde el movimiento también es el todo, aquello que se mueve es el todo, aquello hacia lo que se mueve el todo también es el todo. Todo es todo. Aquí no surgen cuestiones parciales.

La práctica de *pranayama* también es un proceso orgánico, por tanto no es solamente un acto mecánico de respiración. La relación orgánica de *pranayama* con *pratyahara*, que es el próximo paso, es muy interesante. Así como *pranayama* significa armonización de la energía vital por la manipulación del proceso de inhalación y exhalación, y que tiende hacia la detención, *pratyahara* significa el mismo acto de armonización pero de las actividades sensoriales. No se trata de una 'retirada', como tal vez nos han dicho. Es un equilibrio de las fuerzas de los sentidos. Todo el yoga es armonía; no hay retirada o expulsión. No se trata de que algo salga o que algo se retire, se trata de 'armonizar', lo cual puede parecer una clase de retirada. La retirada de lo externo es armonía. En la llamada 'retirada' que ocurre en *pratyahara* o abstracción de los poderes de los sentidos, lo que sucede realmente es que la canalización de la energía mental a través de los sentidos se armoniza, y

ya no habrá más canalización. Se impide que los chorros del depósito de agua se vayan en distintas direcciones, y entonces las aguas llenan el depósito hasta rebosar.

Nuestra mente es como un depósito de energía, y este depósito tiene al menos cinco chorros. Los órganos de los sentidos son corrientes de fuerza. El prana es la inclinación propulsora de la fuerza que envía esta energía a los canales de los sentidos. Así están conectados la mente, los sentidos y el prana. Si la mente es el depósito, y si los sentidos son los canales a través de los cuales fluye el agua del depósito, el prana es la inclinación necesaria para que el agua fluya a través de los canales. Entonces el prana es la energía propulsora. Si no hay inclinación, el agua no fluirá. La inclinación hacia un objeto de los sentidos es trabajo del prana, los canales son los sentidos y la fuerza es la mente. La mente proporciona el motivo tras la actividad tanto del prana como de los sentidos.

Es difícil encontrar en idioma español el equivalente de lo que se entiende por 'órgano psicológico'. Es algo que tiene en sí la semilla de las fuerzas de actividad no solo de la mente, sino también de los sentidos y del prana. Este órgano psicológico es algo unitario en nosotros, que trabaja como mente, sentidos y prana. De un lado es la actividad de la fuerza vital; de otro lado son los sentidos tratando de conocer y percibir cosas, y de otro lado es el proceso del pensamiento. Muy pocos estudiantes de yoga encontrarán fácil practicar *pratyahara* de todo el órgano psicológico. Puede que contengan la respiración con fuerza de voluntad y tapando la nariz, pero no podrán tan fácilmente detener los sentidos. Los sentidos son turbulentos e impetuosos en su movimiento. Encuentran la forma de salir cualquiera que sea nuestro esfuerzo por controlarlos.

Sometimiento de los sentidos

Más difícil que *asana* es *pranayama* y más difícil que *pranayama* es *pratyahara*. Veremos que los peldaños más altos son más difíciles de alcanzar que los inferiores. De modo que podemos ser perfectos en *asana*, pero no en

pranayama. Puede que seamos un poco expertos en *pranayama*, pero no en *pratyahara* y *dharana*, porque las cosas más elevadas que tenemos que alcanzar en yoga son más y más invisibles, y están fuera del control físico. Se vuelven etéreas y más generalizadas en su actividad. Aquello que es más generalizado es también más difícil de dominar. Los sentidos son difíciles de entender. Si no sabemos lo que significa 'órgano sensorial', entonces, ¿cómo vamos a controlar un órgano sensorial? ¿Por qué debemos controlar los órganos de los sentidos? Y si lo intentamos, ¿cuáles medios emplearemos? Dudas de este tipo también pueden surgir en la mente de los estudiantes de yoga. ¿Qué diablos voy a alcanzar con esta 'retirada' y 'hacia qué' voy a retirarme?

'Retirar' significa retirarse de alguna cosa mediante alguna cosa hacia alguna cosa. ¿Qué es esa 'cosa' hacia la que nos vamos a retirar? Finalmente, ¿a dónde nos llevará? Esta dificultad, que tiene el carácter de una duda, también causará falta de interés. Sabemos qué nos va a suceder si carecemos de interés: no lograremos nada. De ahí que en las etapas del yoga a partir de *pratyahara*, la comprensión deba ejercitarse de manera más predominante que en las etapas iniciales. Mientras que puede lograrse algún éxito hasta la etapa de *pranayama*, de ahí en adelante solo muy pocos lo logran. Tal vez podamos contener la respiración, pero no podemos controlar los sentidos, porque el razonamiento va en otra dirección.

En la sociedad humana se nos educa de tal manera que desde la niñez aprendemos a pensar solo en términos de los sentidos. Revisar ahora la forma de pensar y la actividad sensorial es tarea hercúlea. Se requiere una educación completamente nueva, que estamos tratando de recibir en estos momentos, cuando parece que somos demasiado mayores para aprender algo nuevo. Las viejas impresiones de nuestra educación desde la infancia influyen en nuestra forma de pensar actual, y una y otra vez la vieja mente empieza a decir: "¿qué me estás haciendo?" El nuevo niño es incapaz de responder a estas preguntas de la vieja mente interior. "¡Cállate, no sigas con esto!", dice la vieja mente. Muchas veces escuchamos este antiguo susurro, porque es raro que podamos acallar por completo esta habitual voz interior, que ha sido nuestra forma de pensar desde la infancia.

Después de todo, ¿cuál será el esfuerzo que tendremos que hacer en la práctica del yoga y durante cuántos años? Puede que practiquemos unos meses e incluso dos o tres años, pero esto no es nada comparado con el número de años que llevamos viviendo en este mundo. Desde la niñez hemos vivido muchos años en el mundo, y durante todo ese tiempo hemos estado pensando de manera errónea. Hemos creído que esa manera de pensar es correcta y ahora, después uno o dos años o quizá de algunos meses, hemos intentado pensar correctamente. Pero el hábito total no se irá fácilmente, porque las emociones son especialmente turbulentas. Estas no nos escucharán en absoluto, y son precisamente las emociones las que regulan el funcionamiento de los sentidos.

Esto es muy importante de recordar. Nuestros argumentos lógicos no nos ayudarán de ninguna manera, porque los sentidos no los escucharán. Parece que la lógica tiene algún efecto sobre los sentidos, pero en últimas no sirve de ayuda, si no está conectada con el sentimiento interior. En relación con esto hay una historia: Uno de los jóvenes gobernantes musulmanes que rigieron la India, tuvo un muy buen maestro espiritual, que le enseñó cosas maravillosas sobre los cielos, la filosofía de la creación y muchas cosas misteriosas del orbe. Como había aprendido todo, el joven gobernante fue declarado maestro de filosofía, muy erudito en el sagrado conocimiento del Islam y la filosofía general de aquellos tiempos. El joven había escuchado todo y estudiado toda la filosofía, pero aún no había entendido completamente las cosas con todo su corazón. Como el maestro había retornado a su casa, el alumno, entonces, le escribió una carta lastimera: “Venerado maestro: Estoy muy agradecido por todo lo que me ha enseñado. Usted me ha instruido en muchas cosas, pero no me ha enseñado ni una sola cosa útil. Por ejemplo, no sé cómo atacar una fortificación del enemigo, cómo ocupar el trono por el mayor tiempo posible, cómo burlar a mis adversarios, cómo recuperar lo que he perdido en este mundo material o cómo maniobrar políticamente los ejércitos. Usted no me ha enseñado ninguna de esas cosas”. Esta confianza en la lógica, más que en la sabiduría, era la manera de pensar en la que el joven había sido educado, y los misterios del cosmos no parecían ayudarle en absoluto. La verdad era que había escuchado todas esas grandes verdades, pero su anterior forma errónea de pensar

le impedía comprenderlas completamente, porque estaba atascado en su antigua manera de pensar.

No solo lógica: también corazón

Esta es exactamente la forma como la mente recibirá las enseñanzas cuando se presentan en forma lógica. Hay una hermosa frase de Pascal: “El corazón tiene razones que la razón ignora”. El corazón tiene una lógica propia, y le son extraños los procesos inductivos y deductivos de las escuelas de lógica. Siempre que escuchamos alguna cosa lógica, decimos, “sí, sí... pero...”, este ‘pero’ no nos va a abandonar nunca. El “sí, sí...” es la lógica de la cabeza, mientras que el ‘pero’ es nuestro corazón hablando. Siempre habrá un ‘pero’ para cada pensamiento que tengamos en el mundo. Y este ‘pero’ es el que nos impide practicar *pratyahara* con éxito. Solo observen: tenemos una objeción para todo. Nosotros nunca escuchamos nada en su totalidad, ni podemos estar completamente de acuerdo con ello. Cuando digo ‘nosotros’, quiero decir nuestras emociones. El corazón habla su propio idioma, y el idioma del corazón es la más poderosa de las expresiones. En este intento, el intelecto será un fracaso si la lógica no ha tocado el corazón. La lógica no ha hecho su trabajo, si la convicción no se ha convertido en sentimiento. La convicción intelectual no nos servirá de nada en el yoga. Esta diferencia entre las actividades del corazón y de la cabeza, ha sido la causa del fracaso de muchos estudiantes en su práctica. Sentimos algo, y comenzamos a pensar otra cosa completamente diferente. Aquello que sentimos es nuestra vida, y aquello que pensamos es solamente una expresión externa de nuestra personalidad.

Por esta razón el proceso de *pratyahara* no es solo una expresión externa de nuestra personalidad, ni únicamente una función intelectual o física. Es una función de la emoción, que es la fuerza motriz de nuestras personalidades. Lo que nos impulsa a hacer cualquier cosa en este mundo es la emoción. Cuando no hay emoción todo se enfría. La emoción nos proporciona la calidez necesaria para la vida. Allí donde la emoción está ausente, sea en un sentido u otro, la vida es fría,

insípida y sin ningún significado. Cuando hablamos desde nuestras emociones, hablamos con fuerza. Cuando corremos, corremos con fuerza. Lo hacemos tanto si algo nos gusta como si nos disgusta. Expresamos nuestra vehemencia con fuerza y también expresamos nuestro asombro con fuerza. “¡Qué maravilla!” o “¡Qué estupidez!” Ambas cosas las decimos con fuerza. Esta fuerza viene de las emociones. Cuando no hay emociones, no tenemos fuerza y nos convertimos en un objeto frío y muerto.

Consecuentemente, la emoción no es algo malo, porque proporciona la energía. Sin embargo, también conocemos lo que significa energía. Puede usarse para un propósito apropiado y bueno o para un propósito destructivo. Puesto que la emoción es necesaria para nosotros, pero también prescinde de fin moral, puede desviarse hacia un lado u otro, como una espada de doble filo o como el fuego. ¿Podemos decir si el fuego es bueno o malo? Nadie puede responder esta pregunta. No podemos decir que el fuego sea bueno o malo. Es bueno si se usa para cocinar nuestros alimentos o para calentarnos en invierno, pero es malo si se usa para prender fuego a la casa de alguien o para devastar ciudades.

La fuerza no es ni buena ni mala. Es una energía del universo que prescinde de fin moral. La emoción es la manifestación de la fuerza en nuestra personalidad, y esa fuerza, como hemos visto, generalmente trabaja como actividad sensorial a través de la función del prana. Esa es tanto la dificultad como la necesidad en la regulación de las actividades de los sentidos. Con este propósito debemos analizar la estructura de nuestros intereses y nuestras relaciones emocionales, en lugar de tratar de analizar filosóficamente la estructura de la creación o los conceptos de la lógica en filosofía. En *pratyahara* la materia para analizar y comprender es nuestra relación emocional con las cosas y los impulsos ocultos hacia cualquier clase de satisfacción. La necesidad de *pratyahara* surge debido a nuestros sentimientos de satisfacer cosas diferentes de los objetivos del yoga. Como nuestra satisfacción se desvía hacia cosas diferentes de los objetivos buscados en el yoga, surge la necesidad de *pratyahara*.

Sabemos muy bien que podemos deshacernos de cualquier cosa, excepto de un objeto de satisfacción. No hay nada en este mundo que pueda atraernos tanto como aquello que nos satisface. No queremos nada excepto aquello que nos satisface. Y si los objetos de los sentidos pueden satisfacernos, nada podrá ser más difícil para nosotros que desacostumbrar nuestra mente de esa satisfacción. De ahí que en *pratyahara* estemos siempre en un callejón sin salida, y no podamos avanzar más. La mayoría de los estudiantes de yoga están atascados aquí, y no pueden ir más allá. Cuando la gente ha intentado, sin inteligencia, controlar los sentidos mediante el *pratyahara*, estos intentos no han concluido en éxito. Las personas terminan en tensiones y complejos de varias clases, y también en dificultades que más adelante comenzarán a hostigarlas de muchas maneras. Todo porque se consideró la emoción como un factor sin importancia en la vida. Emplearon el proceso mecánico de subyugación de los sentidos cuando trataron de forzar una asana en particular o trataron de retener la respiración por la fuerza. Podemos utilizar la fuerza en ciertas cosas, pero no la podemos utilizar en el control de los sentidos, y no es sabio intentarlo.

Con la etapa de *pratyahara* llegamos al umbral de la mente. Por esto la dificultad aquí es mayor que con *asana* o *pranayama*. Mientras que en las dos etapas iniciales, *asana* y *pranayama*, estábamos un poco alejados de la mente y los procesos mentales, ahora estamos llegando a la frontera misma del pensamiento, y estamos tocando los puntos vitales de la mente cuando controlamos los sentidos. Para nuestra sorpresa, nos daremos cuenta de que *pratyahara* es un tema de estudio muy interesante, que envuelve muchos procesos menores de análisis de la mente en sus aspectos emocionales. Cuando tocamos *pratyahara*, hemos tocado nuestros propios puntos débiles. Esta es la razón de por qué, si es posible, no nos gustaría tocarlos ni en nosotros ni en los demás. Sabemos lo que es un punto débil: un punto que no nos gustaría tocar. Ahora estamos a punto de tocarlo, y cuando esto ocurre estamos completamente consternados y no sabemos qué hacer con nosotros mismos. Pero un día u otro hay que hacerlo, y de ahí que en *pratyahara* podamos tomarnos un poco más de tiempo para comprender y afrontar la situación.

Pero una vez que se ha dado un paso, debe hacerse con firmeza. No sirve de nada apresurarse tratando de controlar los sentidos. “Hoy controlaré los ojos y mañana los oídos”. No podemos hacer eso y pensar que cinco días después todos los sentidos estarán controlados. Esto no puede lograrse porque los cinco sentidos trabajan juntos. No existe el control de un solo sentido. Los cinco sentidos son como los cinco agujeros de un recipiente por los que se escapa el contenido. Si tapamos un agujero, la fuerza con que se manifestará en otro lugar será muy vehemente. No debemos tratar de tapar estos agujeros uno tras otro. Tenemos que tratarlos simultáneamente, y para ello hay que emplear una técnica muy completa, que será nuestro próximo tema de estudio.

XXV - CÓMO NOS ENGAÑAN LOS SENTIDOS

Sabemos que uno no tomaría veneno deliberadamente, incluso si tuviera mucha sed. Pero sí podría tomarlo creyendo erróneamente que es otra cosa. Los sentidos son como niños tontos y obstinados que no saben lo que buscan. Los sentidos van tras los objetos como polillas hacia el fuego llameante al que toman por fuente de belleza. No es que los sentidos busquen destrucción ni catástrofe, sino que un juicio erróneo de valores los lleva a los objetos de los sentidos, para más tarde arrepentirse. Los sentidos no son lo suficientemente sabios en su análisis sobre la naturaleza de los objetos, que son su contraparte. Los sentidos son malos guías para nosotros en este mundo. No pueden ver correctamente, entonces, ¿cómo pueden guiarnos por el mundo? Es lamentable que tomemos los sentidos como nuestros guías en el mundo, e incluso un científico toma en cuenta los sentidos como sus intermediarios. Esta es la razón por la que hay una relativa falta de conclusiones en lo que se refiere a los descubrimientos científicos. Cada día hay un nuevo descubrimiento, pero nunca llegamos a una conclusión final, porque nunca alcanzamos el punto final de nuestro destino. Los sentidos ven el mundo en una forma que realmente no corresponde a la verdadera composición de las cosas. La estructura del universo es de una clase, y los sentidos ven el mundo de una manera completamente diferente.

Sabemos bien que la acción siempre está guiada por una clase de conocimiento o comprensión. La actividad de los sentidos es totalmente dependiente de la forma en la que ellos observan las cosas del mundo. Como vemos, así actuamos, y si nuestra visión no es correcta, nuestra acción será incorrecta. Basados en esa percepción incorrecta, nuestra acción nos traerá dificultades. "Oh, nunca pensé que esto fuera así, y me he metido en problemas". Muchas veces este es nuestro lamento en el mundo. Lo que ocurre es que no podemos entender la situación apropiadamente y sin embargo nos precipitamos y nos hundimos más en el fango del cual no podemos salir fácilmente.

Los sentidos son intermediarios desorientados del ser humano, que ven el mundo de una forma compatible con la estructura de su propio organismo interno, pero que no se corresponden con la realidad. La estructura de los sentidos no necesariamente se corresponde con la naturaleza de la realidad, y no hay correspondencia entre la constitución interna de los sentidos y la naturaleza de la realidad. Esta es la razón por la que muchas personas han pensado que el mundo que vemos con los sentidos es una apariencia o un fenómeno. Después de un cuidadoso análisis de la situación, muchos filósofos han concluido que el mundo de la percepción sensorial es fenoménico y no real. En Occidente, uno de ellos es Emmanuel Kant, y en la India tenemos los filósofos del Vedanta, que también han llegado a similar conclusión, es decir, que el mundo que vemos con nuestros sentidos está constituido por fenómenos más que por las cosas en sí mismas, más que por objetos o realidades en su esencialidad.

La razón por la que estamos en un mundo de fenómenos y no en un mundo de realidades es porque vemos las cosas en el contexto de un mundo de sensaciones. El mundo de nuestras experiencias es el mundo de los sentidos. Lo que reacciona sobre nuestros sentidos es la contraparte de las sensaciones más que los objetos reales en sí mismos. La psicología materialista generalmente nos dice que los objetos son vistos por los sentidos tal y como ellos son en sí mismos. De acuerdo con la psicología conductista y materialista, estamos en contacto con la realidad. Pero las sensaciones, que son responsables de nuestra percepción de los objetos, son un factor tan importante en nuestro conocimiento del mundo, como nuestra conclusión apresurada de que realmente estamos entrando en contacto con las cosas del mundo tal como son en sí mismas.

Parece ser que experimentamos una especie de reacción de sensaciones, más que los objetos en sí mismos. Como un bumerán puede volver a quien lo lanzó, las reacciones rebotan sobre nosotros. Por ejemplo, lo que incide sobre la retina de nuestros ojos en la percepción visual, no es un contacto real de los ojos con los objetos como son en sí mismos, sino la reacción producida por algo presente afuera, algo —no sabemos lo que es— que nos devuelve las sensaciones. Este es un mundo de reacciones ocasionadas por sensaciones o acciones psicológicas. Acción y

reacción constituyen este mundo. No estamos en un mundo de objetos en sí mismos, sino que estamos en un mundo de sensaciones que son acciones psicológicas que ocasionan una reacción. La reacción es provocada por las actividades sensoriales, debido a la incapacidad de las sensaciones para contactar con la realidad.

Al igual que una pelota rebota hacia nosotros cuando la lanzamos contra un muro que no puede atravesar, las sensaciones rebotan hacia nosotros y traen la ilusoria convicción de haber descubierto algo real. Sin duda han tocado algo, pero no pueden decirnos qué es. Un ciego puede tocar algo —sin duda está tocando algo real—, pero no puede describir completamente lo que ha tocado. Lo mismo ocurre con los sentidos. En cierto modo entran en contacto con la realidad con los ojos vendados, pero no pueden describirnos lo que han tocado, del mismo modo que no podemos saber lo que nos ha sucedido en un estado de sueño profundo. En estado de vigilia, los sentidos están sometidos a un malentendido similar al que encontramos en un estado de sueño profundo.

Mala interpretación de los sentidos

Mientras que *rajas* es causa de nuestra mala interpretación en vigilia, *tamas* lo es en el sueño profundo. En ambas condiciones, vigilia y sueño profundo, nos encontramos en un estado comparativamente similar de mala interpretación. Las sensaciones no pueden entrar en contacto con la realidad, aunque parezcan flotar en la superficie de algo que debe ser real. La realidad presupone la apariencia. Es bastante entendible y razonable suponer eso. Si no hubiera realidad, ni siquiera podría haber fenómenos. ¿Por qué, en lugar de la realidad, el único contenido de nuestra experiencia parece que son los fenómenos? ‘Fenómeno’ es el nombre que damos a la suma total de las reacciones producidas por las sensaciones de todas las personas en cualquier lugar de la creación. Comprender esto nos lleva a la diferencia entre idealismo subjetivo e idealismo objetivo. Pero ese no es nuestro tema hoy. La esencia del asunto es que las reacciones provocadas por las

sensaciones nos llegan con una especie de mensaje erróneo respecto de los objetos que han contactado. Las sensaciones han contactado algo, pero nos dan un mensaje equivocado acerca de ese algo. Nos dicen, “hemos tocado algo real”, pero sabemos que hay una diferencia entre sensación y un verdadero contacto con la realidad. Los físicos nos dirán que ‘reacción’ no es más que una repulsión eléctrica producida por el contacto de dos polos de electricidad. Lo positivo y lo negativo parecen ser los responsables de esta repulsión eléctrica causada por las sensaciones.

Como sabemos, las sensaciones son de cinco clases: visuales, auditivas, táctiles, olfatorias y gustativas. Ahora bien, estas pueden explicarse en términos de un simple fenómeno de contacto con objetos y no son otra cosa que una clase de repulsión de los átomos que constituyen los objetos, los cuales subjetivamente son el cuerpo y objetivamente son aquello que parece que tocamos. Cuando tocamos, por ejemplo, una mesa, una roca, una pared o cualquier clase de materia dura, lo que parece suceder al menos de acuerdo con nuestros físicos, es una clase de repulsión entre los elementos que constituyen la forma del objeto tocado por un lado y los dedos que tocan por otro. Los dedos están constituidos por fuerzas eléctricas y el objeto tocado también está constituido de una fuerza similar. Hay una especie de repulsión sucediendo entre dos sensaciones, y esta repulsión es la que lleva el nombre de ‘sentido del tacto’. Cuando decimos, “he tocado un objeto”, lo que realmente queremos decir es que ha sucedido una repulsión eléctrica en nuestros dedos por haber estado en contacto con algo que finalmente los sentidos no pueden discernir. Este fenómeno de repulsión es en realidad nuestro tacto. Por cierto, si se estimula un centro nervioso particular de nuestro cuerpo, podemos sentir una sensación similar a la de ‘tocar’, incluso cuando los dedos han sido amputados. Biólogos y físicos podrán corroborar este hecho. Puede que no tengamos mano alguna, puede que haya sido amputada, y, sin embargo, si ese centro nervioso en particular es estimulado, tendremos la sensación de estar tocando algo. Este estímulo de los nervios es el que nos dice que hemos tocado un objeto, sea que lo hayamos tocado realmente o no.

Puede que mientras soñamos sintamos dolor después de haber golpeado nuestras cabezas contra una roca, aunque en un sueño no hay rocas y no podemos lastimar nuestras cabezas golpeándonos contra la roca de un sueño. Sin embargo, puede que en el sueño experimentemos sensación de trauma, de sangrado y de atroz dolor, que no es más que una sensación que se produce en nuestras mentes. Una sensación que solo es un suceso abstracto en el reino mental, puede crear la experiencia de una dura realidad. Puede parecer que entramos en contacto con ella y que sufrimos agonías y placeres. Si esto puede suceder en sueños, también puede suceder en el estado de vigilia. Esto es lo que aprendemos en un análisis muy estricto e imparcial del proceso de percepción a través de los sentidos.

Los sentidos no pueden entender todo esto. Son criaturas engañadas, hipnotizadas por las continuas acciones y reacciones producidas por las sensaciones; (continuas en el sentido de que tienen lugar desde el nacimiento hasta la muerte). Desde el mismo momento en que después del nacimiento entramos a este reino físico hasta que salimos de este mundo, estamos en el reino de estas sensaciones y no podemos saber nada más. Como nunca hemos sido iniciados en ninguna clase de conocimiento diferente a este de los sentidos, pensamos que el mundo sensorial es el mundo verdadero y confundimos sensaciones con realidades.

Nuestro pensamiento analítico puede proclamar que “no hay objetos”, pero los sentidos no pueden creerlo. Estos dirán: “tocamos, saboreamos, vemos, ¿cómo puedes decir que no hay mundo?, entonces, ¿qué es lo que hemos tocado?” Como dije, de acuerdo con este análisis, no tocamos nada, solo tenemos sensaciones. No vemos nada, solo tenemos sensaciones visuales. No escuchamos nada, solo tenemos sensaciones auditivas, etc. Lo que llamamos experiencia sensorial es una red quíntuple de sensaciones. Esto es lo que nos atrae tanto de este mundo, y es lo que llamamos experiencia del mundo. ¿Cómo pueden entender esto los sentidos cuando están hipnotizados por esa totalidad de reacciones sensoriales? La psicología del yoga profundiza en este análisis y nos dice que estamos engañados, locos, y no entendemos lo que nos sucede. Hay un verso famoso de Bhartrihari*:

* Filósofo, poeta y lingüista hindú. Siglo V d.C.

“Habiendo el licor de la ilusión bebido, el mundo entero ha enloquecido,”. El mundo entero parece lleno de locos que no saben qué les está sucediendo por estar tan apegados a las sensaciones, las que se confunden con el contacto con la realidad. Queremos esto, queremos aquello, este objeto, aquel otro, esta persona, aquella persona, esta cosa, aquella cosa; todo mediante la interpretación de los sentidos. La mente actúa como sirvienta de los sentidos y cualquier informe que venga a través de ellos, erróneo o no, la mente lo toma por cierto y somos arrastrados aún más a la ilusión.

Si nuestros ministros y embajadores nos engañan, ¿qué conocimiento podemos adquirir realmente? No puede haber una administración apropiada, si los embajadores que hemos empleado en forma de sentidos nos dicen cosas falsas diariamente. Estamos totalmente equivocados y burlados. Incluso se podría decir que vivimos en el engaño. El mundo nos miente y nunca somos felices. ¿Cómo podemos ser felices en un mundo de concepciones erróneas? Aquí comienza la filosofía y la psicología analítica del *pratyahara*, que es nuestro objeto de estudio. ¿Por qué debemos retirar nuestros sentidos? Bueno, los sentidos son tontos, y es mejor que los retiremos. Esta es una respuesta sencilla. Los sentidos no son guías apropiados para nosotros. ¿Por qué los empleamos para hacer nuestro trabajo en este mundo? Intentarán hacernos daño, y ya nos han hecho bastante daño. Ya es hora de que los retiremos.

Los embajadores en países extranjeros pueden a veces actuar mal, en cuyo caso serán retirados por sus gobiernos. "¡Basta, vuelva acá! ¡Vamos sustituirlo!" Estos 'embajadores' que son los sentidos no son, por desgracia, verdaderos amigos nuestros, y ya es hora de que los retiremos. Esto es *pratyahara*. Ahora sabemos qué es *pratyahara* y por qué debemos hacerlo. ¿Por qué debemos retirar los sentidos? Antes había planteado la pregunta, y ahora estoy dando la respuesta. Es mejor que los retiremos, de lo contrario habrá más dificultades. Lo que ya perdimos ya se fue, pero al menos no perderemos más. Los sentidos no nos pueden ayudar por esa dificultad inherente en ellos mismos. Ellos están en dificultades y entonces, ¿cómo nos pueden ayudar ellos en nuestras dificultades?

Psicología yóguica

La psicología del yoga es muy amplia, muy profunda y muy interesante de estudiar. No son cosas para estudiarse en pocos días. Si se llega a conocer totalmente, esta psicología será bebida como néctar y ya nunca se abandonará. La búsqueda se hará muy excitante si uno se sumerge profundamente en sus aguas. Bien, el punto a entender es que el proceso de *pratyahara* es necesario como requisito para entendernos verdaderamente a nosotros mismos. De lo contrario estaremos en el paraíso de los tontos, que es este mundo. La psicología del yoga es descrita por Patanjali en unos pocos aforismos como una implicación de lo que acabo de decir. Aunque él no entra en tantos detalles y usa un lenguaje críptico, es evidente que enseña que confundimos lo irreal o falso con lo real y verdadero.

Buda, el gran maestro de fenomenología en la India, llegó a una conclusión similar. "El mundo entero está en llamas", dijo. Solo un Buda pudo declarar esto. "El mundo entero está en llamas y no puedo pisarlo ni por unos segundos. Es un pozo de brasas ardientes", dijo. La psicología budista es muy interesante, pero no podemos entender fácilmente por qué él dice esto. Me gustaría que leyeran algunos de los libros de Rice Davis*, que ofrece muy buenas traducciones al inglés de algunos de los diálogos de Buda. "Todo el mundo es fuego", dijo Buda; lo que significa fuego de sensaciones. Algunas personas piensan que la filosofía de Buda es una filosofía de la fugacidad de las cosas. Todas estas son nomenclaturas para una sencilla enseñanza sobre lo transitorio de las cosas que enseñó Buda. Los sentidos son tan transitorios, seductores y cambiantes, que no podemos confiar en que un solo aspecto de esta experiencia sea permanente. "Nunca durante dos segundos consecutivos podemos entrar en la misma agua de un río", dijo Buda. Durante dos segundos consecutivos no podemos entrar en la misma agua en un río, porque se mueve.

* Es posible que se trate de Thomas William Rhys Davids (n. 1843 - m. 1922), erudito inglés de la lengua Pali. (N. del T.)

La llama de una lámpara es de naturaleza similar: se mueve. Aunque en una lámpara hay apariencia de estabilidad, hay incontables eventos individuales que la hacen parecer como si estuviera en movimiento ininterrumpido. Es similar a una película, como lo es un río que fluye y como lo es este mundo. Aunque tenemos la ilusión de que vemos un objeto ininterrumpidamente, como es una película de cine, nunca vemos una sola imagen. Es más bien un movimiento continuo y no podemos alcanzar la velocidad de los fotogramas a través de nuestra mente o nuestros ojos. Confundimos el movimiento con la estabilidad. Eso es lo que enseñó Buda. "Mi querido amigo, estamos confundiendo el movimiento con una sustancia sólida. Este mundo está todo en movimiento". Esto es lo que también enseñó el antiguo filósofo griego, Heráclito. En un sentido, la filosofía 'heracliteana' de los griegos es similar a la psicología budista y a la filosofía de Oriente. El principio del fuego viene también en Heráclito: "El mundo entero es fuego cósmico", dijo.

El mundo entero es fuego. El fuego es movimiento. Lo llaman fuego simplemente como una clase de analogía para decirnos cuál es realmente la situación. Sabemos lo que es el fuego: algo intolerable que no podemos soportar ni siquiera por un segundo, y tan indeseable cuando se convierte en conflagración. La transitoriedad de las cosas, como enseñó Buda, no es una cosa tan simple como para tomarla a risa o ignorarla. Es un asunto muy serio. La transitoriedad de las cosas es tal, dice Buda, que no podemos existir como un ser ni aun por dos segundos continuos. Todo es un devenir: todo es un proceso, un proceso, un proceso... corriendo y corriendo con tremenda velocidad. No hay objeto estable y fijo que podamos llamar nuestro; entonces, ¿cuándo podemos atrapar un objeto en este mundo?

Hay otro filósofo maravilloso llamado Alfred North Whitehead, que llegó a una conclusión similar a la de Buda. Lo que Buda llamó 'momentaneidad' o 'transitoriedad', Whitehead lo llamó 'proceso', lo que significa que el mundo se encuentra en un estado de oscilación universal. Una cosa entra en otra como las olas en el océano, incluso con más fuerza que las olas. Con tremenda vehemencia una cosa se precipita en otra, una cosa se mueve hacia otra. Hay una inundación, por así decirlo, de las fuerzas cósmicas, y no podemos encontrar aquí un solo objeto

estático. En el movimiento de la inundación universal, ¿pueden decirme dónde hay una onda estática? Nada es estático. En un momento una ola se ha precipitado en otra ola y hay un choque de las dos para formar una tercera, y no sabemos dónde hay algo en esta inundación de fuerza universal. La transitoriedad de las cosas es tal que no podemos saber qué cosa está dónde. En un mundo de esta naturaleza, seguimos queriendo un objeto para disfrutar. ¿Podemos conseguirlo? Volvemos a estar engañados, como dice Buda y como dicen todos los grandes metafísicos del mundo. Esto es también lo que estamos aprendiendo mediante la Teoría de la Relatividad de Einstein. No existe ningún objeto sólido: todo es, en última instancia, relatividad de la percepción. Donde hay relatividad de las cosas, no hay solidez de objetos.

Sin embargo, los sentidos nos dicen que hay cosas. Hay una buena comida, hay un objeto bello, hay un amigo, hay un saldo bancario, hay una casa, y hay esto y lo otro; ¡tantas cosas de las que dan testimonio los sentidos! Pues bien, no vamos a ser sabios con este conocimiento. Algún día recibiremos una lección si creemos a los sentidos cuando nos dicen algo que en realidad no existe. Sin decir exactamente qué es *pratyahara*, estoy describiendo una vez más sus condiciones previas. Entonces entenderíamos lo que implica *pratyahara* y por qué debería practicarse. El mundo nos está engañando a cada momento, y no puede hacer otra cosa. No puede ser nuestro amigo, porque no puede ser estable. ¿Cómo podría llamarse verdadero amigo a alguien inestable? Si cada momento cambia de opinión, ¿podemos entonces realmente llamarlo 'amigo'? Tal es la red de objetos en el mundo. Podemos decir que algo existe durante unos segundos, durante unos minutos, durante unos días, a veces durante unos meses y años, puede ser así; podemos verlo como un objeto concreto y estable. Alguien puede preguntar entonces, "¿por qué dices que todo es transitorio?" Para esto, la respuesta proviene solo de Whitehead; nadie más ha dado la respuesta. ¿Por qué vemos un objeto sólido, incluso si no está allí?

La razón es la similitud de un conjunto de fuerzas que actúan dentro de nuestros cuerpos y otro conjunto de fuerzas que actúan afuera en los objetos externos, y ambos conjuntos moviéndose en la misma dirección. Por ejemplo,

cuando dos trenes se mueven en paralelo con una velocidad similar, el pasajero en uno de ellos puede ver dos trenes al mismo tiempo: su propio tren y el que corre paralelo. Similarmente es como vemos un objeto. Si, por así decirlo, el observador y el objeto viajan a la misma velocidad, el observador puede entrar en contacto con el objeto. Pero siguiendo con el ejemplo, en el momento en que uno de los trenes aumenta su velocidad, o retrocede o se mueve en otra dirección, el pasajero no verá más el otro tren. Ahora bien, esto ocurre en el mundo con los objetos. Cuando alguien muere, lo llamamos 'pérdida'. "Nuestro amigo se ha ido y lo hemos perdido". Estas cosas las decimos cuando el otro tren se mueve en una dirección diferente. La velocidad del otro tren en el que no estamos sentados y muchas otras cosas de las que está hecho el tren pueden cambiar. Los cambios pueden ser tan instantáneos que es posible que no veamos el tren en absoluto. La discontinuidad de la percepción de un objeto por un sujeto puede deberse a varios factores: uno de ellos es la diferencia en el movimiento de los constituyentes del objeto, el otro es la disolución completa de los constituyentes del objeto.

En el cine, por ejemplo, sólo disfrutamos de la película cuando la imagen se mueve a una velocidad determinada. Si la velocidad aumenta, no veremos con claridad, y si vemos una película en la que la velocidad aumenta enormemente, no veremos ninguna imagen. Si la velocidad disminuye mucho, tampoco sabremos lo que está pasando y no podremos ver la película correctamente. Nos levantaremos y abandonaremos la sala de cine. La belleza sólo aparece cuando la velocidad es equivalente a la que pueden apreciar nuestros ojos, ni más ni menos. Así ocurre con todo en el mundo y en todo tipo de satisfacción. Si es más, no nos gusta, y si es menos, tampoco es bueno.

La velocidad de las cosas es algo que los sentidos no pueden ver. Al igual que nuestros ojos no pueden ver la velocidad de una cinta cinematográfica, los ojos no pueden ver la velocidad de los constituyentes de los objetos. Esto se debe a la diferencia entre la constitución de los sentidos y la forma en que están constituidos los objetos en un momento dado. También entra en juego el factor tiempo. En un momento dado, cuando hay conformidad entre los sentidos y los objetos correspondientes en cuanto a la velocidad de sus constituyentes, existe la

percepción de una supuesta solidez, estabilidad o realidad de un objeto. Sin embargo, cuando la velocidad de las cosas cambia —puede tener lugar sin nuestro conocimiento, por razones que no podemos saber— entonces no podemos ver los objetos. Ocurre la disolución llamada *pralaya* en sánscrito. Puede haber una destrucción de sistemas solares y estrellas en el espacio y una colisión de objetos hasta su desintegración. Muchos otros sucesos increíbles e indeseables pueden ocurrir en el mundo, como para nuestra sorpresa ocurre a menudo.

El despertar del desapego

Muchas veces decimos: "¿Qué está pasando en el mundo? ¡No podemos creerlo!" Hoy un hombre es alto funcionario, mañana un indigente. Hoy indigente, mañana alto funcionario. Hoy hay un océano, mañana es un desierto. ¿Qué fenómeno es este? Estamos sorprendidos. "¿Qué es este mundo?" Llega un momento para nosotros, para cada uno de nosotros, en que exclamamos con un suspiro: "¿Qué clase de mundo es éste? No puedo entenderlo". Pues bien, el mundo nos dirá un día lo que es, y ese día tiene que llegar para todos. Entonces es cuando llega el verdadero *vairagya* (desapego). "¡Oh, lo siento! ¡Nunca pensé que el mundo fuera así! Pensé que era algo diferente". Algunas veces decimos a alguien, "no creía que fueras así", y ahora tenemos que decírselo al mundo: "¡nunca creí que fueras así!". Como dije, a todo el mundo le llega un día así en su vida. A todo el mundo, usted y yo incluidos. Llegará el día cuando verdaderamente veremos el mundo como es; solo entonces y no antes nos convertiremos en un Buda, un Cristo, un Sankara o un santo. De lo contrario, sin esta toma de consciencia, solamente seremos el 'señor tal', 'esto', 'aquello', etc. Llegará un tiempo para nosotros en que nos convertiremos en un Buda y veremos las cosas como él las vio; entonces también exclamaremos como él: "¡Oh, por todas partes hay fuego!" Los ojos están ardiendo, los oídos están ardiendo, las sensaciones están ardiendo y el mundo está ardiendo, dijo Buda. Lo que significa que todos están palpitando vehementemente y moviéndose en una dirección que ellos mismos no pueden conocer. Y al mismo tiempo hay un movimiento de reacción mutua de una cosa hacia la otra. Esa es la

razón por la que mucha gente dice que el mundo es un organismo donde una cosa se mueve dentro de otra, como la interacción celular de nuestro propio cuerpo físico.

Así es este mundo, nos dicen la psicología y la filosofía del yoga. ¿Entendemos dónde estamos parados y sabemos ahora lo que estamos buscando? Buscamos muerte y destrucción cuando buscamos los objetos de los sentidos. Cuando decimos, “busco la satisfacción de mis sentidos”, estamos pidiendo nuestra condena. ¿Queremos ser condenados? “Retira los sentidos”, nos dice el yoga. *Pratyahara* es condición necesaria para conocer nuestra verdadera naturaleza —la verdadera naturaleza de las cosas, del Absoluto, el *Atma*—. Son los sentidos los que arrastran la mente hacia los centros de reacción llamados ‘objetos’, los que enredan la mente y la hacen creer en la realidad de ellos. Entonces la mente va por esos objetos para lograr la llamada ‘satisfacción’, y luego tiene reacciones de variadas y desagradables clases; después, sin saber lo que ha sucedido, se arrepiente.

Es probable que nos quejemos con respecto a causas cuya naturaleza no podemos conocer. Algo está sucediendo pero nos quejamos de otra cosa. Eso es lo que nos dicen los sentidos y la mente les cree a los sentidos. Por tanto, en *pratyahara* no hay solamente un ejercicio de la voluntad con cuya fuerza tratamos de bloquear las vías de los sentidos, sino también una floración inteligente de nuestro entendimiento. El entendimiento nos ayuda a saber dónde ejercer la voluntad y por qué debe ejercerse. La voluntad no es otra cosa que la determinación del entendimiento, y cuando este entendimiento se hace firme, toma la forma de lo que llamamos actividad volitiva o voluntad. Cuando el entendimiento decide algo, se supone que es la voluntad actuando. Es solo el entendimiento el que da un paso decisivo cuando hay una acción de lo que llamamos voluntad o volición.

No existe voluntad sin comprensión. “Estoy determinada a hacer esto”, puede ser la intención de la voluntad, pero esto no es otra cosa que la expresión de un tipo de comprensión ganado mediante actividades sensoriales y procesos materiales. En *pratyahara*, entendimiento y voluntad van de la mano. No podemos tomar una determinación a menos que entendamos una cosa apropiadamente. No debemos tener conceptos erróneos sobre las cosas. Un buen estudiante de yoga que está en

este estado de *pratyahara*, debe ser un buen filósofo, con visión sobre la estructura de las cosas en su esencia, junto con una profunda convicción sobre la veracidad de esta visión. Después de un análisis sutil, agudo y penetrante sobre la naturaleza de las cosas mediante el entendimiento, este tiene que asentarse por sí mismo. “Bueno, ahora he visto que esto es así. Comprendo, y ahora la mente no volverá a los objetos de nuevo”.

Aquí llega lo que en yoga se llama *vairagya* o desapego de las cosas. “Ah, hoy le han puesto veneno a mi alimento. Lo he visto. No voy a tomarlo”. Cuando hemos visto que a nuestro alimento le han puesto veneno, ¿lo tomaremos? Solo cuando no sabemos acerca del tóxico comeríamos el alimento. Los sentidos tragan cosas sin saber verdaderamente qué está ocurriendo. Un niño puede tocar una cobra que está enroscada en un rincón de la habitación, sin saber lo que es. Pero si lo sabemos, ¿tocaremos la serpiente enroscada? Los objetos son comparables a la cobra, y cuando comprendemos su verdadera naturaleza, no vamos hacia ellos. “Oh, sí, eso es así. Lo siento. No volveré a ellos de nuevo”.

Vairagya o desapego de las cosas llega automáticamente a nosotros cuando surge la comprensión. El desapego filosófico es el resultado general y espontáneo de una sabiduría filosófica que surge en nosotros. Solo entonces nos podemos llamar verdaderos filósofos y no antes. No nos convertimos en filósofos por leer algunos libros sobre metafísica. Un filósofo es aquel que ha despertado a la sabiduría de la vida y ha entendido la naturaleza de las cosas. Aquí uno se convierte en un verdadero filósofo y entonces deberá surgir automáticamente el desapego. *Vairagya* no es algo que llegue solo porque nos han enseñado acerca de ella, ni porque alguien nos lo ordene. Es una comprensión de lo que el mundo es en sí mismo; entonces, después de esta comprensión, los sentidos no volverán a los objetos. No pediremos a los objetos que “no se vayan”. No vamos a caer en un hoyo, una vez que claramente hayamos visto un hoyo frente a nosotros. No nos ahogaremos a propósito en un río, no entraremos en llamas ardientes y no beberemos veneno por capricho. Así tampoco los sentidos irán deliberadamente hacia los objetos para su propia destrucción.

Ellos no entienden porque son niños estúpidos. Deben educarse y aprender las lecciones de la vida por medios psicológicos, lo que es una forma mejor y más fácil de aprender que por el látigo de la naturaleza o por vía del arrepentimiento. Cuando no aprendemos honorablemente la lección de la vida, aprenderemos por los puntapiés que da la naturaleza y los golpes que recibiremos del mundo en uno u otro momento. La psicología del yoga no quiere que recibamos puntapiés de la naturaleza. Es mejor no acercarnos a un hombre violento y será sabio de nuestra parte mantenernos a distancia o tratar de manejarlo con valor y fuerza. O no nos acercamos a él o sabemos cómo manejarlo.

Así deben ser nuestras vidas en el mundo. En consecuencia, al principio, *vairagya* es una tendencia total de no ir cerca de las cosas que nos hacen daño. El estado superior de *vairagya* es manejarlas apropiadamente, incluso si son bulliciosas o dan coces. Estos son los dos estados del desapego. Al principio uno no debe tratar de controlar las cosas, porque nos darán tal puntapié, que no vamos a querer volver a acercarnos. Lo sabio será no acercarnos hasta haber ganado suficiente fuerza. Personas débiles no deben tratar de manejar fuerzas poderosas. La primera etapa de *vairagya* no debe ser la de una actitud testaruda por vivir en medio de las cosas. “Oh, soy un *sannyasin* mental y puedo vivir en Nueva York”. Pero no podemos ser un *sannyasin* mental tan fácilmente, aunque puede ser posible más adelante. Al principio debemos estar alejados. No entraremos en el fuego a menos que estemos cubiertos con ropa apropiada que nos sirva como escudo contra las ardientes llamas.

De nuevo recuerdo la famosa sentencia de Sri Ramakrishna Paramahansa: “Cierto es que el fuego puede quemar *ghee* (manteca clarificada). Cualquier cantidad de *ghee* puede ser quemada por las llamas, pero si la llama es solo una pequeña chispa y uno vierte sobre ella toneladas de *ghee*, el fuego no podrá quemar el *ghee*”. Por eso es nuestro deber acrecentar la llama hasta el punto de una gran conflagración, y entonces uno puede verter *ghee* sobre ella y será consumido fácilmente. El buscador debe convertirse en una conflagración de poder, y solo entonces puede esperarse que pueda resistir el mundo de atracciones. Ahora solo somos pequeños principiantes en el estudio del yoga, y no podemos decir, “puedo

resistir al mundo; soy un *sannyasin* mental". No podemos serlo. No podemos rodearnos de objetos tentadores y entonces tomarnos libertades con objetos de los sentidos. Es muy importante recordar: nunca tomes libertades con los objetos de los sentidos y nunca digas, "tengo una mente fuerte; puedo resistir todo esto". Muchas personas lo han dicho, y entonces han descubierto que en realidad no eran sabias.

Pruebas que uno debe afrontar

Cuando no nos ponen a prueba parecemos personas fuertes, pero cuando nos ponen a prueba, fracasamos. Las pruebas vendrán tanto de dentro como de fuera. Una de las dificultades del yoga es el período de prueba por el que tenemos que pasar. A veces es prueba de la naturaleza, y también Dios nos pondrá a prueba. Nos llegarán varias clases de tribulaciones a través de las cuales tendremos que pasar. El yoga es un trabajo muy duro. En las Upanishads se nos dice que es, por así decirlo, como caminar sobre el filo de una navaja. Este es el camino yóguico. En las primeras etapas no podemos tomarlo como un deleite, porque es algo muy duro. Este desapego necesario en la práctica del yoga tiene que venir a nosotros, y no debemos darlo por sentado. Tiene que ser cultivado tan cuidadosa y tiernamente como una cosecha agrícola, como una planta en un jardín, o como una madre cuida al bebé en su vientre; entonces el yoga se convierte en un poderoso medio de acción en el mundo. Al principio tenemos que cuidarlo con cautela. Nuestro *vairagya* es un tesoro, pero no nos caerá desde arriba. No puede venir tan fácilmente y nadie debería cometer la tontería de imaginar que está separado del mundo; nadie puede estarlo. Seguramente llegará un día en que descubriremos que no fuimos sabios al pensar que estábamos separados del mundo.

No siempre nos encontramos en circunstancias difíciles y como resultado imaginamos que todo va bien. Pero citando de nuevo un famoso dicho de Sri Ramakrishna, "podemos conocernos a nosotros mismos sólo cuando estamos rodeados por todos lados de cosas tentadoras y tenemos todas las vías para

satisfacer nuestros deseos". Cuando se nos da el cien por ciento de libertad y nadie puede controlarnos en modo alguno, y todas las cosas que nos son necesarias están también a nuestra disposición, ¿qué haremos en ese momento? Esa es nuestra naturaleza. Cuando nadie nos permite hacer nada, entonces podemos decir "tengo *vairagya* y por tanto no quiero nada", pero lo decimos solo porque no podemos obtener lo deseado. Cuando sí podamos conseguir una cosa, cuando esté al alcance de la mano y cuando no haya obstáculo alguno, ¿qué haremos? ¿Diremos que no? Si podemos decir que no en ese momento, entonces se puede decir que tenemos desapego. Cuando no podemos conseguir una taza de leche caliente en la cima del Monte Everest, podemos decir "no quiero leche", pero solo porque no hay leche allí. Entonces podemos decir fácilmente "no la quiero". También parecen desapegadas muchas personas porque pueden tener demasiadas de estas cosas. Por ejemplo, cuando tenemos mucho dinero podemos decir: "soy desapegado del dinero", pero cuando no tenemos ni un centavo, sabremos si estamos apegados al dinero o no. Si tenemos acceso a las cosas y elegimos no buscarlas, y en esa condición nuestras mentes están tranquilas, calmadas y serenas, entonces es que tenemos desapego.

Este ejemplo toca otras dos variedades de *vairagya*: el *vairagya* de 'no tener' una cosa y el *vairagya* de 'no querer' una cosa. No tener la cosa no es *vairagya*, pero no quererla sí es de hecho *vairagya*. No deberíamos tener gusto por el objeto, el gusto debería desaparecer, y solo puede desaparecer si podemos pensar como pensó Buda, como pensó Patanjali, y contemplar las cosas como los sabios de antaño y los maestros y adeptos del yoga contemplaron las cosas del mundo. Si podemos ver las cosas como ellos las vieron, entonces no tendremos gusto por las cosas. *Vairagya* no es meramente un desapego físico, sino una ausencia del gusto por las cosas, debido a nuestra comprensión de la naturaleza de las cosas. Este *vairagya* es el precursor de *pratyahara*.

Vairagya es un término importante utilizado a menudo en el yoga. De él se describen varias etapas, al menos cuatro, la primera de las cuales es la actitud de búsqueda de la mente. "¿Dónde está el error? Algo está mal en alguna parte. ¿Dónde se encuentra esta cosa errónea, qué es lo que está mal y cuál es la causa

de mi sufrimiento?". Esta actitud de indagación es la primera etapa de *vairagya*. La segunda etapa es la detección de que los objetos de los sentidos son las fuentes de los problemas. "Oh, éstos me preocupan y me molestan cada día. Debería alejarme de los objetos de los sentidos". La tercera etapa de *vairagya* es: "oh, lo siento, hay algo más involucrado en mis dificultades. Las sensaciones parecen estar engañándome, porque los objetos en sí no son ni buenos ni malos. Son las sensaciones que me llegan erróneamente las causas de mi problema, y hay que afrontar esta situación errónea. Cuando la comprenda correctamente, no tendré dificultades con los objetos". Esta es la tercera etapa de *vairagya*. Luego viene la cuarta etapa, cuando somos capaces de decidir: "estas sensaciones están controladas por una forma de pensamiento. La mente debe ser corregida. Si puedo cambiar la actitud del pensamiento mismo, entonces las sensaciones no reaccionarán sobre mí como lo hacen".

La etapa final de *vairagya* es reconocer que la propia mente es la fuente de los problemas. Cuando surja el verdadero *vairagya*, en lugar de quejarnos de las cosas, empezaremos a indagar en nuestra propia naturaleza. Según Patanjali, esto se llama *vairagya* inferior. El desapego psicológico de la mente de los objetos de los sentidos es el *vairagya* inferior; y la forma superior es la visión de Dios. Vemos la presencia de Dios en todas las cosas —divinidad, resplandor y rostros sonrientes en todo el cosmos—, con belleza, abundancia y alegría palpitando y pulsando por todas partes. Dios nos habla entonces a través de todos los rincones y esquinas, y cuando se contempla esta grandeza, ya no estaremos apegados a nada en el mundo. Este es el estado superior de *vairagya*. Con la comprensión de estos procesos, se entra en *pratyahara*.

XXVI - VER A TRAVÉS DEL ENGAÑOSO DESEO

Hemos estado estudiando el carácter psicológico de la práctica de *pratyahara*, y hay ciertas razones psicológicas detrás de la necesidad de replegar los sentidos. La satisfacción que los sentidos parecen proporcionarnos no es realmente satisfacción. Nadie se satisface a través de los sentidos. Todos los días tenemos la misma hambre, todos los días tenemos el mismo tipo de necesidades. Todos los días nos bañamos una y otra vez, y aún el cuerpo está sucio, ya que nunca puede quedar inmaculado. Cualquiera que sea nuestra necesidad de hoy es también la necesidad de mañana, y sin cesar las mismas necesidades continúan. Y no sólo eso, los deseos se intensifican cuando se satisfacen. Esta es la especialidad de la satisfacción de cualquier deseo sensorial. Los deseos más débiles se hacen fuertes cuando se les halaga. Como consecuencia de esa satisfacción, los sentidos ansían la repetición del disfrute y se vuelven tan escandalosos que, como un padre con muchos hijos traviesos, la vida misma se vuelve difícil y uno no sabría al final qué hacer con ellos.

Al contrario de lo que esperamos, la consecuencia de la satisfacción del deseo es más deseo. Lo que esperamos del cumplimiento de un deseo es satisfacción, pero lo que realmente llega es el deseo adicional de que la misma satisfacción se repita sin fin. Entonces, ¿dónde está la satisfacción, si el deseo nunca va a terminar? Las vías de expresión de los sentidos son infinitas. Esta es la razón por la que no podemos satisfacerlos permanentemente. Lo que los sentidos buscan es deleite permanente, pero al igual que las profundidades del océano, a las que nunca podemos llegar, los sentidos no pueden alcanzar las profundidades del deseo, pues estos parecen no tener fin. Seguimos sondeando cada vez más profundamente en los deseos a través de la satisfacción, y encontramos que estos nunca terminan.

Quizá nos preguntemos por qué esto es así. ¿Por qué los deseos no parecen tener fin? Parece que no tienen fin porque, en últimas, tienen su raíz en la eternidad de la realidad. Surgen de lo eterno que hay en nosotros y no anhelan otra cosa que lo eterno. Debido a su diversificación en el mundo del espacio y del tiempo, se extravían como ríos que se pierden en el desierto. En consecuencia, tanto el origen como el destino de los deseos es la eternidad. La fuerza propulsora es, en últimas, la eternidad, y aquello que los convoca a la satisfacción también es lo eterno. Los deseos parecen tener un impulso y un anhelo eternos. Aunque esta es la presuposición original para el surgimiento de todo deseo, la forma en que actúan es en realidad temporal, contraria al carácter de la eternidad. De manera tal que en el mundo temporal hay un conflicto entre este eterno impulso interno y la naturaleza del disfrute a través de los sentidos. Los deseos son infinitamente apremiantes; se siente en el interior un impulso infinito de gozar, y en este contexto de eternidad no puede haber ningún límite para la satisfacción y el gozo.

Sin embargo, el cumplimiento final no puede lograrse, es imposible de lograr debido a que estos deseos se realizan en el contexto de la diversidad de las cosas en el espacio y el tiempo. El impulso infinito es debido al principio del *atman* —la realidad divina universal que está detrás de todas las cosas— que presiona el impulso hacia adelante. La fuerza propulsora es lo universal en nosotros, pero cuando se manifiesta a través del nivel sensorial y mental, se convierte en un cauce que se dispersa en diferentes direcciones.

Ansiedad asociada al deseo

Lo temporal y lo eterno se juntan en el cumplimiento del deseo, y esa es la razón por la que con cada deseo tenemos un conflicto dentro de nosotros. El conflicto entre lo eterno y lo temporal continúa así. Lo eterno nunca nos permite quedarnos quietos y siempre estamos pidiendo más y más. Del otro lado, lo temporal no nos satisface en absoluto. Estamos en este *samsara*, como lo llamamos, el cual es el mundo de deseos interminables, que buscan satisfacción

eterna. La psicología del yoga afirma que del cumplimiento de un deseo sensorial no sigue satisfacción sino insatisfacción.

Otra razón mencionada es que siempre estamos ansiosos cuando podemos cumplir un deseo. La pregunta que surge, incluso antes de nuestro intento de satisfacer el deseo es, “¿seré capaz o no de realizar este deseo?”. “¿Puedo obtenerlo? ¿Cómo puedo hacerlo?”, estas ideas nos acosan siempre. Puede que no podamos dormir por muchos días hasta que el deseo esté a punto de cumplirse. La ansiedad precede a la satisfacción, pero luego la ansiedad continúa con la satisfacción. “¡Oh!, ¿cuánto tiempo durará? ¡No me pueden quitar esta satisfacción!”. Y cuando la satisfacción desaparece, sabemos a dónde hemos llegado: “¡Oh, se ha ido! ¡Estoy muerto!” Y entonces el corazón se hunde.

Así que, ¿dónde estamos? Al comienzo fuimos infelices, en el medio fuimos infelices y al final también somos infelices. Esto es lo que los deseos nos hacen. La ansiedad que acompaña al deseo es en el yoga otra razón para que repleguemos los sentidos. La tercera razón mencionada es la impresión creada por los deseos, llamados *samskaras*; otra palabra para nombrarlos es *vasanas*. Cada deseo cuando es realizado, crea una impresión en la mente, y las impresiones son como los surcos de un disco fonográfico. Sabemos que cuando se forma un surco, es capaz de reproducir el mismo impulso de satisfacción una y otra vez, como un disco fonográfico, que una vez grabado en el estudio, podemos seguir reproduciendo la canción una y otra vez.

Los *samskaras* son surcos formados en la mente por la experiencia de una satisfacción sensorial. Esos surcos están ahí permanentemente y siguen reproduciendo la ‘melodía’ una y otra vez, de modo que nunca olvidaremos el recuerdo de nuestro disfrute. Estos recuerdos persisten toda la vida, incluso durante muchas encarnaciones. La razón para volver a nacer son los deseos insatisfechos enterrados en lo profundo de nosotros, formados en la mente en forma de impresiones o surcos. No aumentan nuestro bienestar, sino todo lo contrario. Se insiste en la repetición del disfrute, no solamente por los recuerdos conscientes que mantenemos en nuestras vidas de vigilia, sino también por los impulsos

inconscientes que pueden estar dentro de nosotros a causa de los surcos formados sin nuestro conocimiento.

Debido a las consecuencias indeseables del deseo, debido a la ansiedad que acompaña a cada satisfacción, debido a los *samskaras* o impresiones formadas a raíz del deseo y, finalmente, debido a la misma estructura de las propiedades *tamásicas* y *rajásicas* de *prakriti*, tenemos dificultades con estas cosas. El disfrute de los sentidos es una manifestación temporal de lo que llamamos *sattva guna* de *prakriti*. Donde hay *sattva*, hay satisfacción; donde hay *rajas*, hay distracción y donde hay *tamas*, hay letargo. Cuandoquiera que estemos felices, entusiasmados, revitalizados o en un estado placentero, hay una manifestación temporal de *sattva* en nuestras mentes. Por *sattva* entendemos una condición mental tranquila, donde cesan los deseos. Los deseos son como vientos que soplan sobre la superficie del lago de la mente, y cuando soplan impetuosamente, las aguas se esparcen por doquier. Cuando esto sucede, el lago de la mente está trastornado y entonces estamos trastornados, porque para todos los propósitos prácticos, nosotros somos la mente.

Cuando la mente está trastornada, nosotros estamos trastornados. Cuando decimos, “no estoy mentalmente bien”, la mente está oscilando debido a los vientos de distracción. Deseo es *rajas*; satisfacción *sattva*. Lo que buscamos con la satisfacción del deseo es la cesación de *rajas*. Por eso es que buscamos satisfacción. *Sattva* debe predominar sobre *rajas* y *tamas*, y es así como en el momento de despertar del sueño —que es la condición de *tamas*— vamos tras algo. En el momento en que nos despertamos, vamos de aquí para allá buscando la satisfacción de algún deseo, lo que significa que realmente no queremos estar en estado de *rajas* ni de *tamas*.

Esta es la razón por la que despertamos del sueño, y entonces vamos correteando aquí y allá para ocasionar la cesación del deseo. Despertamos del sueño, porque *tamas* no puede ser nuestra verdadera naturaleza y queremos *sattva*, no *tamas* ni *rajas*. ¿Pero cuánto tiempo podemos mantener este *sattva* con medios artificiales? Los medios adoptados por los sentidos para adquirir esta satisfacción

despertando la *sattva* interior, son muy artificiales. Es un artilugio improvisado y muy temporal. Cuando un deseo se va a cumplir, esto es lo que sucede. Puede que nos preguntemos qué está sucediendo. “¿Por qué soy feliz cuando abrazo mi objeto de deseo? ¿Qué me sucede?” Si pensamos claramente, lo que sucede es que nuestra mente va tras de un objeto, ha corrido tras de un objeto, lo que a su vez significa que no estamos en nosotros mismos. Estamos alejados de nosotros mismos a causa de los deseos en nuestras mentes. En nuestro anterior análisis psicológico hemos visto que somos infelices cuandoquiera que estemos fuera de sintonía con nosotros mismos. En toda condición de deseo, estamos fuera de sintonía con nosotros mismos. Estamos en sintonía con un objeto, pero fuera de sintonía con nosotros mismos. En nuestra aparente sintonía con un objeto exterior y en cada forma de expresión del deseo, estamos lejos de nosotros mismos. Por tanto, estamos agitados. Cuando hay un deseo, estamos agitados, y la razón es que no estamos en nuestro centro. Para decirlo apropiadamente, estamos ‘descentrados’ y no ‘concentrados’. La mente está fuera de su centro y atada a un objeto exterior. Esta es la razón por la que cuando un deseo está actuando, nuestras mentes están terriblemente trastornadas.

Cuando el objeto de nuestro deseo llega más cerca de nosotros, la distancia se acorta. Cuando un objeto de deseo llega más cerca de nosotros, sentimos una felicidad más y más grande. Si el objeto está a una milla de distancia, es una cosa, pero si está a media milla, ¡entonces mejor! “¡Oh, ya casi llega; maravilloso!” Cuando lo vemos, ni siquiera podemos contenernos. Corremos, lo abrazamos y lo acercamos a nosotros. Cuando está muy cerca, la distancia psicológica entre nosotros y el objeto se acorta, porque estamos más cerca de nosotros mismos. Hemos estado muy lejos de nosotros debido al movimiento de nuestras mentes hacia el objeto. Ahora el objeto ha llegado más cerca, la cadena se ha acortado, y nosotros estamos más cerca de nosotros mismos.

Recuerden lo que nos está sucediendo. Cuando estamos más cerca de nosotros mismos la condición *rajásica* de la mente comienza a cesar. No estamos en el estado de *tamas* porque estamos despiertos, y mientras que temporalmente estamos en estado de *rajas*, este estado malsano se hace cada vez menos y menos

intenso debido a la proximidad del objeto a nosotros. Esta es la explicación de por qué nos sentimos felices cuando un objeto de deseo se acerca a nosotros. No es porque el objeto ha llegado cerca, sino porque la distancia psicológica entre nosotros y el objeto se ha vuelto menor, lo que en consecuencia nos hace estar cada vez más cerca de nosotros mismos. Esa es la verdad psicológica del deseo.

Cuando el objeto es casi uno con nosotros, cuando tenemos el sentimiento de que se ha vuelto parte de nosotros, cuando ya no está separado de nosotros y es idéntico con nosotros, *rajas* ha cesado completamente. La mente no tiene trabajo que hacer en ese momento. ¿Por qué debería trabajar? Ha obtenido su deseo. *Rajas* ha cesado; la distancia psicológica entre nosotros y el objeto ha cesado. La mente ha regresado a su fuente; estamos en nosotros mismos y estamos en absoluta sintonía con nosotros mismos. Inmediatamente surge una alegría interior. La dicha ha aparecido no porque el objeto haya llegado más cerca de nosotros o se haya alejado; esto nada tiene que ver con la dicha. Hemos estado engañados. El objeto solo ha actuado como un instrumento para hacer cesar nuestro deseo. El objeto nada tiene que ver con nuestra felicidad.

Lo que ha sucedido es que nuestra actividad psicológica *rajásica* se ha detenido, y en la satisfacción de un deseo somos mentalmente uno con nosotros mismos, aunque no lo somos espiritualmente. La mente ha regresado a su fuente, el viento ha dejado de soplar, las aguas del lago están calmas, la realidad interna se refleja totalmente, y entonces es cuando estamos en *sattva*. La realidad, que es universal, se refleja totalmente —en un destello— en las serenas aguas del lago de nuestra mente, que ahora está imperturbable debido a la cesación del viento del deseo. Entonces decimos, “¡maravilloso, cuán dichoso y feliz soy!” Estamos en éxtasis, porque temporalmente somos uno con lo universal que está en nosotros.

Pero no podemos saber lo que realmente está sucediendo, porque estamos muy engañados. Pensamos que el objeto contiene la felicidad, aunque el deseo no nos ha aportado nada, excepto actuar indirectamente en el cese de la actividad *rajásica* de nuestra mente. Debido a nuestra actitud que no discrimina y a la falta de comprensión de qué está sucediendo, imaginamos falsamente que el objeto es

fuente de la felicidad. Una y otra vez anhelamos ese objeto y no soportamos separarnos de él. Lloramos cuando está lejos, y nos sentimos miserables cuando se destruye. Todo esto por el sentimiento erróneo de la mente cuando imagina que su dicha está contenida totalmente en el objeto. Nuestra satisfacción sensorial es puramente psicológica y no tiene base en los hechos. Hay una especie de oscilación de la mente, que funciona una vez de esta manera y otra vez de aquella otra, debido al misterioso funcionamiento de las *gunas de prakriti*, en la rotación de su rueda, a saber, *sattva*, *rajas* y *tamas*. De nuevo debemos darnos cuenta de la necesidad de replegar los sentidos. Por todas estas razones se requiere *pratyahara*, y por tanto *pratyahara* es absolutamente necesario. El repliegue de los sentidos es una precondition absoluta para nuestra sintonía con lo universal, lo cual es satisfacción real, dicha y realidad.

Repliegue de los sentidos

Todo esto es una tarea difícil. Hemos hecho algún análisis y hemos entendido alguna verdad sobre lo que está sucediendo; pero enfrentarse con la mente, manejar la situación con tenacidad férrea, y traer de vuelta deliberadamente los sentidos dispersos a su propia fuente, es ciertamente una tarea difícil. Los sentidos tienen variadas clases de trucos y no se dejarán subyugar ni cederán a nuestro análisis fácilmente. Puede que temporalmente parezca un éxito, pero de nuevo los viejos *samskaras* subirán a la superficie y actuarán sobre la mente de forma tan violenta, que otra vez iremos por los objetos, a pesar de que sepamos que estos no traen satisfacción.

Los sentidos tienen varios métodos para evitar ser controlados. Estos son los que en psicología analítica se denominan 'mecanismos de defensa'. Los mecanismos de defensa de la mente no permitirán fácilmente su sujeción. Si aplicamos fuerza, los sentidos se rebelarán; si les enseñamos, no entenderán; y si les decimos, "es por su propio bien", ellos dirán, "¡no!" Estas son las maneras en que los sentidos reaccionarán cuando les hablemos. Como ya dije, es una tarea

difícil. Pratyahara es un paso muy difícil que estamos dando. Mientras que podemos alcanzar algún grado de éxito en *asana* y *pranayama*, cuando llegamos a *pratyahara* estamos, por así decirlo, en alta mar. Aquí es cuando ayuda la gracia del gurú. La proximidad de un maestro, intenso estudio y aislamiento físico de los objetos de los sentidos, todas son ayudas en la práctica de *pratyahara*.

Cuando para controlar los sentidos aplicamos la fuerza de voluntad, ellos hibernan. Sabemos lo que es hibernación. Es como una rana metiéndose debajo de las rocas en invierno para nunca ser vista. En este punto parece que no hubiera sentidos en absoluto, y todo luce como si estuviera bien. Ellos dejan de actuar cuando aplicamos la fuerza, ¿pero por cuánto tiempo podemos aplicar la fuerza? Sabemos que en ningún campo de la vida podemos aplicar la fuerza perpetuamente. Es una acción temporal a la que recurrimos. No podemos presionar permanentemente los sentidos, así como tampoco podemos presionar permanentemente nada en este mundo. Cuando se libere nuestra presión, de inmediato reaccionarán contra nosotros, tomarán represalias y se vengarán. Caerán sobre nosotros con tal virulencia, que nos tomarán desprevenidos y estaremos en una condición peor de la que estábamos antes. Previamente estaban tranquilos y sosegados, actuando a su antojo y capricho. Ahora están furiosos: “¡trataste de suprimirnos, querías destruirnos, ahora te daremos una lección”.

Cuando ellos actúen virulentamente contra nosotros y nos tomen por sorpresa, estaremos en terrible situación. Esa es la dificultad: nos tomarán por sorpresa. No nos van a advertir, “mañana vamos a atacarte”. Es más bien un ataque sin previo aviso. De repente, nos encontraremos en situación difícil, y generalmente bajo presión caeremos ante su fuerza. En la mayoría de los casos, podemos decir que en el noventa y nueve por ciento, la persona cae. La persona puede convertirse en un manojito de nervios cuando los sentidos actúan en represalia y venganza. La presión que se ejerció sobre ellos ahora rebotará sobre la persona.

Hacer morir de hambre los sentidos no sirve para controlarlos. Se dice que las serpientes hambrientas son más venenosas que las bien alimentadas. Si muerden, seguirán mordiendo. Los sentidos son como las cobras. Cuando están

hambrientos, se vuelven terribles. Aunque una especie de control de los sentidos es necesario y deseable, llegar al extremo de matarlos de hambre es muy peligroso. No vamos a beneficiarnos con matar de hambre a los sentidos. Permanecerán dormidos. En el lenguaje de Patanjali, los sentidos tienen al menos cuatro diferentes formas de trabajar. Aunque puede haber muchas subdivisiones, en términos generales podemos decir que los sentidos tienen cuatro formas de actuar. Una forma es durmiendo o manteniéndose silenciosos, como enemigos que no están haciendo nada. Cuando el enemigo no hace nada, no significa que estemos seguros. No podemos bajar la guardia solo porque los enemigos no estén actuando, diciendo o haciendo cosas. Me viene a la memoria la cita de un comandante militar, cuando sus soldados le dijeron, “después de todo, Dios nos ayudará”, su respuesta fue, “confíen en Dios, pero mantengan la pólvora seca”. ¡Muy interesante! Esto es exactamente lo que tenemos que hacer también en yoga. Confiar en Dios, pero mantener la pólvora seca. De lo contrario, tendremos la idea errónea de que el enemigo está durmiendo y aparentemente replegado. Pero no es así.

En la guerra hay una táctica particular llamada ‘guerra de guerrillas’, que consiste en ser asaltado de repente en una emboscada. Iremos despreocupados, sin ningún tipo de ansiedad en nuestras mentes y de repente, algo salta sobre nosotros. Esa es la guerra de guerrillas, y los sentidos harán eso mismo. Patanjali conoce todo esto. Lo ha consignado en un estilo muy hermoso en sus propios *sutras*. La condición durmiente del deseo no es una condición feliz para nosotros. Muchas personas dicen, "No tenemos deseos. Todos los niños están controlados y la casa asegurada". ¿Qué, no hay deseos? Si la casa está asegurada y los hijos controlados, no significa que estemos bien. Estaremos preocupándonos, porque la seguridad puede fallar y los hijos pueden sacarnos de casa. “¡Largo!", nos dirán.

Los hijos pidiendo al padre que se marche me recuerdan una fábula, y la contaré solo para distraernos un poco. Parece que cuando Dios creó el mundo, dijo al hombre: “Querido amigo, tu vida será de cuarenta años”. El hombre contestó: “Mi Señor, cuarenta años es muy poco; ¿cómo podré disfrutar de la vida? ¡Cuántas cosas hermosas hay en esta hermosa creación! Cuarenta es un número muy pequeño”. Está bien. Dios llamó al mono y le dijo: “Mi querido amigo, tu vida será

de cuarenta años”. Entonces el mono replicó: “¡Señor, cuarenta años es mucho! No lo puedo soportar. Señor, que sean veinte, pues tenemos que correr de aquí para allá, defendiéndonos en los bosques. Por favor, redúcelos a veinte.” Dios llamó entonces al perro: “Mi querido amigo, tu vida será de cuarenta años”. Y el perro contestó: “¡No, no! Veinte estarán bien. No podemos correr de aquí para allá en busca de nuestra comida. Nadie nos quiere; nos apalean dondequiera que vamos. Así que será suficiente con veinte años”. Entonces Dios llamó al buey: “Amigo buey, tu vida será de cuarenta años”. Pero el buey también contestó: “¡No, no, no! Tenemos que arar los campos y arrastrar carretas y todo eso. Veinte años nos vendrán bien”. El hombre fue el único que dijo, “es muy poco, no puedo disfrutar la vida en cuarenta años”. Entonces Dios dijo al hombre: “Está bien. Tomemos los veinte que no quiere el buey, los veinte del mono y los veinte del perro. Así, que, sesenta más cuarenta hacen cien: tus propios cuarenta que te he dado, y veinte de cada uno de estos tres animales, que ellos no quieren”. Así que al hombre le fueron dados cien años de vida, mientras que a los animales solo veinte.

Algunas personas dicen que lo que el hombre hace es esto: durante cuarenta años es muy feliz, saltando aquí y allí jubiloso, ya que este es el tiempo dado a él por Dios. Los siguientes veinte años tiene que trabajar como un buey haciendo esto y aquello, por ser un padre de familia. Todos estos veinte años de trabajo son a causa de los años que prestó del buey. Después de esto, el hombre será puesto a la entrada de la casa. Los hijos le dirán: “No tenemos lugar para ti. Ve y siéntate en la entrada de la casa”. Entonces será como un perro, ya que tiene que pasar los veinte años que prestó del perro, así que se sentará afuera y mirará la casa, donde sus hijos ya casados no querrán al viejo en su casa. Finalmente llegan los veinte años del mono. El hombre tiene que irse a algún lugar. Ni siquiera lo dejarán estar en la entrada de la casa. Le dirán: “Conviértete en un *vanaprasta sanniyasin* (retirado en aislamiento), ve a algún *ashram*. No se te permite estar ni siquiera en la entrada, porque aun así eres una carga. Vete a algún *ashram*. Pobre hombre, tiene que vivir como un mono, pues tiene que gastar los veinte años del mono. Esto es lo que encuentra el hombre por desestimar el consejo de Dios de hacer una vida plena de cuarenta años. Dios dijo que los otros sesenta debería pasarlos como animal.

Cuando no se nos quiere, se nos puede echar. Este es una historia humorística, que describe nuestra situación en el mundo.

La dificultad en todo esto es la mente del hombre; la mente encuentra difícil reconciliarse con la Realidad. Los deseos que uno intenta satisfacer en la flor de la juventud, así como cuando el cuerpo está fuerte, al final se niegan a ser satisfechos. Un gran sabio y poeta expresó una conocida máxima que dice: “Nos hacemos viejos, pero no nuestros deseos”. Pareciera que los deseos se hacen más jóvenes en nuestra vejez, y no tenemos ya suficiente fuerza para satisfacerlos. Los miembros se desgastan y debilitan y aunque tengamos un deseo, no lo podemos satisfacer. La sociedad no nos quiere y somos rechazados. No somos personas productivas, somos una carga y no tenemos fuerza para valernos por nosotros mismos. Esto es lo difícil de la vejez, ya que una persona mayor se vuelve gradualmente tan indefensa como un bebé. Sin embargo, los deseos no abandonan a la persona. El cuerpo puede desaparecer, pero no los deseos. Esta es la causa del renacimiento. Por tanto, nuestra situación con los deseos es muy complicada y difícil de manejar. Por todas estas razones, los sentidos deben ser controlados cuando somos fuertes, no solo cuando nos volvemos viejos.

Cuatro tipos de deseos

He mencionado esto como una especie de digresión en el contexto explicativo de las varias tácticas que emplean los deseos para evitar ser controlados. Las cuatro tácticas mencionadas en los *sutras* de Patanjali son: 1) la condición de letargo; 2) condición atenuada; 3) condición suspendida; 4) condición expresada. La condición de letargo es cuando no sabemos que los deseos existen. Aquí tenemos que ser muy cautos, porque ellos están tratando de germinar a la acción cuando la atmósfera se vuelva adecuada, como la semilla enterrada bajo tierra. Esta no germinará en absoluto hasta que llueva y hasta que la temperatura sea la apropiada. La semilla del deseo va a estar allí y cuando aparezca la atmósfera apropiada, entonces lentamente se irá manifestando.

Los deseos no están necesariamente en la mente consciente. No vamos a saber que allí hay un deseo, y es la razón de por qué cometemos el error de declarar, “no tengo deseos”. No debemos hacer tales afirmaciones. Es difícil saber si tenemos un deseo o no, porque los deseos están en tres capas: consciente, subconsciente e inconsciente. Solo podemos conocer los deseos conscientes. No podemos conocer los otros tan fácilmente, pues están enterrados, y solo surgen cuando no hay presión de la mente consciente. Cuando hay presión de cualquier tipo, ellos no van a salir y se mantendrán escondidos como serpientes en la canasta del encantador. Cuando levantamos la tapa, lentamente la cobra levanta su capucha. De lo contrario seguirá escondida, gracias a la presión de la tapa de la canasta.

Somos como encantadores de serpientes, los deseos son como serpientes, y los presionamos con la fuerza de la tensión social y las reglas morales. Pero cuando levantamos la tapa y quedan libres, nos encontramos con que se ha abierto la caja de Pandora y, para nuestro horror, encontramos tantas cosas que nos sorprenden. Por tanto, los deseos no son solamente conscientes, sino que pueden ser subconscientes e inconscientes. A veces se liberan en los sueños. Muchas veces ciertas cosas salen en nuestros sueños, y podemos ver lo que somos. Hay otras cosas que no podemos saber en absoluto. Están en el nivel inconsciente; por eso es inútil decir, “no tengo deseos”. Nos daremos cuenta de la falsedad de esta afirmación cuando estemos en meditación profunda o cuando estemos en estado de frustración, y entonces sabremos que tenemos deseos. Cuando a raíz de dificultades y presiones recibidas de todos lados tratamos desesperadamente de salir de una situación, los deseos van a mostrar su naturaleza. En meditación profunda —no superficial, sino muy profunda— vamos a saber qué deseos abrigamos. Especialmente cuando es una meditación prolongada y profunda, la que es una actividad de la mente para desintegrar la red de deseos, estos se darán cuenta de que se está interfiriendo con ellos y saldrán a flote.

Ahora vamos a investigar las etapas de la meditación, y tenemos que saber lo que va a sucederles a nuestras mentes y deseos. Estos no pueden mantenerse enterrados; tienen que ser desintegrados. Deben ser desechados por medio de la

sublimación. Esto es lo que les sucede a los deseos en meditación. Los deseos se niegan a ceder ante estas técnicas de meditación, e impiden la acción misma de la meditación al permanecer dormidos o al interrumpir el proceso de meditación. Cuando sentimos afecto por un objeto pero no podemos tenerlo, podemos desarrollar una especie de disgusto por el objeto. Un padre puede ser iracundo con el hijo que más ama, pero solo es una ira temporal, que no es otra cosa que una expresión de su amor por él. Puede criticarlo, puede regañarlo, puede decirle, “¡fuera de aquí!”, pero todas esas son expresiones del amor que tiene por su hijo.

Esta es una condición suspendida del deseo. Parece una pelea entre nosotros y el objeto de nuestro deseo. Estas riñas suceden muchas veces en las familias, pero en realidad no son riñas. Los contrincantes vuelven a unirse, como las aguas que aparentemente han sido separadas por algún obstáculo. La condición suspendida de deseo es la expresión de disgusto aparente por un objeto de deseo; pero no es real, es aparente. Nuestra expresión de ira no es real, es la forma exterior que toma nuestro amor hacia alguna cosa.

Cuando se suspende así el deseo, no debe confundirse con una cesación del mismo. Hay algunos padres que se enfurecen con sus hijos. El hijo será despedido, pero luego será llamado de vuelta; volverá y de nuevo estará en casa. No obstante, la ira del padre no fue una expresión de *vairagya* o desapego. Fue la frustración de sus deseos la que lo hizo expresarse de esa manera. Cuando frustró el cumplimiento de tu deseo puedo hacerte disgustar, y es un deseo frustrado lo que está detrás del disgusto. La ira y el deseo son caras de la misma moneda. Cuando no están en posición de expresarse, permanecen largo tiempo en condición latente. Pero si llega la oportunidad, los deseos se expresarán. Cuando no pueden expresarse de forma continua, interrumpen su trabajo con gustos y disgustos intermitentes expresados de esta manera. Cuando presionamos muy fuerte los deseos, puede parecer que su intensidad disminuye. En un intenso *sadhana* los deseos se vuelven delgados como un hilo que está a punto de romperse, pero pueden engordar exageradamente cuando se les da de comer alimento sensorial. De nuevo señalamos que una condición atenuada no debe confundirse con una eliminación real de los deseos.

Debilitar los deseos

Inactivo, suspendido y atenuado, los tres estados del deseo, realmente no indican la destrucción de los deseos, sino más bien una tendencia a la hibernación, lo que es solo una preparación para la completa expresión posterior de una intensificada actividad. Debe evitarse que el deseo se exprese con plenitud, porque cuando los deseos se expresan plenamente, no podemos controlarlos. Podemos controlar un incendio forestal cuando es incipiente, pero cuando ha tomado fuerza y está quemando todo a su paso, no lo podemos extinguir con un cubo de agua. Antes de que se convierta en una violenta conflagración que todo lo consume, como un incendio forestal, será prudente de nuestra parte hacer que los deseos se debiliten. Mediante repetida práctica del yoga ellos se atenúan no permitiéndoseles crecer más tarde. Todas estas técnicas son empleadas en *pratyahara*. En el Bhagavadgita encontramos un sencillo verso [6:26] que establece sin muchas palabras, que cuando la mente se mueva hacia los objetos de los sentidos, tantas veces como intente hacerlo, esas mismas veces debemos traerla de nuevo, así como controlamos con las riendas un potro salvaje. Cada vez tenemos que hacerla volver. Puede irse cien veces, pero sin impaciencia alguna, cien veces tenemos que hacerla volver.

No debemos enojarnos con nuestros sentidos, sino entenderlos. Se nos resbalarán una y otra vez de las manos, pero cuantas veces se escapen, esas mismas veces debemos ir, atraparlos y traerlos de nuevo. De este modo, la mente puede acostumbrarse a una nueva forma de pensar. Después de años de práctica, la vieja forma de pensar irá cesando gradualmente. No sabemos cuándo finalmente llegaremos a la perfección. Acerca de esto no debe haber ninguna ansiedad en absoluto. No estén ansiosos. “Tres, cuatro, cinco años de meditación no me han aportado nada. ¿Llegará algún fruto si sigo meditando?” Así puede ser nuestra impaciencia, pero ‘paciencia’ es una de las claves del yoga.

Les contaré otra historia que puede ser útil. En la India, en nuestras historias *puránicas*, tenemos un gran sabio llamado Narada, quien viajó a todos los cielos. Estuvo en *Vaikuntha* y conoció al Señor Vishnú, fue a *Kailas* y conoció al Señor Shiva, estuvo en *Satya Loka* y conoció al Señor Brahma, en fin, fue a todos los dioses. En uno de sus viajes, Narada pasó eventualmente cerca de un granjero y de un jardinero. Primero, el granjero le preguntó al *Maharishi* Narada:

“¿Señor, a dónde vas?”

“Voy a *Vaikuntha*, ante el Señor Vishnú”, contestó Narada.

“¿Serías tan amable de preguntarle cuándo voy a obtener *mukti* (liberación)?” le pidió el granjero.

Narada prometió hacerlo y continuó su camino. Entonces encontró al jardinero. Este le hizo la misma petición:

“¿Podrías, por favor, ser tan amable de preguntarle al Señor cuándo obtendré *mukti*?”

También le prometió Narada hacer la pregunta, y siguió su camino para encontrar al Señor Vishnú. Cuando volvió de *Vaikuntha* y se topó con el granjero, este le dijo:

“¿Señor, preguntaste por mí?”

“Sí, lo hice; y el Señor respondió que vas a tener que esperar otros quince años para tu liberación”.

“¿Qué?”, exclamó el granjero, “¿otros quince años? ¡Cuántos años de *japa* y meditación he hecho, y lo único que obtengo son otros quince años!”

Muy desanimado, el granjero volvió a su casa.

Después, Narada encontró al jardinero que le preguntó:

“¿Le preguntaste por mí al Señor?”

“Sí, lo hice, y el Señor dijo que tantos miles de años como hojas hay en este árbol debes vivir en este mundo antes de obtener *mukti*”.

El jardinero se regocijó:

“¡Después de todo soy apto para obtener *mukti!* ¡Qué maravilla, significa que algún día seré liberado!”

Estaba extasiado, y la dicha de la Consciencia Divina lo poseyó con tanta intensidad, que se dice que sus pecados fueron destruidos en un instante. Alcanzó *mukti* en ese momento, y no después de miles de años.

Esta era una analogía que contaba Sri Ramakrishna Paramahansa en sus charlas para enseñar una lección a los *sadhakas* que venían a él. No debemos exclamar, “¡oh, no; quince años más!” No, esa no debe ser nuestra actitud. Nuestra actitud debe ser la del jardinero que estaba tan feliz: “¡después de todo soy apto para *mukti!*”, eso fue suficiente para él. “¡Soy uno de los elegidos, no uno de los condenados! Después de tantos miles de años, ¡al menos voy a alcanzar *mukti!*”. Esa fue suficiente recompensa para él y no pudo contenerse. Su gozo en Dios fue de tal intensidad, que estuvo listo para alcanzar *mukti* en ese momento. No tuvo que pasar por el ciclo de miles de años. Mientras el granjero, que no pudo soportar siquiera quince años, se condenó él mismo a una vida monótona y agobiante. Por tanto, el *sadhaka* no debe ser de naturaleza quejumbrosa con respecto a los frutos del yoga. Recuerden la gran máxima del Bhagavadgita: “Nuestro deber es actuar y no preguntar”. No digan, “¿qué me ha aportado finalmente el yoga?, esa no es nuestra función. Para ser sinceros, ¿qué hemos hecho realmente para ganar méritos? Esa es la pregunta que tenemos que hacernos. Cualquier cosa que resulte de ese esfuerzo, vendrá por sí sola. ¿Por qué preocuparnos?”

Por la naturaleza de la semilla sabemos lo que va a surgir. Por la semilla que estamos sembrando se sabrá qué clase de fruta dará la planta. Si sembramos arroz, ya sabemos lo que vendrá. ¿Por qué preguntamos qué nos ha aportado el yoga? Nuestro trabajo es sembrar la semilla, arar y regar el campo, quitar las malas hierbas, protegerlo de las plagas, y entonces sabremos qué fruto dará. Pero no se limiten solo a hacer una pregunta tonta como, “¿qué me aportará? ¿Qué voy a obtener?” Como si fueran un negociante preguntando qué beneficio obtendrá. El yoga no es un negocio ni una transacción económica. Si es alguna transacción, es

una transacción vital. El yoga es vitalidad, es una relación con Dios, y sin embargo estamos preguntado, “¿qué me aportará?” De hecho, es una pregunta tonta. La paciencia que el estudiante de yoga tiene que ejercer debe ser inmensa. Inagotable debe ser nuestra paciencia en yoga. No pregunten, “¿cuánto tiempo tendré que soportar estas molestias?” No hay límite para esto. Solo tenemos que seguir soportando. Lean la vida de los santos —San Francisco de Asís, Santo Gauranga Mahaprabhu, Ramakrishna Paramahansa y muchos otros— y sabrán lo que es paciencia, qué paga y cómo paga.

La paciencia misma es parte de las fortalezas que adquirimos en yoga. En el control de los sentidos debemos ser inmensamente pacientes, como Milarepa, el yogui del Tibet, cuya vida podemos leer. Cuán paciente fue para conseguir una mera iniciación, y cuán difícil fue todo para él. El maestro ni siquiera quiso iniciarlo. Tantas dificultades que tendremos que atravesar. Dificultades de tipo interno y externo: físicas, vitales, psicológicas, sociales, políticas, y muchas otras cosas que nos hostigarán desde todos lados. Si queremos a Dios tenemos que soportarlo todo. La opulencia de la realización de Dios es resultado de la práctica. De ahí que para avanzar en la práctica del yoga, se deben tratar de controlar los sentidos.

XXVII - ELIMINACIÓN DE LA AFLICCIÓN

Mientras vivamos, las cosas externas estarán siempre molestándonos, cualquiera sea el intento que hagamos por comprenderlas. En tanto haya respiración en el cuerpo, las dificultades estarán con nosotros. Puede ser que solo dejemos las dificultades cuando partamos de este mundo. Pero tenemos que vivir en el mundo y no podemos abandonarlo. En tanto vivamos no tiene sentido llorar cuando es posible sonreír. Esto es un arte, como debería llamarlo, porque no puede expresarse con otro nombre. Es el arte de vivir con una sonrisa más que con llanto, porque hay que vivir y no queda otra salida. No tiene sentido llorar mientras se vive. No podemos encontrar ningún significado a una vida de llanto. El que solloza es el perdedor —no los que aparentemente causan el sollozo—, así que no hay ninguna ventaja en quejarse o llorar. No ganamos nada y solo nos hacemos más miserables. El yoga nos ha proporcionado un medio para abordar esta cuestión. Aquí debemos meditar sobre este punto. ¿Cómo podemos evitar el hostigamiento del exterior? No hay una manera conocida, aunque hay una forma, la cual es un gran secreto del sendero del yoga. Consiste en situarse uno mismo en el lugar de la causa del hostigamiento, lo que produce un doble efecto. No me propongo describir esto ahora, sino solo decir como considerarlos.

La ubicación de nuestra propia personalidad en el lugar de la causa de los problemas va a crear una calma emocional, porque la causa exterior, en lugar de ser una causa en contra nuestra, se convierte en parte de los que somos. Sabemos muy bien que no podemos ser molestados por nosotros mismos. La causa, cuando se vuelve idéntica con nosotros, deja de ser causa. Entonces la causa y el efecto se identifican. La fuente del problema somos nosotros. Tenemos que cambiar nuestra personalidad de la posición del efecto a la posición de la causa. Para expresar brevemente qué efectos seguirán, diré primero que nuestras emociones se calmarán, porque la causa se ha vuelto idéntica con el efecto. El segundo efecto

que seguirá, es la cesación del problema. El problema no existirá. Se desvanecerá gracias a la influencia de nuestro pensamiento sobre la causa de los problemas. Esto puede extenderse a centros que actualmente no causan problemas, de tal modo que en el futuro no podrán convertirse en fuentes de problemas. En terminología médica, tenemos medicinas y también lo que se conoce como agentes profilácticos, que previenen el surgimiento de la enfermedad. Una cosa es ser curado de una enfermedad, pero otra muy distinta es prevenir que llegue.

Ubicarnos en el lugar de la causa del problema es como curar la herida o la enfermedad. Al mismo tiempo, nuestra ubicación en la causa de experiencias que pueden llegar a estar en contra nuestra, será como un agente profiláctico, de modo que el mundo no se pondrá en contra de nosotros en absoluto. Cuando alcancemos un estado de conciencia espiritual, el mundo va a estar armoniosamente sincronizado con nuestra naturaleza. En el lenguaje de las Upanishad esto se llama *Virat*. Al comienzo es una concentración psicológica de la mente, una especie de esfuerzo telepático que ejercemos sobre los centros de experiencia que inciden sobre nosotros desde el exterior. Cuando se avanza hasta una profundidad espiritual, se convierte en el Ser Cósmico. Esto nos llevará a la realización misma de Dios.

XXVIII - SALTO A LO DESONOCIDO

La flor del yoga comienza a brotar con la concentración y la meditación. Igual que en una carrera atlética, en el yoga lo primero que hacemos antes de empezar implica la concentración de todo nuestro ser. Cuando participamos en una carrera, el primer propósito es concentrarnos completamente. No solo los pies corren, pues sabemos cuanta concentración está involucrada solo para el primer paso. Para esta empresa, ocurre una enorme colaboración de las diferentes partes de nuestro sistema. Por lo tanto, cuando la mente se concentra, extrae hacia sí la fuente de toda la energía de todas las partes del cuerpo, del mismo modo que la mantequilla se extrae de todas las partes de la leche cuando se bate. Asimismo, después de que la leche se ha convertido en mantequilla y ha sido ingerida, la energía concentrada del alimento es atraída hacia cada parte del cuerpo. También es como el reclutamiento general ordenado cuando un enemigo ataca y todo el mundo está listo para prestar su mejor servicio posible a la nación. Cada parte del sistema está lista para asumir su trabajo. No hay ninguna otra ocupación para el sistema que contribuir con su poder a la concentración necesaria para derrotar al enemigo. De hecho, la concentración no es solo un acto de la mente, sino de todo el cuerpo, de toda la fuerza vital y de todo el conjunto de órganos psicológicos. Allí nada queda fuera de nosotros. Todo lo que somos está enfocado en la concentración.

En consecuencia, es el paso más difícil que da un yogui, el más peligroso, pues es el salto final hacia lo desconocido. Es difícil entender solo con el lenguaje teórico, qué es lo que significa exactamente en yoga concentración mental. No es solo cerrar los ojos y pensar en un objeto particular. Es un palpitir de cada célula de nuestra personalidad en sintonía con la forma del objeto en el que hemos elegido concentrarnos. Cuando ejecutamos un instrumento musical, cada cuerda comienza a sonar al unísono con las demás cuerdas, así que cada parte se une para producir una melodía, y no un desorden de fragmentos separados. Las numerosas partes

que constituyen el proceso sonoro del instrumento musical se unen, mezclan y comunican entre sí tan armoniosamente, que tenemos un flujo musical continuo.

Así es la meditación. Es música, por así decirlo, en la cual todo nuestro sistema comienza a participar: una canción cantada por toda nuestra personalidad; música celestial que emana de todo nuestro cuerpo. Toda la vida del yoga se convierte en canción o melodía, y todos los sonidos discordantes de la vida de un individuo se unen para formar una armonía de cuerpo, mente y alma. Glorioso es el yoga cuando llega a la concentración y meditación. La naturaleza comienza a sonreír a nuestra vida y comenzamos a estrechar las manos con cada pedacito de la creación, por así decirlo, una vez que llegamos a esta etapa del yoga.

En la concentración mental, no es solo el total de la energía del sistema lo que se obtiene, sino que ocurre algo más: estamos en empatía con toda la creación, y el mundo comienza a estar a favor nuestro. En *pratyahara* y las otras etapas inferiores, la naturaleza aparentemente se oponía a nosotros. Hubo demasiada lucha hasta la etapa de *pratyahara*, y los sentidos se rebelaban contra el intento de retirarlos de los objetos del mundo. Hubo muchas dificultades. Tuvimos que caer y levantarnos muchas veces, y no sabíamos exactamente dónde pararnos. En la etapa de *pratyahara* es cuando la gente se eleva o cae. Pero si logramos adelantar un paso más, quedamos a punto de entrar, quedamos en el borde de un formidable océano.

Es como si estuviéramos en el delta de un poderoso río, donde su fuerza se concentra. Todas las aguas se vierten en él; pero mientras que en la mayoría de los ríos la fuerza se disipa en los muchos canales del delta, en yoga las aguas se concentran como en el inmenso río Amazonas, en Sudamérica, que es tan poderoso que empuja el agua salada del océano muchas millas más allá del delta, y el agua de mar durante buen trecho se vuelve dulce. En otros ríos, tan pronto su agua entra en el océano se vuelve salada. Tal es la fuerza de un río poderoso que penetra en el océano concentradamente, sin dividirse en varias ramas, como ocurre con la mayoría de los ríos.

Así que la energía mental concentrada, no es solo un pensamiento funcionando, como funcionaría nuestra mente al pensar un objeto, por ejemplo, una montaña, una vaca o alguna otra cosa creada. La preparación para la concentración de la mente es tal, que hemos convocado las fuerzas de todo el cuerpo. Imaginemos que cada miembro de la familia es uno con nosotros, cada ciudadano del gobierno es uno con el gobierno, y todos los hombres del mundo son uno en su apreciación de los valores humanos. Tal como se hace en el campo social cuando se convoca una reunión colectiva de fuerzas sociales para cualquier propósito, así en el yoga las fuerzas del cuerpo, las fuerzas del sistema vital y las fuerzas de los órganos psicológicos se ponen en armonía con las fuerzas del mundo. El mundo ya no se opone a nosotros. El mundo no es enemigo del yogui. Puede que en las primeras etapas hubiera un estado de tensión, pero no era causada por algo que realmente estuviera mal en el mundo. La tensión provenía más bien de la incapacidad de la mente de ponerse en armonía con el mundo. Es difícil hacer que dos relojes marchen juntos. Siempre hacen dos tipos de tictac; pero en la práctica del yoga los dos relojes, el del sistema interno y el del mundo externo, comienzan a hacer tic-tac muy armoniosamente. Entonces no oiremos dos sonidos, sino que oiremos un solo sonido, como si un solo reloj hiciera tictac, aunque haya dos.

Unidos con las fuerzas del mundo

Aquí es cuando estamos en armonía con el mundo. Aquí es cuando nuestras fuerzas vitales y corporales se ven aumentadas por los poderes del mundo exterior. Nos debilitamos a causa de nuestro alejamiento de las cosas. El mundo parece incapaz de aportarnos nada, más bien parece que no está preparado para ayudarnos de ninguna manera, debido a que no estamos en armonía con él. En este escenario, si volvemos los rostros hacia el Este, el mundo vuelve su rostro al Oeste. Esto es lo que sucede día a día en nuestras vidas, de tal manera que el mundo nunca nos ayuda, y entonces nos quejamos de lo malo que es. Así que es ventajoso volver nuestros rostros en la misma dirección que el mundo. Entonces veremos como el mundo ve, pensaremos como el mundo piensa y nos moveremos a la

misma velocidad que el mundo se mueve. Cuando somos el mundo, entonces las fuerzas del mundo serán una con nuestras fuerzas internas.

En el estado de concentración mental, sabemos dónde estamos parados, quién piensa y quién se concentra. No es un ser humano, un hombre o una persona sentada en un rincón pensando algo. Sabemos la diferencia que hay en el yoga entre el pensar y la concentración. Pensar es proyectar nuestra mente hacia un objeto externo y asociar artificialmente la forma del objeto con la actividad de la mente, aunque el objeto realmente nunca se asocia con la mente. Pensar un objeto no significa que el objeto haya sido absorbido completamente en la mente. De la misma manera que la luz del sol brilla sobre un objeto, pero no necesariamente se vuelve una con el objeto.

Exactamente como la luz del sol ilumina un objeto sin entrar en él, solo difundiéndose por él desde afuera, así nuestras mentes solo se difunden sobre un objeto de conocimiento o percepción, pero nunca entran en él. Dado que nuestras mentes nunca entran en el ser de un objeto, no tenemos control sobre ningún objeto en este mundo, y no somos dueños de nada. Siempre estamos fuera de las cosas, y debido a que el mundo está fuera de nosotros, no somos amigables con las cosas. Pero en la concentración yóguica no es así. Lo que tratamos de hacer no es solamente pensar un objeto como en la percepción o sensación ordinarias, sino fundir nuestro pensamiento con las fuerzas del objeto. La forma en que los constituyentes del objeto rotan o giran debe estar al unísono, al menos en una medida apreciable, con la forma en que piensa la mente. No sirve de nada que dos personas piensen en diferentes direcciones sin ninguna relación entre sí; entonces no habrá concordancia de pensamiento. Si yo pienso algo y usted piensa otra cosa, y estamos en líneas completamente diferentes, nunca estaremos de acuerdo. Si este es el caso con la constitución de un objeto y la forma en que pensamos, no habrá ninguna relación entre nosotros y el objeto que estamos pensando. Esto es lo que suele ocurrir en los pensamientos sobre objetos, de modo que podemos estar contemplando cosas pero no tener ninguna influencia sobre ellas.

¿De qué sirve pensar que podemos controlar los objetos cuando no podemos? Y no podemos porque no tenemos poder en absoluto sobre los objetos. Y esto, de nuevo, porque no estamos en armonía con ellos. Ya lo dice el refrán, “pájaros del mismo plumaje vuelan juntos”. De la misma manera, el objeto y la mente deben ser “pájaros del mismo plumaje”, entonces volarán juntos, de lo contrario, lo harán en diferentes direcciones. Cuando esto sucede es cuando perdemos las cosas, y parece que nunca tenemos lo que necesitamos o deseamos. Nuestros deseos permanecen insatisfechos, estamos frustrados y comenzamos a lamentarnos de no conseguir lo que deseamos. Y no podemos conseguir esas cosas porque nuestras mentes no están en armonía con los objetos. Poner la mente en armonía con la naturaleza del objeto es lo que se intenta con la concentración yóguica. Por esta razón, la concentración mental en yoga es un nivel muy difícil. Cómo ha de armonizarse la mente con el objeto, fue el propósito del detallado análisis psicológico y filosófico realizado en las etapas anteriores. Puede surgir la pregunta de por qué hemos sido llevados por estos caminos sinuosos de análisis psicológico y filosófico para concentrar la mente. La razón es porque no podemos concentrar la mente en el objeto a menos de que sepamos dónde estamos con relación a ese objeto. ¿Por qué nos concentramos? ¿Qué queremos decir con la palabra ‘concentración’? Esa será una pregunta que no podremos responder fácilmente.

La respuesta solo puede darse si conocemos nuestra constitución, la constitución del objeto y la relación que existe entre nosotros y los objetos. Este es el propósito por el cual hemos estudiado la psicología de la percepción, y el fundamento filosófico en el que se basa la práctica del yoga. Todo el tiempo hemos estado ocupados en comprender antes que en hacer, ya que hacer es un esfuerzo sencillo, mientras que comprender es un poco más difícil. Cuando la relación entre nosotros y el objeto es bien clara ante nuestro entendimiento, entonces es fácil concentrar la mente en el objeto. Como dije, el yoga florece cuando alcanza este estado de concentración. Sabemos lo que significa que una flor florezca. Es un movimiento de la naturaleza. El origen de la flor fue la semilla, y sabemos cuánto tiempo le ha tomado a la semilla llegar al estado de florecimiento. Y la flor debe dar

un fruto, que es la experiencia o realización espiritual. Se necesita mucha preparación para llevar la semilla a la fase en que florece. Hay que cuidarla con gran afecto durante las etapas por las que tiene que pasar, y hay que cuidarla por un período prolongado en una atmósfera apropiada. Entonces abre su íntimo secreto en la forma de una flor.

En yoga, cuando la mente se concentra en un objeto elegido, se ha abierto completa y totalmente. En concentración, los recursos internos de la mente surgen a la acción. Hasta este momento la mente no ha estado en acción: solo ha estado imaginando. En la actividad de percepción la mente solo está imaginando, sin entrar realmente en contacto con las cosas. Nuestro pensamiento de un objeto sigue siendo solamente una actividad disociada de la mente, ya que no está totalmente asociada con el objeto. Mientras que en la percepción sensorial la mente está disociada del objeto, en la concentración yóguica el objeto está asociado completamente con la mente. Como dos amigos que caminan juntos a la misma velocidad y llegan a un mismo destino al mismo tiempo. Así, el mundo y la mente deben caminar juntos. Cuando el mundo y la mente piensan igual y trabajan juntos en el mismo estado y hacia el mismo destino, la mente está lista para la meditación. Aquí es cuando la mente comienza a superar las barreras de la conciencia personal. La conciencia de la personalidad —conciencia corporal— es el movimiento de la mente dentro del cuerpo, y su incapacidad de salir de los límites impuestos por la envoltura corporal. Y no es solamente la mente en su significado psicológico ordinario la que se concentra.

El yoga, especialmente el yoga de Patanjali, usa una palabra: *chitta*. *Chitta* es la que se concentra. Es el *antahkarana* (el cuádruple instrumento interno de mente, intelecto, ego y mente subconsciente) el que practica la concentración. En el lenguaje psicológico occidental, 'mente' generalmente significa una función del órgano interno. Aquí, en el proceso de concentración yóguica, no es solamente una función la que está activa, sino todas las funciones juntas. Es como todos los cinco dedos agarrando un objeto, dos pies caminando al unísono, dos personas pensando igual, o cualquiera de los muchos ejemplos que se pueden dar sobre la acción unitaria. Estamos en estado de concentración cuando las funciones de

pensamiento, memoria, voluntad, entendimiento y sentimiento, se mezclan para formar un foco. Nuestras mentes, como entendimiento, están presentes en el objeto percibido, nuestros poderes de voluntad están allí en el objeto, nuestro afecto está allí en el objeto, y toda nuestra atención está allí en el objeto. *Manas, ahamkara, chitta y buddhi*, como se llaman las funciones del órgano interno, son todas una en esta práctica. Esta unidad de las funciones psicológicas se llama *chitta* en el lenguaje de Patanjali. También la llamamos *antahkarana* u órgano interno. Pero habiendo dicho todo esto, de hecho solo tenemos un principio psicológico en nosotros. *Manas, ahamkara, chitta y buddhi*, no son capacidades separadas.

Se trata de distintos nombres que damos a las diferentes funciones que desempeña la mente, tal como una persona, que puede ser juez, recaudador, ministro y desempeñar muchas otras funciones, sin dejar de ser una sola persona. Las diversas funciones no dividen a la persona. La persona es idéntica a sí misma. Del mismo modo, las funciones por sí solas no constituyen de forma independiente el órgano psicológico, sino que lo constituyen todas ellas juntas. Es un principio idéntico a sí mismo, y es este principio total el cual llamamos órgano psicológico, el que practica concentración. Los sentimientos acerca del objeto, son lo mismo que la comprensión del objeto.

Aquí se unen filosofía y religión. No hay separación entre análisis metafísico y conciencia religiosa o devoción. Comprensión y sentimiento son uno. Apreciamos el objeto de todo corazón y, al mismo tiempo, lo comprendemos a fondo. Sólo cuando estas dos funciones se unen podemos concentrarnos realmente. No hay concentración cuando el corazón está ausente o cuando sólo funciona la voluntad. Recuerden, entonces, que la concentración no es una acción meramente de la voluntad. El corazón y la voluntad junto con el entendimiento, están uno junto al otro concentrados en la forma del objeto. Sin embargo, no es sólo esto. La concentración se vuelve tan intensa que la distancia espacial entre la mente y el objeto también desaparece.

La Conciencia envuelve al objeto

Cuando la conciencia envuelve al objeto por completo, inunda no solamente su ubicación o su forma, sino que también se convierte en un flujo continuo del sujeto al objeto. Se convierte en torrente de conciencia que inunda no solo al sujeto y al objeto, sino también al proceso que parece conectar el uno con el otro. Hay una corriente de conciencia que fluye continuamente desde el pensador al objeto pensado. Hay ciertos factores inevitables en el proceso de concentración. Hay un pensador del objeto, hay un objeto que es pensado, y hay el proceso de pensar. Además, al mismo tiempo que estos hay un esfuerzo simultáneo de la mente para prevenir la entrada de pensamientos que no son conducentes a la concentración de la mente en el ideal elegido.

Este cuarto aspecto de la mente comienza a funcionar inconsciente y simultáneamente con el acto positivo de concentración. Cuando quiero ver un objeto, no quiero ver nada cerca de él. Este no querer ver algo extraño, es una acción de la mente simultánea con la acción de querer ver algo. El pensamiento de un objeto elegido, aunque implica la concentración del pensamiento en este objeto, requiere también dejar de lado los pensamientos extraños al objeto. Luego, el proceso negativo consiste en evitar los pensamientos extraños, y el proceso positivo consiste en mantener el pensamiento en el objeto elegido. Estas dos funciones tienen lugar simultáneamente.

Hemos estado acostumbrados a pensar de una manera dual, ya que no pensamos todas las cosas al mismo tiempo. Cuandoquiera que pensamos algo, pensamos solo una cosa, dos cosas o algunas cosas, pero no todas las cosas al mismo tiempo. Las otras cosas quedan excluidas del ámbito de operación mental. En la concentración intervienen, pues, cuatro factores: el pensador, el objeto pensado, el proceso del pensamiento y la exclusión de fuentes cuya entrada la mente evita completa y deliberadamente. Al principio puede implicar un poco de esfuerzo. Puede que nos sintamos en la misma posición que un estudiante en su

aula cuando le entregan el examen final. No sabe exactamente qué preguntas hay en la hoja de papel, así que está un poco ansioso y nervioso. De la misma manera, al principio de este proceso de concentración puede presentarse un poco de ansiedad y nerviosismo, pero ya pasarán. El nerviosismo y la ansiedad son debidos a no saber qué sucederá. El futuro es desconocido y nada es claro, razón por la que estamos ansiosos. Pero si nuestra preparación ha sido buena, no tenemos por qué estar ansiosos. El alumno que ha estudiado bien sus lecciones no tiene por qué estar ansioso por el examen, porque lo sabe todo. Que le hagan todas las preguntas, está listo para responder porque sabe que sabe.

De la misma manera, el estudiante de yoga debe tener confianza en la comprensión de la naturaleza del objeto. No debemos entrar en este proceso de concentración o *dharana* con una duda en la mente. Todo debe estar claro. Con una duda en la mente no es posible la concentración. Debemos tener una profunda comprensión lógica, así como convicción sobre la eficacia de este paso que estamos dando. No debemos estar en posición de ser sacudidos por la lógica del mundo. En consecuencia, no debemos tener muchos gurús o leer libros que perturben nuestra mente, ni permanecer en lugares que no sean propicios, ni colocarnos en posición de ser afectados por la oposición de las cosas. Nuestros argumentos deben ser más fuertes que los de todos los demás. Debemos ser como un muy buen abogado, que tiene confianza en lo que dice. Puede que haya muchos abogados oponiéndosele, ¿y qué? Debe tener la confianza de que conoce más sobre Derecho que ningún otro. Con tal confianza es que debemos entrar en el campo de la concentración mental.

Hay personas en el mundo que van a perturbarnos diciéndonos cosas contrarias a las que buscamos. Dirán, “no estás bien; eres estúpido; estás en el camino equivocado; busca otro sendero; busca otro gurú”, etc. También hay gente que denigrará de todo el sendero diciendo que todo es una tontería. Esta es la ‘lógica de la gente’, y podemos ser susceptibles a ella. Si permitimos esto, no lograremos nada. Y hay otro tipo de lógica, que hablará desde dentro de nosotros mismos y es más difícil de enfrentar que la lógica de las opiniones de las personas que nos rodean. La lógica de nuestra mente es más poderosa y difícil de enfrentar

que la lógica de la gente que nos rodea. La mente tiene su propia lógica y contrarrestará nuestros argumentos. Hay dos fases de la mente: la inferior y la superior. Puede que nos preguntemos: "¿Quién es el que habla desde dentro?". La mente puede actuar como un arma de doble filo. Cuando la mente superior, que utiliza la lógica *sattvica*, emprende el acto de concentración, entonces la mente inferior, con su tipo de lógica contraria, será derribada.

Debemos leer el capítulo sexto de *La luz de Asia*, por Edwin Arnold. Es muy interesante leer cómo la mente, en su fase inferior, tiene su propia lógica, qué dificultades tuvo que sortear el Buda en meditación, y qué tentaciones exactamente se le ofrecieron. En este capítulo se describe todo muy bellamente por el poeta. La lógica de la mente es formidable, y la mente inferior muchas veces atrae nuestra atención por completo; a veces quedamos absortos en ella y no podemos apartarnos. Hablamos el lenguaje de la mente inferior.

Aquí es cuando nos hundimos hasta el nivel más bajo y entonces decimos, "yo pienso que sí". Cuando decimos "yo pienso..." con total confianza en nuestro propio yo inferior, lo único que queremos decir es que hablamos 'el lenguaje del diablo', por así decirlo. No podemos apartarnos de él y no podemos saber realmente quién está hablando. Es como estar poseído. La mente inferior y la personalidad se mezclan. Hablamos el lenguaje y la lógica de la mente inferior muchas veces cuando nuestra voluntad y comprensión se debilitan. No pensemos erróneamente que una vez que estemos motivados para emprender la concentración de la mente, siempre vamos a estar a salvo. También podemos caer, y es posible un retroceso. La caída puede ser tan estrepitosa, que no sepamos qué nos golpeó. Pero tenemos que levantarnos de nuevo por el poder de nuestra voluntad. La caída puede deberse no solo a nuestra debilidad de comprensión, sino también a la fuerza —podemos llamarla atracción gravitatoria psicológica— de la mente inferior. Así como existe la gravitación física, también existe la gravitación mental. La mente atrae al igual que atraen los cuerpos físicos. La mente puede llevarnos a su propio nivel de deseo. La mente inferior no es otra cosa que la forma de pensar en términos de los objetos de los sentidos, mientras que la mente superior es la mente que piensa en la realidad.

Cuando la mente comienza a cantar la vieja canción de su amor por los objetos de los sentidos, entonces estamos en la mente inferior.

Superando las dudas

Una y otra vez las dudas nos acosarán: “¿Qué es todo esto? ¿Por qué mejor no voy a otra parte?” Comenzamos a involucrarnos con argumentos engañosos que aparentemente son lógicos, pero defectuosos en su esencia. Son argumentos engañosos cuando hablamos como si fuéramos una persona muy sabia, pero en el fondo estamos vacíos, y lo que la mente afirma proviene de este vacío. Conocemos las tentaciones hechas al Buda y a Jesús. Sabemos lo que Satanás dijo a Jesús: “Ven, te haré el amo de todas estas cosas y podrás convertir esas piedras en pan”, y muchas otras cosas a las que, por supuesto, Jesús volvió la espalda. Debemos estar en una posición tal que podamos volver nuestras espaldas a las tentaciones del Satanás que está en nosotros, quien nos susurra amistosamente; este Satanás aparenta ser nuestro amigo y no nuestro enemigo. Aparentemente se vuelve tan amoroso que no podemos verlo como alguien que intenta hacernos daño. Sin embargo, no existe un Satanás real aparte de nuestro anhelo por los objetos de los sentidos. Estos deseos toman la forma de Satanás por fuera y de tentaciones por dentro. Cuando la mente se ve envuelta en esos viejos hábitos de pensamiento, la concentración se debilita. Muchas veces podemos ser rechazados del estado de concentración, tal como si hubiéramos entrado en un campo electromagnético: recibiremos una descarga y caeremos.

De nuevo tenemos que revestirnos de valor y marchar con más fuerza. ¿De dónde viene la fuerza? ¿De dónde viene esa fuerza adicional cuando nos echan para atrás y no podemos seguir hacia adelante? Esa fuerza tiene que venir de la comprensión y de la aplicación de la voluntad. Aquí vienen muchos factores en nuestra ayuda: las buenas acciones que hemos hecho en el pasado; la fuerza acumulada de las buenas acciones hechas en esta misma vida en forma de *sadhana*; el poder de la mente de nuestro gurú, quien nos inició en esta técnica y,

finalmente, la gracia de Dios. Todo se combina para ayudarnos en el acto mental de la concentración. Como ya he dicho, el mundo entero se vuelve amistoso cuando nos proponemos realizar este ideal que es el alma del cosmos. Pero tan importante e interesante como es la concentración de la mente, lo es también la cautela que debemos ejercer para no volver a caer en los viejos senderos por los que ya hemos transitado. Este es un aspecto muy importante del asunto. Entre más concentremos nuestras mentes, más sentiremos una especie de tentación desde nuestro interior. Todo esto porque los deseos no han sido eliminados completamente. Los deseos no nos abandonarán hasta que entremos en el estado de absorción espiritual. Allí permanecerán en formas o estados sutiles.

Como dije, hay ciertos aspectos del pensamiento que en concentración debemos evitar, estos son los deseos. Los aspectos del pensamiento que tratamos de obviar en la empresa de concentrarnos, son las voces de los deseos de la mente inferior. No queremos que ellos hablen y tratamos de silenciarlos. La cuestión es ¿cómo hacerlo? El cuarto aspecto de concentración que he mencionado, es la acción de la mente de apartar ciertos pensamientos. Es el esfuerzo de la mente por abolir la voz de los deseos, la voz de la obstrucción, la voz de la no cooperación, etc. ¿Pero cómo vamos a lidiar con esto y qué vamos a hacer exactamente? Apartar los deseos no es la solución. Podemos tratar de apartarlos con muchos métodos: por fuerza aplicada físicamente mediante el poder de la voluntad, o por promesas que a veces podemos emplear como, por ejemplo, “amigos, no molesten ahora, conversaremos en otro momento, pues ahora estoy ocupado”. Si un acreedor viene a nosotros, podemos decirle, “hablaremos más tarde”, pero no podemos simplemente despacharlo sin más. Podemos aplicar la fuerza: “¡cállate!”, lo cual es una forma de negociar; o podemos decirle “por favor, espera, en un momento hablaremos”; o “¿qué quieres? Toma lo tuyo y vete, no quiero que vuelvas”. Pero digamos lo que digamos, a los acreedores no se les rechaza tan fácilmente, porque lo que quieren es mucho más de lo que podemos darles. Todos nuestros intentos de pedirles que se callen acabarán probablemente en fracaso.

Debemos conocer su debilidad y entonces intervenir en su raíz. No podemos manejar un enemigo tan fácilmente. Él está atacando, y si intentamos decirle, “¡por

favor, retrocede!", no va a escuchar, ni tampoco oír nuestras promesas. Está armado para demolernos por completo. Para eso ha venido y no va a escuchar nuestras palabras. Estos métodos de sustitución, persuasión, promesas e incluso amenazas, no serán suficientes para manejar los deseos. Cuando llegamos a la etapa de concentración de la mente, tenemos que dar un paso decisivo, y este solo puede darse yendo al fondo del problema, de tal modo que no vuelva a surgir. El problema no surgirá de nuevo si profundizamos en la causa de la enfermedad.

Los deseos tienen sus propias debilidades: deseo es otra palabra para debilidad. Cuando tocamos el lado débil de cualquier cosa, cae bajo nuestro control. Apelar a la razón no siempre tiene éxito, pero apelar a los sentimientos algunas veces puede tener éxito. Tenemos que ir al contenido vital del deseo, pues este es la debilidad suya. No discutan con ellos porque no los escucharán, ya que ellos también tienen su propia lógica. Puede parecer que han sido subyugados, pero surgirán después de pocos días. La torpeza o punto débil de los deseos consiste en que no se dan cuenta de lo que piden. En apariencia parecen inteligentes y sabios en lo que piden, pero en verdad su sabiduría es hueca y son estúpidos en lo que pretenden.

El trabajo del estudiante de yoga con respecto a sus deseos es como el del médico con su paciente. No sirve de nada que el médico haga lo que el paciente quiere. El trabajo del facultativo es muy diferente, y no preguntará al enfermo qué tratamiento desea tomar. "¿Puedo formularle esto?" En lugar de eso, el doctor sabe cuál es el problema y lo que necesita hacerse. De igual manera, el estudiante de yoga es como un médico con sus pacientes, pero en este caso los 'pacientes' serán los deseos de su mente. Estos tendrán que ser tratados por sus dolencias, ya que todos los deseos son los pacientes del estudiante. Son la parte malsana de nuestro mundo mental, pues tratan de crear molestias de diversa índole, y muchas veces no sabemos cómo tratar con esas fuentes de trastorno. Es verdad que en el estado de concentración, nuestro principal propósito es poner atención a lo positivo, y no relacionarnos mucho con los aspectos negativos. Pero si bien lo negativo puede ignorarse mientras está tranquilo y en silencio, no podemos ignorarlo cuando empieza a gritar y chillar. Supongamos que estamos cantando en un salón de

adoración y afuera cien personas empiezan a gritar. No podremos seguir cantando. Primero debemos detener sus gritos, sea cual sea el motivo. En cambio, si sólo son unos pocos los que murmuran algo no nos importará, y sólo alzaremos un poco más la voz. Pero si el clamor es excesivo, debemos detenerlo.

El deseo, el objeto del deseo y nosotros mismos

Esta es una analogía de lo que debe ocurrir en la concentración. Aunque nuestro paso positivo es la atención al ideal elegido, simultáneamente tenemos que ser conscientes también de los aspectos negativos. He mencionado algunos de los pasos que tenemos que dar al discutir el proceso de *pratyahara*. He tratado de esbozar brevemente en las lecciones anteriores de *pratyahara* qué hacer con los deseos y qué significan realmente. Los deseos no están fuera de nosotros, por lo que no podemos tratarlos como tratamos a las personas que vemos fuera. Estos deseos no sólo no están fuera de nosotros, sino que tampoco están fuera de los objetos que vemos. Volviendo al ejemplo del triángulo, se puede decir que el sujeto que desea, el deseo y el objeto del deseo, son como los tres ángulos de un triángulo. Están conectados por las líneas trazadas de un punto al otro. Cuando tocamos una parte, hemos tocado todas las partes. El deseo, el objeto del deseo y nosotros mismos, somos orgánicamente uno, por lo que no podemos ignorar ningún aspecto de la cuestión. Los deseos parecen ser formidables y difíciles debido a la estructura tripartita de la que formamos parte. Cuando tratamos de resolver este problema del deseo, tenemos que resolver una triple pregunta: ¿qué es el deseo, qué somos y qué es el objeto? Estas tres preguntas tienen que ser respondidas al mismo tiempo, porque las tres están conectadas con el deseo. Podemos decir que el deseo es la relación, y sabemos lo importante que es la relación con respecto al sujeto y al objeto. El deseo es lo que pone al sujeto en relación con el objeto.

Cuando se toca una parte de la relación, las otras partes reciben la vibración del toque. El proceso de deseo —porque es un proceso y no algo que cuelga en algún lugar del espacio—, es un proceso de la mente. La mente en sí misma es deseo. Cuando habla el deseo, una parte de la mente comienza a hablar, y cuando

la mente en esta condición comienza a hablar, lo hace en el contexto de un objeto. El lenguaje de la mente inferior —la mente que desea—, es el lenguaje de la forma del objeto. Esta habla en términos del objeto y toda su charla es una apreciación del objeto. Con frecuencia tenemos personas o cosas que queremos mucho y que deseamos elogiar. A veces, cuando no se presenta la oportunidad de elogiarlas, indirectamente sacamos a relucir en la conversación de una manera u otra a estas personas o cosas dignas de elogio, y comenzamos a decir algo bueno sobre ellas.

Así mismo es la mente cuando desea un objeto. De alguna manera lo traerá a consideración en sus actividades diarias. Luego el objeto de deseo es la forma que ha tomado en sí misma la mente que desea. Estoy tratando de dar alguna indicación sobre cómo tratar los deseos. Empíricamente hablando, el objeto está fuera y no forma parte de nuestro cuerpo. Pero precisamente porque no forma parte de nosotros, es por lo que lo anhelamos. Si el objeto fuera realmente parte de nosotros, no habría necesidad de pedirlo. Está fuera de nosotros y por eso queremos que forme parte de nosotros.

La mente, con la luz de la conciencia reflejada en ella, se funde en el molde del objeto. El molde no es más que la forma del objeto. Confundimos el molde mental del objeto con el objeto mismo, y amamos erróneamente al objeto, lo que significa decir que amamos la forma adoptada por la mente en términos del objeto. Nuestro amor es mental, no físico. El molde psicológico es la forma que la mente ha tomado en términos del objeto. La conciencia que llena este molde y que ha tomado la forma del molde, piensa en términos de la forma del objeto. En sí mismo el pensamiento ocurre en términos de formas. En cierto sentido se puede decir que el pensamiento mismo es una formación. Puesto que el pensamiento es consciente, la conciencia aparentemente toma la forma del objeto, y parecemos ser uno con el objeto, aunque no físicamente, al menos psicológicamente. Puesto que la conciencia es nuestro verdadero Ser, cuando ilumina el molde de la mente en términos del objeto no sabemos cómo reprimir la euforia del deseo. La conciencia trata de exceder sus límites y verterse ella misma en el molde de la mente en términos del objeto. Queremos convertirnos en el objeto y dejamos de ser la persona que somos ahora. Queremos ser el objeto mismo. Esto es lo que sucede en todos

los deseos, afectos y amores. Se experimenta emoción incontrolable, y en el amor se exceden los límites mentales, de tal manera que se sienten en la mente paroxismos de varias clases. Aquí es cuando la emoción se posesiona de nosotros.

Lo que tenemos que decir a la mente es: “querida amiga, el objeto está muy lejos de nosotros y es físicamente diferente de nosotros. No puede formar parte de nosotros, estamos equivocados. Estamos imaginando estúpidamente que el objeto puede convertirse en parte de nosotros solamente por asociar la consciencia con el molde que ha asumido la mente. Estamos amando solamente la forma de nuestras mentes. Realmente hablando, es un contenido psicológico que está atrayendo nuestra atención”. Nos encontramos en un estado puramente mental, ya que físicamente no ha ocurrido nada. El objeto de nuestro amor no es consciente de que lo estamos amando. ¿Qué nos ha pasado realmente? Hay personas que lloran por ciertas cosas en el mundo y no pueden dormir. La cosa que se pide o se ama puede que ni siquiera esté realmente conectada con la persona que la anhela y, por lo tanto, físicamente no hay relación. Pero se establece una relación psicológica aparente a través de la imaginación. Todo amor es imaginación de la emoción, un alboroto innecesario que se está creando en el interior. En primer lugar, no tiene sentido limitarse a amar una forma psicológica, que en realidad es lo que ocurre en todas las formas de amor. Aunque lleguemos temporalmente a la proximidad física del objeto, seguimos sin estar en posesión de él. Creemos saber lo que es poseer cosas, pero las posesiones no quedan bajo nuestro control. La disparidad física de la naturaleza es tal que una cosa no puede ser propiedad de otra en este mundo. Nadie puede poseer otra cosa. Cada una es independiente en sí misma, aunque sea materia inorgánica.

No podemos poseer oro y dinero, no son nuestros, pues están por fuera de nosotros. ¿Cómo podemos llamarlos ‘nuestros’? Son nuestros solo psicológicamente. Puede que el oro esté en un banco que está a miles de millas de distancia, sin embargo sentimos que somos sus poseedores. Físicamente el oro está lejos y desconectado de nosotros, pero la mente dice, “es mío”. Eso es todo. Sin embargo, aunque una cosa esté cerca, no podemos decir realmente que sea nuestra. Como hemos mencionado antes, la proximidad física no es posesión. La

mente se preocupa innecesariamente en todos sus amores y deseos. Todo deseo es preocupación, molestia y enojo, y no tiene sentido entretenerse con él. Así se le debe enseñar a la mente una lección, reconociendo la consecuencia de desviar la luz superior de la mente superior, hacia las cámaras inferiores del corazón.

La concentración se hace fácil cuando este análisis se lleva a cabo junto con una atención positiva de la mente en el ideal elegido. De ahí que de los cuatro aspectos que he mencionado, haya que destacar aquí al menos el que se refiere a la sublimación del deseo. Los aspectos de la mente, los pensamientos que nos acosan y distraen y que se presentan innecesariamente, deben ser sublimados de esta manera y no solo expulsados por la fuerza de voluntad. Veremos cuán fuerte se vuelve la mente cuando hemos sublimado estos deseos, y cómo su vitalidad ya no se verá entorpecida por ellos. Esa parte de la mente que estaba ocupada en apartar los pensamientos negativos es ahora capaz de convocar incluso esa parte de sí misma al contexto positivo de la atención. Cuando cesa la distracción, la mente se fortalece.

En los estados superiores de concentración no surge la necesidad de prevenir o evitar algo, aunque esta necesidad sí surge en las etapas iniciales. En la real meditación el triple proceso unitivo del pensador, el pensar y el pensamiento de lo superior, trabajan juntos sin ninguna dificultad. En esta práctica refinada no necesitamos dejar nada de lado, pues aquí todo lo incluimos. Todas las fuerzas se vuelven nuestras, y para evitar ciertas cosas, no tenemos que usar ninguna clase de fuerza negativa. En lugar de eso, reunimos todas las fuerzas con un solo propósito. En auténtica meditación todas hablarán con la misma voz, en el mismo idioma, y desearán la misma cosa. Todos los aspectos de la mente pensarán de manera similar. Pensamiento, emoción, entendimiento y voluntad, comenzarán a funcionar para un propósito común. Cuando esto ocurre, se produce la verdadera meditación. Así, pues, se supone que la meditación es un continuo orgánico, y no solo una concentración mecánica. Un total cuantitativo de concentración no hace la meditación, sino un desarrollo de la concentración en un proceso trascendente, en el cual los esfuerzos de concentración conducen a una mayor armonía de la mente.

XXIX - LIBERACIÓN DE LA PERSONALIDAD

Como hemos observado en el análisis de la mente y la experiencia en general, el objetivo central de la práctica del yoga es la liberación final de la personalidad de los varios tipos de garras psicológicas entre las cuales está atrapada. Más tarde se entenderá que no es tanto el logro de algo que no se haya conseguido, sino más bien el descubrimiento de una naturaleza esencial y la realización de un *statu quo* que siempre ha estado ahí. Por tanto, la práctica es concentración de la consciencia hacia su gradual libertad de las complicadas implicaciones en los diversos niveles de manifestación. La prisión de la consciencia es el quid de todo el asunto, y el retorno de ella a su propio Ser y el reposo en Sí misma, es la definición del último propósito del yoga.

Esto se debe lograr mediante un proceso lento, metódico y gradual. Concentración no significa retirar la conciencia repentinamente de algo. Aquí un paso súbito no será de mucha ventaja para nosotros. Puede que muchos de nosotros hayamos oído hablar del '*fuerte de Satyayuga*', que es una fortaleza muy complicada descrita en la guerra del Mahabharata. Este fuerte es muy intrincado, complicado y de difícil entrada, de modo que un héroe solo podría aventurarse a penetrar en él a riesgo de su propia vida. Esta analogía del fuerte corresponde a la tarea de liberar la consciencia de sus engaños y ataduras.

La consciencia ha caído en un torbellino vertiginoso y no podemos sacarla de esos aparentes remolinos, sin el tremendo cuidado que debe ponerse cuando ejercemos una práctica cualificada. Al principio es difícil comprender las muchas capas de existencia a través de las cuales se proyecta la consciencia, hasta que finalmente alcanza el nivel de la tierra o estado físico de experiencia. Se nos ha dicho que hay cinco niveles de esta clase. Estos niveles son las 'envolturas' del alma, que en sánscrito se llaman *koshas*, palabra que literalmente denota una especie de funda, como la de una espada. Pero mientras que la espada puede sacarse sin esfuerzo de la funda, la consciencia no se puede sacar tan fácilmente.

Pero no es asunto sencillo sacar la consciencia como si fuera una espada de su funda, puesto que la consciencia ha estado relacionada orgánicamente con sus envolturas. Para dar un ejemplo muy patético, sería tan difícil liberar la consciencia de sus ataduras, como retirar la piel de nuestros cuerpos. Teóricamente hablando, el cuerpo puede despellejarse, pero por obvias razones sabemos cuán impráctico sería. Aquello que vamos a arrancar y aquello de lo que queremos liberarnos, se han convertido en parte demasiado importante de nuestro propio ser y personalidad. Cuando intentemos liberarnos va a parecer la verdadera muerte de nuestra personalidad. Por esta razón es que la práctica del yoga parece tan difícil.

En términos del lenguaje metafórico, que frecuentemente se usa, es la muerte de uno mismo en aras de renacer en nuestro verdadero Ser. Se conocen muchas otras analogías de este tipo, para ver lo que se supone sucederá en la liberación de la consciencia de las redes de la experiencia empírica. La práctica del yoga tiene que hacer todo esto, y el esfuerzo comienza con el arte de la concentración que comenzamos a estudiar en lecciones anteriores. La práctica de concentración mental que conduce a la meditación o *dhyana*, no es una acción mecánica de la voluntad en la que solamente fijamos nuestra atención en algún objeto elegido. Es una técnica más difícil, de naturaleza vital y orgánica, en la que nos ocupamos de nosotros mismos más que de un objeto de concentración localizado en el exterior. En yoga, tocar el objeto de concentración significa verdaderamente una clase de compromiso profundo con nuestra propia experiencia. Aquí no nos interesan tanto los objetos que están mecánicamente desvinculados de nosotros, sino aquellas cosas que están orgánicamente relacionadas con nosotros. He mencionado el ejemplo del triángulo, y cómo el pensador, el proceso de pensamiento y el objeto pensado, están relacionados entre sí como los tres ángulos del triángulo. El ejemplo se da para señalar la relación que existe entre el pensador y el pensamiento, el meditador y lo meditado, etc.

El objeto de nuestra percepción no es algo extraño y no está tan alejado de nuestra personalidad como imaginamos. La dificultad estriba en que, por lo general, nuestras percepciones son erróneas y no tocan la naturaleza vital de la verdad. El objeto de percepción está vitalmente conectado con nosotros, en el sentido de que

es una parte viva de nuestro ser. Esta es la razón por la que no podemos deshacernos de él tan fácilmente. Está relacionado con nosotros de muy misteriosa manera, tan misteriosa, que no puede ser explícita a la percepción común de los sentidos. Mientras que el objeto parece ser algo en su exterior, en su interior es algo completamente diferente. Este es el caso de cada tipo de relación en el mundo; más aún en el caso de relaciones emocionales. Finalmente, nos daremos cuenta de que cuando profundizamos en esta relación entre el pensador y el objeto pensado, la relación entre ambos se vuelve cada vez más íntima.

Mientras que en la superficie parece ser un objeto aislado y externo al pensador, en los estados más profundos de concentración la relación entre los dos parece estrecharse lentamente hasta que alcanza un punto de unión, en el que ambos se vuelven indistinguibles. Hacia este fin nos movemos lentamente mediante el sendero de concentración y meditación. Los dos puntos localizados en cada lado de la base del triángulo más adelante convergen en la cúspide del triángulo. Asimismo, la distancia aparente entre el pensador y el objeto pensado en la percepción y cognición ordinarias se reduce gradualmente en la concentración. Parece como si el objeto se acercara a nosotros y nosotros nos acercáramos a él.

Relaciones cualitativas y cuantitativas con los objetos

En el arte de concentración lo que se efectúa no es solamente una aproximación del uno con el otro. Sucede algo de mayor consecuencia. Aparte de la proximidad del objeto con el sujeto, se realiza la relación interna de los dos. Estos son los dos factores a considerar: la distancia y la naturaleza de la relación. Una puede considerarse como valoración cuantitativa y la otra como valoración cualitativa. Cuantitativamente hablando, la relación se vuelve de menor y menor distancia. Hablando cualitativamente, la relación se vuelve más y más viva entre sujeto y objeto. El objeto se vuelve cada vez más amistoso con nosotros, más simpático hacia nosotros y más relacionado con nosotros interior que exteriormente. Llegará un tiempo —tiene que venir— cuando el objeto será indistinguible de nuestro

proceso de pensamiento y de nosotros mismos. Comencé diciendo que la consciencia está aprisionada en ciertas formas de experiencia, que son el sujeto de estudio y análisis en las etapas de *dharana* (concentración) y *dhyana* (meditación). Es difícil para un principiante saber qué clase de prisión se entiende cuando decimos “la consciencia se aprisiona en la experiencia”.

Permítanme dar unos ejemplos aclaratorios. Una de las formas en que nuestra consciencia parece estar atrapada, es en la necesidad de pensar solamente en términos del proceso mental. Debido a esta errónea manera de pensar, los procesos a su vez se involucran en ciertas otras condiciones erróneas de la experiencia. Estamos tan acostumbrados a estos engaños, que los tomamos por hechos que no deben ser cuestionados. Cuando nos habituamos a alguna cosa, no pensamos más en ella, tal como no pensamos en el sol del amanecer y el del atardecer. No nos preocupamos por estos, aunque seamos vagamente conscientes de la importancia del amanecer y del atardecer. Si el sol dejara de salir algunos días, ¿nos daríamos cuenta de su importancia! Sabemos que tenemos dos ojos, pero nunca pensamos en ellos, pues estamos muy identificados con ellos. No sentimos la necesidad de pensar que tenemos dos ojos, pero vamos a tener que pensar en ellos cuando tengamos dolor en uno de ellos.

De manera similar sucede con la cautividad de la consciencia. Normalmente no podemos saber cuál es nuestra dificultad, gracias a que estamos habituados a la prisión en que estamos atrapados. Hemos nacido en cautiverio y moriremos en cautiverio. Un esclavo nacido con la consciencia de esclavitud toma esta como su estado natural de vida, y no puede imaginar que hay otro estado que es libertad. Vive como esclavo y muere como esclavo. La esclavitud de nuestro aparato sensorial y de nuestras condiciones de experiencia empírica es tal, que confundimos esta esclavitud con libertad, y vamos por ahí pensando que somos personas completamente libres. Tenemos muchas frases que afirman nuestra libertad en el mundo, sin darnos cuenta en absoluto que, de hecho, somos esclavos atados fuertemente con las cadenas de ciertos factores de la experiencia empírica.

Una de esas formas de esclavitud es que la consciencia tiene que expresarse a sí misma únicamente a través del proceso mental, sin que haya otra forma aparente de expresión. Cuando somos 'conscientes', lo somos solo mediante la mente, y parece no haber otra forma de serlo, de tal manera que nuestra consciencia se ha convertido verdaderamente en una clase de proceso. Nuestro ser es solo un devenir. La vida se ha vuelto mortal y estamos viviendo una serie perpetua de muertes en vez de 'vivir' en el verdadero sentido de la palabra. Solo hay muerte y nada más que eso en este mundo. Razón por la que el Buda comenzó a enseñar la filosofía de la momentaneidad, del cambio perpetuo y de la destrucción. Es tan fuerte la atadura al proceso de cambio, que el Buda negó incluso la personalidad y el yo del ser. No podemos ver este yo excepto como un sistema de relaciones y procesos. Llegó a esta conclusión a causa de la intensidad de la implicación de la consciencia en el proceso.

Hay un doble proceso en el que está involucrada nuestra mente: uno es la identificación del ser con el devenir, y otro es la identificación de la consciencia con el pensamiento. Por ejemplo: la consciencia de que existimos —que no debe identificarse con ninguna clase de proceso— infortunadamente ha tomado la forma de un proceso. Cuando decimos "yo soy", queremos decir "yo pienso". Hubo un gran filósofo, llamado Descartes, que llegó a la conclusión: "pienso, luego existo". De una u otra manera deducimos una cosa de la otra, y quizá no podamos distinguir las. Nuestro ser se ha expresado únicamente en nuestro pensamiento y si no podemos pensar, parece que no existiéramos; así, en el sueño profundo parece que no existimos. Nuestra actitud en la vida ha sido 'pensar, es ser'. Pero, por desgracia para nosotros, esto no es cierto. 'Pensar' no significa 'ser', y 'ser' no es pensar. Esta es una de las implicaciones de la consciencia o del ser. La naturaleza del ser no es la naturaleza del pensamiento: la mente no es la consciencia. Por consiguiente, una de nuestras dificultades es no poder distinguir entre consciencia y mente. Esto es uno de los cautiverios que he mencionado, siendo el otro cautiverio la esclavitud de la mente en los procesos externos de percepción. El cautiverio primario es el que existe entre consciencia y pensamiento, y el secundario es el compromiso del

pensamiento con ciertas contingencias de la experiencia, siendo el espacio y el tiempo los obstáculos principales.

Superposiciones de la ignorancia

No podemos pensar excepto en términos de espacio y tiempo. Nuestro pensamiento está localizado y restringido debido a las operaciones del espacio y del tiempo. Pensamos en el espacio y pensamos en el tiempo; no hay otra forma de pensar. Esta es una esclavitud. ¿Deberíamos llamar libertad al hecho de estar atados a ciertos procesos de los cuales no podemos liberarnos? Estamos en doble esclavitud: primera, estar identificados con el proceso de pensamiento y, segunda, que el proceso de pensamiento se haya identificado con las limitaciones del espacio y el tiempo. Esta es la condición en la que aparentemente ha degenerado nuestro verdadero estado. Nos vemos solo como seres empíricos mortales atrapados en este mundo de muerte y destrucción. ¿Qué otra cosa podría ser? El mundo del espacio, el tiempo y la causalidad es el mundo en el que la mente se mueve y actúa. El propósito de la concentración y la meditación es liberar la esencia de la experiencia de esos extraños factores en los cuales parece estar involucrada. Todas estas son cosas muy difíciles de entender a menos que las consideremos cuidadosamente con gran atención.

Y son difíciles porque implican nuevas formas de pensar; formas de pensar a las cuales no solemos estar acostumbrados. Toda la vida nos han dicho que pensemos de determinada manera, y ahora tenemos que replantearnos todo el asunto. Tenemos que rehacer nuestras vidas y pensar de una manera totalmente distinta. Pensar en términos del yoga es pensar de una manera absolutamente diferente, no como lo haría un hombre ordinario del mundo. Estas ataduras son de enorme consecuencia, puesto que mientras demos por sentado que estamos conectados con esos agentes limitantes, como son espacio, tiempo, relación causal y proceso de pensamiento, seremos mortales y no escaparemos del círculo de nacimiento y muerte.

¿Qué es el nacimiento y la muerte? ¿Qué es el proceso de transmigración? ¿Qué es el cambio? Nuestra consciencia parece ser compelida a moverse en los procesos del mundo. Cuando un objeto cambia, la consciencia asociada con él también parece cambiar, aunque el hecho real es diferente. El cuerpo es un proceso experimentado concretamente por la mente, por cuenta de una intensa identificación; entonces la consciencia se identifica con los cambios corporales, y viceversa. En sánscrito llamamos a esto *adhyasa* o superposición. Existe una especie de superposición entre el sujeto y el objeto: los procesos del objeto se identifican con el Ser del sujeto. Cuando hay un cambio tan drástico del objeto que ya no es posible que la conciencia pueda hacer frente a ese cambio, es lo que llamamos muerte del cuerpo. Entonces la mente se deshace de su relación con las vestiduras exteriores, que es lo que llamamos muerte, mortalidad o destrucción del cuerpo. La causa que hay detrás de esta experiencia nunca se detiene, y por eso existe el renacimiento. Renacimiento no es otra cosa que la relación de la mente con un nuevo conjunto de experiencias, así como la atracción que ejerce hacia sí misma de ciertas condiciones que son necesarias para la realización de sus deseos insatisfechos. La mente es la causa del nacimiento y de la muerte; y es la mente la que renace y la que de nuevo muere. Todas estas experiencias son, en últimas, mentales.

Esto que acabo de mencionar es solo por vía de digresión. La esencia del asunto es que la consciencia está atrapada en un proceso de experiencia dualista: primero, en su relación con el proceso mental, y, segundo, en su relación con el mundo exterior. Ambas son causa de la esclavitud del Ser. En el arte de concentración, tratamos de liberarnos nosotros mismos de las garras de las experiencias empíricamente creadas. La concentración es un proceso muy gradual, y no una acción súbita de la voluntad. Se toma largo tiempo, y cuando con el propósito de concentración nos sentamos con los ojos cerrados, durante un tiempo nos daremos cuenta de que no hay resultados. Esto, porque estaremos pensando en términos de espacio, tiempo y proceso mental. Cualquiera que sea nuestro pensamiento, incluso si es sobre Dios, estará involucrado en esta limitación introducida por el proceso del espacio-tiempo y por el proceso mental. No podemos

pensar a Dios, porque pensar a Dios sería reducirlo a un objeto de experiencia. Cuando pensamos en Dios, lo rebajamos al nivel de un proceso. Por tanto, no hay tal cosa como 'pensar la realidad' o 'entender la realidad', mediante el proceso mental. No existe tal cosa como 'relación psicológica con la realidad'.

Sobre la realización última, que es la meta del yoga, el arte de la concentración ejerce una influencia negativa. Todo *sadhana* es negativo en el sentido de que es la forma de desenredarse, desengañarse, des-hipnotizarse, desatar nudos, etc. Aquí no vamos a crear nada nuevo. Por esto digo que el *sadhana* es negativo. Solo vamos a deshacernos de engaños, descorrer velos y limpiar las telarañas. Todo es acción negativa. Lo que está ahí ya está ahí en su esencia prístina y esencial. La consciencia esencial que somos —que es el mismo Ser Verdadero— está vitalmente relacionada con los objetos de la experiencia. Mediante el análisis de la percepción, llegamos a saber que hay consciencia inmanente no solo en el sujeto, sino también en el objeto. Lo que tenemos que lograr mediante la concentración y la meditación es fundir en el crisol de la concentración la red de relaciones creadas artificialmente en percepción y cognición. Debemos fundirlas de tal manera, que veamos las cosas tal y como son en sí mismas. Es solo por lógica e inferencia que hemos llegado a la conclusión de que nuestra consciencia está inherente e inmanentemente conectada con el objeto. Con nuestra percepción no podemos observarlo, porque vemos el objeto aparte de nosotros. Esto, a causa de la operación del espacio, del tiempo y de la relación causal. La relación espacio temporal crea una distinción artificial entre nosotros y el objeto.

¿Cómo podemos eliminar esta limitación del espacio y el tiempo? No lo podemos hacer fácilmente, ni tampoco podemos apartarnos del proceso de pensamiento, pues hemos sido guiados por estos durante tantos años —a través de tantas encarnaciones— y ahora que nos dicen que tenemos que apartarnos de ellos, no sabemos cómo podría hacerse. Pero un día u otro tenemos que hacerlo, y con una práctica continuada comenzamos a sentir que es una necesidad. Esta transformación puede lograrse con una gradual introducción de la 'no-objetividad' en nuestras consciencias. Mientras que todas nuestras experiencias normales son objetivas, el yoga es una tendencia hacia una experiencia no-objetiva.

Así, pues, *dharana* es crear una tendencia en la consciencia hacia la no-objetividad. Toda objetividad es esclavitud, y toda tendencia hacia la no-objetividad es un paso dado hacia la libertad del alma. Entre más externos seamos, más enredados estamos con los objetos. Entre más objetiva sea nuestra experiencia, mayor nuestro sufrimiento en el mundo. La consciencia se ha objetivado tanto, que se ha perdido entre los objetos físicos. Por tanto, existimos casi totalmente en un mundo físico, que es el *bhu loka* o plano terrestre, como lo llamamos. Tal es el descenso de la consciencia, que se ha perdido ella misma y no podemos ver la consciencia aparte de los objetos. Somos los objetos, por así decirlo. Los abrazamos con mucho afecto. Nuestra noción es que el cuerpo es 'yo' y el objeto relacionado conmigo también es 'yo'. Esto sólo señala la intensidad de nuestras ataduras con los objetos. Podemos darnos cuenta de lo difícil que sería el yoga a partir del grado de nuestra implicación con la objetividad.

El arte de la concentración consiste en volver sobre los pasos de la consciencia de la externalidad a lo interior. Hay tres etapas: a) retirada de lo externo hacia lo interno; b) elevación de lo interno a lo universal; c) identificación del sujeto con el Absoluto. Esta tríada de experiencia en la forma de pensador, pensamiento y lo pensado, se reúne en el Absoluto. Es hacia este fin que ahora nos movemos lentamente en *dharana*. Ahora estamos caminando sobre terreno muy resbaladizo, y en consecuencia tenemos que mirar estas cosas con gran precaución y atención. Si pasamos por alto un solo punto, podemos flaquear. Es muy difícil pensar de esta manera, pero una vez que hayamos aprendido el arte de hacerlo, ¡sólo pensaremos así durante toda nuestra vida! Incluso mientras caminamos, almorzamos y nos bañamos, pensaremos en estos términos. Cuando esta forma de pensar se convierte en un hábito, nos convertimos en un estudiante de yoga perpetuo, y no sólo en el salón de meditación. Siempre seremos estudiantes de yoga y siempre estaremos en estado de yoga. En nuestra existencia normal, no necesitamos esforzarnos para pensar que hay un edificio o un árbol frente a nosotros. ¿Nos esforzamos, nos concentramos o cerramos los ojos? ¿Hacemos algún tipo de esfuerzo para saber que vemos un árbol delante de nosotros? No, pues se ha convertido en una parte natural de nuestro pensamiento. Tan natural como esto

debería ser nuestra forma yóguica de pensar, si queremos establecernos en el yoga. Deberíamos ser incapaces de pensar de otra manera. Cuando abrimos los ojos pensamos sólo en estos términos.

Cuando logramos concentrar la mente en esta forma de pensar durante un período prolongado, entonces podemos decir que estamos establecidos en *dharana*. Puede tomar muchos años, no importa. Nos daremos cuenta de que el tiempo necesario para lograr esta forma de pensar depende de nuestra intensidad y de la naturaleza de nuestra comprensión del proceso. Si practicamos erróneamente la concentración, puede llevarnos mucho tiempo, e incluso muchos años no nos darán ningún resultado. Lo importante no es sólo el tiempo de concentración, sino el grado de comprensión de la técnica. ¿Comprendemos bien la técnica? ¿Sabemos lo que estamos haciendo? Si estamos seguros de ello, lo conseguiremos, no hay duda. Pero hay que tener confianza y convicción. Tenemos que proceder con valentía en el camino del yoga.

Procesos prácticos de concentración

Hemos llegado a los procesos prácticos de concentración, acerca de los que he dado esta elaborada introducción de tal forma que sepamos cuál es nuestra meta. Les pediré de nuevo que presten cuidadosa atención a estas cosas, porque esta atención es la que nos ayudará en nuestra vida yóguica diaria. La primera cosa que tenemos que hacer en concentración es aprender a observar de manera desapegada. Cuando observamos una cosa, debemos hacerlo de una manera desapegada, no como si fuera nuestra o como si estuviera relacionada de alguna forma con nosotros. Sabemos que un objeto que está frente a nosotros tiene un estatus propio, en el sentido de que no necesariamente necesita estar relacionado con nosotros. Puede existir incluso sin relación con nosotros, es independiente, y tiene su propio estatus. Así como decimos que cada ciudadano de una nación es una unidad independiente, y que cada ciudadano tiene los mismos derechos, de la misma manera en esta ciudadanía del cosmos, podemos decir que al menos en un

sentido, cada aspecto de esta creación tiene un estatus propio. ¿Podemos observar un objeto desde este punto de vista? ¿Podemos mirar eso que está frente a nosotros de manera desapegada, sin asignarle ningún valor, sin afirmar nada de él, sin hacer comentarios?

Es difícil observar de manera desapegada. Aunque pueda parecer simple, es muy difícil de practicar. Nunca hemos sabido lo que es una observación desapegada, ya que siempre estamos acostumbrados a tener una opinión acerca de un objeto. “Oh, es de esta manera o es de aquella otra”. ¿Pero podemos pensar un objeto sin hacer algún comentario sobre él, ni siquiera psicológico? No debe haber comentario psicológico sobre el objeto de nuestra percepción. Será una observación desapegada del objeto, la cual es la primera cosa que debemos aprender en concentración mental. Observación desapegada es ser capaces de evaluar el objeto desde su propio punto de vista. Pensar en el objeto solo en términos de lo que significa para nosotros sería una observación relativa. Mientras que un objeto puede significar algo positivo o negativo para nosotros, él es algo por sí mismo y está libre de cualquier opinión nuestra. Este es el primer paso, cualquiera que sea el objeto escogido por nosotros para concentración. Podemos elegir la llama de una vela, un lápiz, un punto en una pared o un cuadro, no hay ninguna diferencia. ¿Podemos mirarlo con desapego? De nuevo, esto es lo primero que hay que hacer: encontrar un objeto sin referirlo a nosotros de ninguna manera. Que no haya tal referencia personal a nosotros: él es como es. Pensar un objeto desde su propio punto de vista es observación desapegada.

El segundo paso en concentración es pensar el objeto solitario, y no pensar en ningún otro objeto. Por ejemplo, cuando estamos concentrados en un micrófono frente a nosotros, no debemos ser conscientes de nada más. La grabadora está al lado del micrófono, pero no tenemos que pensar en ella. Así que la primera cosa es pensar el objeto como es, independiente de cualquier relación con nosotros, y la segunda cosa es pensar solo en él con exclusión de cualquier otra cosa. Nos daremos cuenta de que todo esto es tarea muy difícil cuando nos proponemos hacerlo. No vamos a tener éxito. La mente va a saltar de aquí para allá. La mente no sabe cómo pensar sin relaciones. Esta es la dificultad en concentración. Pensar

de manera concentrada es pensar sin relación con los objetos, pero como no sabemos lo que significa 'sin relación', no vamos a tener éxito fácilmente en la concentración de la mente. Va a tomar largo tiempo e implica una labor hercúlea. En cualquier caso, la práctica debe comenzar con estas técnicas de desapego en la observación y exclusividad de la concentración. Este es el segundo aspecto de la concentración que debemos recordar.

El tercer aspecto es que el objeto escogido para concentración debe ser tal que pueda captar la atención de todo nuestro ser, no una nimiedad que no nos entusiasma contemplar. No podemos tener delante un vaso roto y comenzar a concentrarnos en él. La mente dirá, "¡qué cosa tan inútil me has puesto delante!" El objeto debe ser capaz de captar nuestra atención. Debemos anhelar el objeto, y nuestros corazones deben dirigirse hacia él. Debemos ver un significado en el objeto de meditación; debe tener importancia para nosotros. Este es el tercer punto que tenemos que recordar en concentración. Primero, desapego; segundo, exclusividad; tercero, significado. Cuando hablo del significado del objeto de concentración, recuerdo lo que se denomina *ishtadevata*. En el lenguaje del yoga podríamos haber oído este término, *ishtadevata*, repetido con frecuencia por los *sadhakas*. *Istha* significa algo amado, algo anhelado, algo que apreciamos. Algo que nos gusta es nuestro *istha*. *Devata* significa deidad. Puede que nos preguntemos por qué lo llamamos 'deidad'. Se vuelve una deidad para nosotros cuando todo nuestro corazón está en el *ishtha*. Cuando los padres tienen un solo hijo, el niño se vuelve como una deidad para ellos, y solo piensan en él.

¿Entonces, qué es exactamente una deidad? Una deidad no es necesariamente algo en los cielos. Aquello que ocupa nuestra mente por completo día y noche, que amamos exclusivamente y en la que pensamos constantemente, es nuestra deidad. Para el avaro, el dinero es una deidad. Puede que nos preguntemos por qué llamamos 'deidad' al dinero. Pero en cierto sentido es lo que él avaro adora. No puede pensar en otra cosa, y todo su corazón está allí. Por lo tanto, cualquier cosa en la que todo nuestro ser esté comprometido puede ser llamada tentativamente nuestra *devata*. Aunque *ishtadevata* suele significar el concepto de Dios en su estado original, a efectos psicológicos podemos entenderlo

como cualquier tipo de objeto elegido exclusivamente para la concentración. El *Ishtadevata* es de gran importancia, y me gustaría decir algo sobre él, aunque quizás muchos ya sepan lo que significa. Tenemos que elegir un ideal, eso es exactamente lo que queremos decir cuando hablamos de elegir un *Ishtadevata*. Debemos saber en qué concentrarnos. ¿Podemos descubrir por nosotros mismos lo que nos gusta? No debemos decir, "no me gusta nada" o "me gustan todas las cosas". Esto no es cierto y es una forma simplista de hablar. No es cierto que nos gusten todas las cosas y tampoco que no nos guste nada. Ninguna de las dos cosas es cierta, ya que sabemos que sí nos gustan algunas cosas.

Honestidad en el planteamiento

Aquí viene la necesidad de un poco de honestidad en nuestro análisis psicológico. Debemos ser muy honestos con nosotros mismos. Debemos contemplar honestamente en el silencio de nuestro sitio de meditación y profundizar en el hecho de qué es lo que nos gusta. Es un hecho que todas y cada una de las personas están emocionalmente atadas a una cosa u otra. Esto es algo de lo que no podemos escapar, y lo sabremos especialmente cuando profundicemos en nosotros mismos. Hay algo tras de lo que correremos en cuanto lo tengamos delante. Nos resulta difícil descubrir qué es en realidad. Podríamos elegir un concepto o una forma que, al menos, sea inofensiva, aunque no tenga mucho valor positivo. Vemos que en todos estos asuntos es necesario un gurú. Cuando no podamos comprendernos a nosotros mismos, un gurú podrá saber dónde se encuentra nuestra mente y nos ayudará a encontrar el camino. Por supuesto, tendremos que abrirle nuestro corazón. Aquí viene también la necesidad de la iniciación; no hay yoga sin iniciación. No podemos simplemente leer algunos libros y luego decir, "soy un yogui". Especialmente cuando llegamos al quid de la cuestión en *dharana* y *dhyana*, la iniciación tiene su propio e importante papel que desempeñar. Se podría decir que no hay meditación ni *japa*, sin iniciación. Debemos saber siempre que hay alguien superior a nosotros, y ese alguien superior puede ser nuestro gurú. La necesidad de un gurú viene de que él ha tenido mayor

experiencia en el sendero, conoce los obstáculos y dificultades, y ha sido iniciado él mismo por otro gurú; además conoce los tecnicismos de la concentración. De aquí que la iniciación sea esencial.

En la iniciación intervienen muchos factores. No sólo es importante la sabiduría del gurú. El poder del gurú también tiene algún efecto sobre nosotros. La forma en que la fuerza del gurú incide sobre nosotros y actúa en nosotros se denomina *shakti pata*. El descenso del poder del gurú es el *shakti pata*, y esto lo hacen diferentes tipos de gurús a través de diversos medios, según su propia fuerza y experiencia. No podemos meditar simplemente escuchando un discurso. Es imposible, porque nuestras predilecciones varían y nuestros temperamentos son de diferentes tipos. Aunque las instrucciones generales para la concentración y la meditación pueden ser similares para la mayoría de las personas, las sutilezas implicadas son diferentes en cada caso. Consecuentemente, la iniciación tiene su propia importancia y es esencial en el arte de la meditación.

El *Ishtadevata* es nuestro objeto de concentración. Pero mientras tratamos de comprender qué es este *Ishta* u objeto de concentración, debemos recordar el propósito del arte de la concentración. ¿Por qué debemos concentrarnos? Ese es el fundamento filosófico del yoga y su análisis psicológico. Por eso nos ha tomado tanto tiempo entender lo que significa y ese entendimiento es el precursor de la práctica. El propósito de la concentración será nuestra guía para su práctica. De nuevo, ¿para qué nos concentramos? Lo hacemos para acercarnos más y más a la universalidad de la realidad. 'Acercarnos más y más' significa no intentar saltar de repente, lo que en sí mismo sería imposible, sino avanzar con prudencia y cuidado.

No sabemos cuántas etapas existen. Puede que no solo sean las ocho etapas mencionadas por Patanjali. Hay muchos más ciclos de ascenso, distinciones sutiles, diferencias menores y trayectos resaltados en la práctica del yoga. Debemos pasar con paso firme por cada etapa. Cada paso dado es un paso hacia la universalidad del ser. Cada paso dado es un paso desde lo externo hacia lo interno. Cada paso dado es un paso de lo burdo a lo sutil. Cada paso dado es un paso de lo material a lo sutil. En pocas palabras, esto es todo el yoga. Cuando llegamos a la

práctica, nos daremos cuenta de que el yoga es realmente un asunto muy sencillo, no es muy difícil. Puede que se necesite mucha explicación para hacernos entender su significado, pero una vez que lo comprendemos, se volverá muy simple. La concentración es un proceso muy fácil y feliz. No es un trabajo pesado que nos impone alguien más. Es algo que asumimos voluntariamente por la felicidad que implica gracias a la libertad que nos otorga y por su necesidad en nuestras vidas prácticas. En yoga avanzamos hacia Dios, hacia el Absoluto. Es difícil entender lo que realmente significa 'avanzar hacia el Absoluto'. ¿Cómo podemos movernos hacia algo que está en todas partes? ¿Qué entendemos por 'moverse'? Podemos movernos hacia algo que está en alguna parte, pero esto es algo que está en todas partes. ¿Cómo podemos ir hacia eso? Por decirlo de algún modo, es un movimiento de la mente, no un movimiento físico a través del espacio y el tiempo.

¿Qué significa pasar del estado de sueño al estado de vigilia? En cierto sentido podemos llamarlo movimiento: nos movemos de las particularidades del sueño a la universalidad de la experiencia de vigilia. ¿Qué significa pasar de las externalidades del sueño a la universalidad de la vigilia? Cualquier cosa que pueda significar, es exactamente lo que significa el movimiento de lo externo a lo Absoluto. Es un proceso interno de la mente y no un movimiento físico en el espacio. No se implica aquí un movimiento de esa especie. De hecho, podemos permanecer sentados en un sitio por largo tiempo, y es exactamente lo que tenemos que hacer más adelante en el aislamiento y la reclusión. Aquí no hay movimiento físico, pero sí un tremendo movimiento psicológico, si es que lo llamamos movimiento. En el yoga tiene lugar un proceso evolutivo universal; el yoga es la compresión de todo el proceso de evolución en un corto período de tiempo. Ordinariamente uno tardaría eones en pasar a través de todo proceso evolutivo. Sin embargo, este proceso puede comprimirse en unas pocas vidas o incluso, en algunos casos, en pocos años. El yoga es evolución acelerada deliberadamente. Cuando la evolución es un proceso mecánico no potenciado por la práctica del yoga, se convierte en nacimiento y muerte. En el yoga practicamos el arte de ajustarnos nosotros mismos con la creación como un todo. En la práctica del yoga, la creación se mueve al ritmo de nuestros pensamientos.

La escogencia del ideal con el propósito de concentración mental, debe ser tal que sea conducente a nuestro movimiento de lo externo a lo universal. Podemos escoger nuestro propio objeto, pero si es absolutamente imposible, debemos acudir a nuestro gurú. Él nos guiará sobre cómo hacerlo. Hemos llegado ahora a la etapa de *dharana* o concentración, que en sí misma es meditación o *dhyana* en forma evolucionada. El capullo se abre en flor de la misma forma que la concentración se abre en meditación. Muchas personas piensan que concentración y meditación se relacionan entre sí como la parte se relaciona con el todo. Aunque esto puede tener algo de verdad, no es la verdad total. No es verdad que muchas concentraciones separadas hagan una meditación, aunque esta suele ser la definición de meditación que se da en ciertos textos. Hasta cierto punto es cierto que muchas concentraciones hacen la meditación, del mismo modo que podemos decir que los muchos procesos de crecimiento implicados en etapas anteriores de la vida constituyen nuestra etapa actual de la vida. Pero esto es sólo científicamente hablando y no es toda la verdad, porque no somos meramente un total de partes. Tenemos algo orgánico y vivo en nosotros, y lo mismo ocurre con la meditación. La meditación no es simplemente un total de muchos esfuerzos para concentrarse, sino más bien un crecimiento del proceso de concentración en algo que trasciende la concentración. En la meditación estamos en un proceso trascendente superior.

XXX - PERCEPCIÓN DESAPEGADA

He estado hablando sobre el desapego en la observación de un objeto, y con ese desapego comienza la verdadera concentración en el yoga. En una observación o percepción están involucrados muchos factores, tanto mentales como sensoriales. La percepción no es un proceso sencillo, aunque generalmente lo damos por sentado. De manera parecida, los psicólogos nos dicen que incluso para estar parados sobre las dos piernas, cientos de músculos tienen que trabajar al mismo tiempo. Y nos sorprende saber que tanta actividad suceda en el cuerpo para poder sostenernos en las dos piernas. Todo es muy complicado. Todos los procesos están interconectados, aunque parezcan simples cuando todo va bien. De igual manera, la percepción de un objeto involucra muchos factores. Primero que todo, el objeto tiene que existir para que la percepción sea posible, ya que no podemos percibir algo inexistente. El objeto tiene que existir en el espacio, y otra condición que está implícita en esta, es que el objeto también esté en el tiempo. Y no solamente esto, el objeto tiene que estar relacionado con alguna otra cosa para que podamos observarlo y definirlo. Toda percepción es una definición del objeto. Lo delimitamos de los demás, y lo calificamos disociándolo de cualquier otro que no sea él. Cuando miramos una vaca, podemos decir que es una vaca solamente porque hay cosas diferentes de la vaca. Si todo el mundo estuviera lleno solo de vacas, no podríamos saber lo que es una vaca. Cada percepción involucra la segregación del objeto en particular de otras características.

Hay un proceso analítico de disociación del objeto perceptible de otros objetos, y una aprehensión subsecuente sobre la localización del objeto como algo definido estacionado en una forma particular en el espacio y el tiempo. Esta es la que llamamos 'percepción determinada' de un objeto. Decidimos que tal o cual cosa está frente a nosotros. Estos son procesos lógicos que tienen lugar simultáneamente en nuestras mentes. Todos esos eventos suceden tan rápidamente, que parecen instantáneos, pero todos suceden uno después de otro y no al mismo tiempo. La rapidez es tal que lo tomamos por una única acción instantánea de la mente. El objeto tiene que existir en el espacio y en el tiempo, y

tiene que estar relacionado con otras cosas fuera de él. Los objetos no relacionados no se ven y no pueden ser concebidos por la mente.

En la percepción, esta relación con el objeto es doble. El objeto tiene que estar relacionado con otros objetos, tanto positiva como negativamente. Se relaciona positivamente cuando queremos asociar deliberadamente ciertas otras características con el objeto, y negativamente cuando no queremos asociar el objeto con ciertos otros atributos. En el juicio de una percepción asociamos y disociamos inmediatamente características con el objeto. No queremos que el objeto se asocie a características que creemos que no son suyas. Tampoco queremos disociar el objeto de ciertas características que creemos que sí lo son.

Este es el doble proceso mental que ocurre en la percepción y que tiene lugar en todo tipo de percepción u observación. El objeto existente está en el espacio y en el tiempo, y se relaciona externamente con otros objetos y también se relaciona con nosotros como perceptores u observadores. Se trata de una relación doble: una relación con otros objetos positiva y negativamente, así como una relación con nosotros como observadores y perceptores que se ocupan inmediatamente de él. Estos son los factores iniciales que intervienen en la percepción. Pero también intervienen otras cosas, a saber, que los sentidos tienen que funcionar en la percepción de un objeto. No habría percepción del objeto sin el funcionamiento de los sentidos. Nuestros sentidos tienen que funcionar específicamente en relación con ese objeto concreto percibido. De tal manera que no solo es necesario el funcionamiento de los sentidos, sino el funcionamiento de los sentidos con respecto a ese objeto. Este es otro factor que interviene en la percepción: los sentidos trabajando en conexión con el objeto que tenemos delante. Pero esta no es una definición exhaustiva de la percepción. Hay muchos otros factores. Los sentidos tienen que funcionar, pero la mente también. Si la mente está en otra parte, los sentidos pueden estar mirando, pero no verán nada. Los ojos abiertos pueden no contemplar ni siquiera un objeto cercano si la mente está en otra parte, por lo que la mente también tiene que funcionar.

Todo esto es importante, pero hay algo más que es importante. Nuestra conciencia debe estar sana y en una condición de integridad en su relación con la mente. No debe haber una aberración de la conciencia. Una persona demente no puede ver las cosas correctamente, porque su cerebro está fuera de orden y la conciencia está fuera de lugar. La conciencia de una persona demente no se mueve a lo largo de los canales adecuados necesarios para ver las cosas de una manera saludable. La conciencia debe estar sanamente asociada con el proceso mental, y no debe estar desajustada. El proceso mental tiene que estar conectado con los órganos de los sentidos; los sentidos tienen que estar en relación con el objeto; el objeto tiene que estar en el espacio y en el tiempo y también relacionado lógicamente con nosotros y con los demás objetos en su carácter positivo y negativo, y el objeto debe ser algo real y no una fantasmagoría. Así que hay muchas cosas implicadas en la mera percepción objetiva de cualquier cosa.

Ahora bien, ¿podemos analizar cada elemento paso a paso, etapa por etapa de forma aislada, sin mezclarlos? Una mente que entiende el proceso total, no quedará satisfecha con niveles ordinarios de análisis. Una mente perspicaz conoce cada proceso y cada parte del continuo de la percepción. En la meditación yóguica prescrita en los *sutras* de Patanjali, tenemos que analizar estos procesos de percepción uno después de otro. Debería decir que estas son las meditaciones de Patanjali. Para que no nos confundamos, no quiero usar ninguno de los términos sánscritos que usa Patanjali. Por tanto estoy usando solo equivalentes modernos apropiados. El objeto es el interés en concentración y meditación, lo sabemos bien. No nos preocupa nada más que el objeto elegido.

Observación desapegada

Quiero investigar en este punto cómo observar el objeto. ¿Podemos tomar el proceso de observación en su forma real, en lugar de hacerlo en un contexto confuso? El maestro Patanjali nos dice que en la percepción ordinaria mezclamos muchos factores, y entonces vemos el objeto que tenemos delante de forma

distorsionada. Desde el principio tenemos que cultivar el hábito de ver un objeto de forma desapegada o desapasionada. La primera instrucción es no involucrarnos emocionalmente con el objeto, porque las percepciones emocionales no son percepciones correctas. Una madre no puede ver apropiadamente a su hijo, un enemigo no puede ver apropiadamente a su oponente y un hombre de negocios no puede ver apropiadamente el dinero, porque todos están emocionalmente conectados con los objetos que les importan.

Evalúan las cosas desde su propio punto de vista. 'Desde su propio punto de vista': esta es una frase muy importante para recordar. Nuestro propio punto de vista no debe estar activo en una percepción desapegada. Nuestro punto de vista debe ser desde el punto de vista del objeto mismo, y eso se llama 'percepción desapegada'. Por supuesto, esto es bastante difícil de comprender y practicar porque nadie sabe lo que es observar de esta manera, pero el hábito debe cultivarse lentamente, colocándonos en la circunstancia del objeto de nuestra concentración. ¿Podemos apartar de nuestras emociones el objeto? Ese es el primer paso en el desapego. ¿Podemos dejar de amar o de odiar? Este sería el comienzo de nuestra concentración yóguica en el objeto.

El objeto puede tener alguna relación con nosotros, por supuesto, pero ¿podemos pensar en él como si no la tuviera? Un hombre en la calle no tiene ninguna relación con nosotros, pero cuando vemos a nuestro amigo, vemos a alguien que sí tiene una relación con nosotros. Hay diferencia entre ver a un pasajero ajeno a nosotros en un compartimento del tren y ver a nuestro propio amigo sentado a nuestro lado en el mismo compartimento. Vemos a la persona no relacionada y también a la persona relacionada al mismo tiempo, pero conocemos la diferencia entre los dos tipos de percepción. Una es desapegada, la otra emotiva. Separar el objeto de las emociones que lo permean es el primer paso en esta etapa del yoga. La mente permea el objeto a través de sus diversas funciones, y la más cruda y difícil de ellas es el aspecto emocional.

Emoción no significa necesariamente correr excitados hacia el objeto. Generalmente entendemos por emoción una especie de agitación, de afecto, de

odio; pero emoción no significa necesariamente esto. Es una actitud, y cualquier actitud es una emoción. No tiene por qué ser una agitación o un estado de ánimo de nuestros sentimientos. Puede ser una actitud calmada, sobria y estable, pero aun así es emocional. La agitación de afecto o de odio es solo un desarrollo muy fuerte de los mismos. Realmente no estamos hablando de esto, pues sabemos muy bien que cuando queremos relacionarnos sabiamente con un objeto de percepción, no debemos estar agitados. Es difícil entender que no deba haber ni siquiera una actitud. La actitud también es algo emocional. Actitud es lo que se llama 'evaluación', y las palabras 'juicio', 'crítica', etc., son diferentes términos empleados para definir la actitud que tenemos hacia un objeto.

¿Cuál es nuestra actitud hacia el objeto? ¿Podemos contemplar un objeto sin una actitud hacia él? Esto es observación desapegada. "Esto es así o esto es asá", es nuestro juicio sobre el objeto. Este juicio en sí mismo es una actitud. Nuestro juicio sobre un objeto no es correcto, y no puede ser correcto en ningún momento. Por eso se dice, "no juzguéis, para que no seáis juzgados", ya que nuestro juicio puede ser erróneo. Del mismo modo que juzgamos, también es probable que seamos juzgados en detrimento nuestro por las demás cosas del mundo. Por eso se dice, "no juzguéis, para que no seáis juzgados". En últimas, no existe un juicio correcto. Todos los juicios son falsos, porque son unilaterales. Todos los juicios son desde el punto de vista de la mente humana, de las sensaciones humanas y de la actitud humana, que no tienen por qué corresponder al estado total de perfección. Todos los juicios son defectuosos, por lo que no deberíamos decir que hacemos juicios correctos de las cosas. Desde el punto de vista de la utilidad y del pragmatismo, los juicios pueden parecer correctos como juicio empírico, o como veracidad empírica o como finalmente verdaderos. Pero la validez universal es algo muy distinto de la validez empírica de las cosas. La percepción y el juicio de los hechos no tienen por qué ser universalmente válidos. Lo que no es universalmente válido no puede llamarse percepción correcta.

Aquí estamos interesados en la realidad última de las cosas y no meramente en su utilidad empírica. No debemos confundir utilidad y viabilidad con universalidad. Para repetir, cuando juzgamos un objeto desarrollamos una actitud

personal hacia él. Nuestra forma de entender el objeto es la causa de nuestra forma de juzgarlo. Recordemos que en el fondo subyace nuestro entendimiento del objeto, ¿pero es correcto ese entendimiento? ¿Podemos decir que nuestra forma de entender el objeto es la única forma de entenderlo? De igual manera, ¿no puede haber otros puntos de vista? Patanjali ha descrito estos dos tipos de juicios en su teoría de las *kleshas*. A estas *kleshas* o juicios erróneos los llama 'aflicciones de la mente'. Son aflicciones porque son errores. Son ideaciones erróneas que sesgarán nuestro conocimiento de las cosas y nos atarán a sufrimientos de diversa índole. Los errores de evaluación y los errores de hecho son los dos tipos de *kleshas* o aflicciones de los que habla Patanjali. Los errores de evaluación son fácilmente detectables, pero los errores de hecho son difíciles de juzgar y comprender.

Como personas educadas podemos estar en posición de entender que nuestro amor u odio por un objeto puede no estar justificado. Aunque podemos estar inclinados a amar u odiar, nuestra consciencia nos dirá que, "no está bien, y no tengo justificación para amar u odiar". Ese amor u odio es un error de evaluación del objeto. Cualquier persona culta estará en posición de entender que amor y odio no son, en última instancia, justificables. Decir, "una vaca está frente a mí", no es un juicio de evaluación, porque no amo a la vaca ni la odio. Sencillamente estoy haciendo la declaración general de que una vaca está frente a mí. Pero de acuerdo con la psicología del yoga, incluso esta es una declaración incorrecta. Creemos que es una vaca, pero no sabemos realmente lo que tenemos delante. Uno puede preguntarse por qué se diría que no hay ninguna vaca delante de nosotros, cuando todo el mundo está de acuerdo en que es una vaca. Sin embargo, la opinión de todos no tiene por qué ser la correcta, pues todos pueden estar equivocados.

Esto es algo más difícil de entender, y aquí llegamos al difícil proceso de la concentración yóguica. La psicología del yoga de Patanjali nos dice que nuestro juicio de que es una vaca, en sí mismo es incorrecto, y ni qué decir de nuestros juicios, "esta es mi vaca, y aquella es de alguien más". Esto es algo peor. El juicio de que hay una vaca frente a nosotros no es correcto, y es lo que llamamos 'aflicción indolora', mientras que decir "mi vaca" es una 'aflicción dolorosa'. "Mi vaca, la vaca de alguien", si hacemos esta clase de afirmaciones, estamos en estado de 'aflicción

dolorosa', pero cuando decimos "allí hay una vaca", estamos en 'aflicción indolora'. Es indolora, pero es aflicción, pues la afirmación no es correcta.

No necesito entrar en detalles sobre la aflicción dolorosa, pues a la luz de nuestra indagación yóguica, estamos en posición de entender que no es correcta. Podemos discernir por qué no debemos llamar una vaca nuestra o de alguien más, pues son formas burdas de pensar. 'Mío' y 'yo' no son buenos, como se nos ha dicho muchas veces, así que no tengo que entrar en detalles sobre esto. No obstante, no podemos entender por qué es erróneo decir que una vaca está frente a nosotros. Aquí es donde, según la enseñanza de Patanjali, comienza la forma de concentrarse en un objeto. Él dice que incluso el juicio fáctico de la presencia de un objeto en frente de nosotros, universalmente hablando no es correcta, aunque pueda ser correcta desde el punto de vista de una persona en particular. Como ya he dicho, lo universal es diferente de lo particular, pero podemos preguntarnos cuál es la diferencia. Lo particular está relacionado con un carácter particular definitivo, mientras que lo universal está relacionado con todos los particulares. Podemos entender la diferencia: mientras que el universal está relacionado a la vez con todos los particulares existentes en todo el cosmos, lo particular tomado en su aislamiento y segregación no está conectado con otros particulares. Un particular aislado no tiene por qué relacionarse con otros particulares. Esto se denomina 'egoísmo' en lenguaje moderno. Cuando el particular se afirma a sí mismo con exclusión del valor de otros particulares, lo llamamos 'forma egoísta de apreciación de los valores'. Esto es lo que con frecuencia sucede en cada juicio de valor.

Pero lo universal no puede ser egoísta porque está a la vez conectado con todos los particulares simultáneamente. Ahora volvamos a lo que mencioné antes. Nuestra definición de un objeto como la vaca es posible porque vemos una forma y un color frente a nosotros, y entonces le damos un nombre. Los colores han tomado una forma a la cual le damos un nombre particular, en este caso 'vaca'. Si el color y la forma no están ahí, no le daremos ese nombre y no diremos que ahí hay una vaca. Tampoco debemos confiar mucho en nuestro sentido del tacto para identificar un objeto. Nuestro sentido del tacto no está en mejores condiciones que nuestro sentido de visión. Dejemos este tema un poco aparte para considerarlo más

adelante. Por el momento basta con comprender que si la sustancia no hubiera tomado forma y si no hubiera colores presentes, no la habríamos llamado 'vaca'. Para nosotros, una vaca no es otra cosa que un estado de la materia que ha tomado una figura. Cuernos, patas, etc., son nombres que damos a una forma que vemos, que no es más que un color que percibimos. Así es como tenemos que profundizar un poco más en la percepción de un objeto. La vaca, para todos los propósitos prácticos de juicio, no es algo sustancial. Es sólo una reacción de color sobre los ojos y una forma que parece estar asociada con ese conjunto de formas al que hemos dado nombre. La razón detrás de la configuración de la forma es su ubicación en el espacio. Si no hubiera espacio, tampoco sería visible la vaca.

Por supuesto que también tiene que estar asociada con el tiempo. El objeto tiene que estar en el presente para que pueda ser percibido. También tiene que estar en el espacio. Espacio, tiempo, color y la relación de este con otros colores mediante asociaciones y disociaciones tanto positivas como negativas, son responsables de nuestro juicio sobre la existencia de un objeto como la vaca. Sin las asociaciones ni su existencia en el espacio y el tiempo, ¿podemos saber qué es una vaca? Según Patanjali, aquí comienza la primera etapa de meditación. Asociar algo con relaciones, con nombre y forma y con ideas, es el modo habitual de percepción. Concebir el objeto como podría ser en sí mismo —sin asociaciones con otros objetos particulares, sin asociaciones con color o forma, y sin asociación con nuestra idea acerca de él— es contemplarlo como es en sí mismo. La vaca, como objeto de percepción, aunque pueda no estar relacionada con nosotros emocionalmente, sí lo está a través de la percepción.

Como ya he dicho, esta es la distinción entre el juicio evaluativo y el juicio fáctico. No nos interesa ahora la relación emocional de la mente con el objeto. Nos ocupamos de un asunto más difícil, a saber, la actitud perceptiva misma, que se llama *klesha* indoloro o aflicción. Es una aflicción, porque la mente está preocupada innecesariamente por una situación que ha surgido al identificar la situación con algo sustancial. Esta serie de relaciones es percibida como un objeto sustancial.

Insustancialidad de los objetos

Antes hablé del análisis del Buda sobre las cosas. No hay tal cosa como un objeto sólido, dijo. La solidez no es más que la localización en espacio y el tiempo de un grupo de ciertas sensaciones. Esta fue la definición del Buda sobre la sustancialidad de un objeto. Curiosamente, también es la definición de objeto que dan nuestros científicos modernos. Para nuestro asombro, nos damos cuenta de que los científicos actuales tienen una definición de objeto físico similar a la que tenía el Buda. Según la física moderna, el objeto es la localización espacio-temporal de una agrupación de sensaciones. Independientemente de lo que nos digan los toscos sentidos, en realidad no existe tal cosa como un objeto sólido. Los cinco sentidos, incluido el sentido del tacto, proporcionan la noción de la existencia de solidez de un objeto. Si nuestros dedos pueden ser repelidos por el contacto, decimos que algo es sólido, de lo contrario, no sabremos si ahí hay algo o no. Ese algo que se llama objeto de percepción debe ser capaz de repeler nuestro sentido táctil. Si por alguna razón hay ausencia de repulsión, no podemos saber si un objeto está ahí. La capacidad de los cinco sentidos para actuar conjuntamente sobre la operación mental, es la razón tras nuestro juicio sobre la existencia fáctica de un objeto. ¡Todos los sentidos se confabulan para engañarnos! No es un solo sentido el que nos engaña; todos los sentidos nos dicen, “sí, ahí hay algo”, así que tenemos que creerles.

Si hay quinientos testigos falsos que dicen lo mismo, ¿qué hará el juez? Pensará que todos tienen razón. Los testigos pueden ser muchos, pero todos mienten, todos, sin excepción. Nos fiamos de las mentiras simplemente porque la mayoría dice que son verdad. La mayoría, que son los sentidos, nos dan una definición similar de objeto. Los ojos ven el color, los oídos pueden escuchar los sonidos, los dedos pueden tocar, saboreamos con el paladar, y olemos con la nariz.

Pero, ¿qué es todo esto? Son reacciones. Sin embargo la mente hace estragos cuando juzga que existe el objeto basándose en estas sensaciones. Todo empeora por la aquiescencia de la mente con el informe que dan los sentidos. Si el juez no cree en los testigos aunque sean quinientos, eso es una cosa. Pero si dice: "Oh, quinientos lo dicen, creo que debe ser correcto", entonces todo el juicio puede salir mal, simplemente porque la mayoría le ha hecho creer así. La mente es como un juez que no discrimina, que se convence meramente por la evidencia de los sentidos. En derecho no es solo la evidencia. Hay muchas otras cosas implicadas en el derecho, por lo que no debemos pensar que las pruebas por sí solas lo son todo.

Una vez fue ejecutado un pobre hombre solo porque la evidencia estaba en su contra, aunque, de hecho, no había cometido ningún crimen. Esto se descubrió más adelante, después de que ya había sido colgado. La sentencia salió mal debido a la mala aplicación de la ley. Estas cosas suceden en la vida práctica y, según el yoga, nos suceden diariamente con nuestros sentidos. Todos los días nos equivocamos. Todo lo que vemos es una percepción errónea a causa de que la mente asocia la sustancialidad y los hechos con un grupo de sensaciones. Menos las sensaciones no podemos saber lo que es un objeto. No debemos pensar en términos de cosas 'ahí fuera'. El 'ahí fuera' es debido a la operación de espacio y tiempo. Las sensaciones, cuando están localizadas en el espacio-tiempo, parecen algo que está 'ahí fuera' frente a nosotros. Espacio, tiempo y sensaciones, puestas juntas son percepción objetiva. Lo que Patanjali quiere que hagamos en meditación es disociar las relaciones de espacio, tiempo y sensación, de aquello que realmente es. ¿Podemos imaginar lo que realmente existe menos las asociaciones espacio-temporales y menos las sensaciones? La mente se aturdirá si comenzamos a pensar de esa manera. Empezaremos a rascarnos la cabeza. Este es el primer paso en meditación: la disociación del objeto físico de todas las sensaciones e incluso del espacio y el tiempo.

Patanjali no quiere que en un principio disociemos el objeto del espacio y el tiempo; este paso se dará un poco más adelante. Por el momento, al menos, disociamos nuestro objeto elegido de las relaciones con otros objetos y pensamos

en él como algo independiente de las sensaciones que tenemos. Nuestra primera pregunta sobre meditación debe ser: ¿menos las cinco sensaciones, qué puede ser el objeto físico? Todo esto se describe en un *sutra* del texto de Patanjali, y espero que comprendamos lo que implica realmente. Se requiere cultivar un tremendo desapego hacia el objeto —no meramente indiferencia emocional—, sino también perceptiva. He mencionado la observación desapegada de un objeto. Podríamos haberlo entendido como un mero desapego emocional, pero ahora voy a decir que no es solo eso. También implica la percepción general misma.

Aparte de cultivar el hábito de contemplar el objeto libre de la noción de ‘yo’ y ‘mío’, ¿podemos cultivar el hábito de contemplar el objeto desde su propio punto de vista? ¿Podemos ponernos en el lugar del objeto? Imaginemos por un momento el punto de vista de un objeto externo, por ejemplo, una vaca. No se trata sólo de ver la vaca, sino de imaginar lo que ve la propia vaca. ¿Podemos imaginarnos a la vaca pensándose a sí misma como algo independiente? ¿Por qué debemos definir a la vaca? ¿Por qué tiene que definirse a sí misma en función de alguien más? ¿No es algo por sí misma? ¿Es esclava de su relación con los demás? ¿Existe sólo por una relación?

Independencia de las conexiones

A nadie le gustaría que le dijeran que existe simplemente por su relación con los demás. ¿Acaso no soy algo por mí mismo? ¿Qué es ese ‘algo’ que soy? ¿Qué es esta vaca que se cree algo independiente de las asociaciones con los demás? ¿Qué es la vaca cuando nadie la ve? Nadie ve la vaca en toda la creación, pero la vaca puede existir aunque nadie la vea. ¿Cuál podría ser la situación o la forma cuando no es vista? Supongamos que el sol no brilla. Entonces no habría color, y si nadie pudiera ver la vaca, no habría idea de ella. Cuando no hay ningún objeto externo, tampoco puede haber ninguna relación. ¿Podemos imaginar la existencia de una vaca independientemente de su relación con otros particulares? Es difícil concebir cuál es la circunstancia del objeto, pero así es como tenemos que

concentrarnos al principio, dice Patanjali. Esto nos ayudará a aclarar la confusa manera de pensar. Queda por ver lo que realmente se realizará mediante esta forma de pensar y meditar. Pero de lo que nos daremos cuenta ahora, al menos, es que hemos cultivado el hábito de la concentración y también el hábito de pensar sin relacionar un objeto con ninguna otra cosa.

No somos un padre o una madre, no somos un hermano o una hermana, no somos un amigo o un enemigo, y no estamos relacionados con ninguna otra persona en este mundo de ninguna manera. ¿Cuál es nuestro nombre? Cuando nos preguntan cómo nos llamamos, damos una respuesta, pero ¿quién nos dio ese nombre? Alguien más lo hizo. ¿Por qué dependemos de otra persona? ¿Por qué debemos estar sujetos a tanta esclavitud? Alguien dice que yo tengo este nombre, en consecuencia yo soy este nombre. ¿Es un buen juicio pensar así? Simplemente porque alguien quiera llamarnos por un nombre, no tenemos por qué esclavizarnos a ese nombre. Patanjali aconseja que nos desprendamos del nombre. Si estamos solos en algún lugar, ¿para qué queremos un nombre? No hay nadie que nos llame. Queremos un nombre porque queremos que alguien nos llame. Queremos ser nombrados, señalados y definidos. Supongamos que no necesitamos estar conectados con ningún tipo de actividad en el mundo y que somos personas absolutamente independientes. ¿Para qué querríamos un nombre? Este nombre es una molestia innecesaria de la mente. Tan profundamente ha penetrado en nuestra mente la idea del nombre, que no podemos imaginar que podríamos vivir sin él, pero vivir sin un nombre podría realmente ser tan simple. El nombre está desconectado de nosotros; no hay conexión del nombre con nosotros. Podemos imaginar vivir sin nombre siempre que, por supuesto, nadie más tenga trato con nosotros. Cuando pueda existir solo, absolutamente solo, desconectado de cualquier otro ser humano, entonces podré vivir sin nombre.

Sin nombre ni forma

Patanjali nos dice que no sólo carecemos de nombre, ¡sino también de forma! Para nuestra sorpresa, nos está diciendo que esto es lo que tenemos que aprender en los estados superiores de meditación. Si bien es fácil comprender que podemos existir sin nombre, puede que nos resulte un poco difícil entender que también existimos sin forma. Dice que la forma no es más que asociación. Nuestras relaciones con otras cosas mediante el color y las asociaciones espacio-temporales, etc., son responsables en última instancia de la noción de la forma de un objeto. ¿Podemos disociar el objeto, sea una vaca o nosotros mismos, da igual, como si estuviera libre de nombre y relación? Si esto es posible, entonces existimos como realmente somos, sin nombre ni forma. Se está sin nombre porque el nombre ha sido dado por otra persona, y uno puede existir sin nombre. Y uno es sin forma porque la forma no es más que un conjunto de relaciones. La forma del cuerpo es una red de relaciones. Nos resulta difícil imaginar que nuestro cuerpo no es una forma, porque hemos estado acostumbrados a pensar en términos de sensaciones. Podemos sentir el cuerpo; eso es lo que confirma nuestra existencia corporal. ¿Cómo podríamos decir entonces que no está ahí? Sea lo que sea, en última instancia no tenemos cuerpo; sólo tenemos sensaciones. En lugar de decir "tengo un cuerpo", podemos decir mejor "tengo la sensación de un cuerpo".

Del mismo modo, tenemos sensaciones de otros objetos. Aparte de tener que existir sin asociación con un nombre, ahora nos encontramos con la necesidad de aceptar el hecho de que puede haber existencia sin forma. De nuevo me gustaría que leyéramos el análisis del Buda y de físicos modernos como Eddington y James Jeans. Ellos dijeron lo mismo que enseñó el Buda. Las sensaciones que son agrupadas por un hábito de la mente en términos de espacio y tiempo son responsables de nuestras afirmaciones, "aquí hay un cuerpo y aquí hay un objeto". Las sensaciones, el espacio, el tiempo y el hábito de la mente —todo combinado— crean las nociones de que hay un objeto y hay un cuerpo. El hábito ha hecho que esta forma de pensar sea tan normal que no podemos imaginar que pueda haber otra forma de pensar.

La descripción que hace Platón en el capítulo séptimo de *La República* sobre las personas que viven en una caverna, nos ayudará a aclarar estas ideas. Lo que nos dice Platón es que la gente se acostumbra a formas erróneas de pensar. Confundimos las sombras con los hechos y nos acostumbramos tanto a la ilusión, que después no podemos ver los hechos. Cuando una persona con cataratas se somete a una operación ocular, de repente ve la luz del día y se sorprende: "¿¡qué estoy viendo!?" No puede creer lo que ven sus ojos. Nunca ha visto formas y ahora, de repente, ve el mundo de la realidad. Del mismo modo, la mente verá un torrente de realidad abriéndose a su visión, cuando se libere de las sensaciones y de las garras del espacio y del tiempo. En meditación, tenemos que empezar a pensar de este modo.

En nuestra vida práctica puede resultarnos difícil pensar así. En las etapas adelantadas sí podremos hacerlo en nuestra vida cotidiana; sin embargo, en las primeras etapas tenemos que confinar esta forma de pensar a nuestro sitio de meditación. Debemos esforzarnos por disociar la objetividad de las relaciones y las sensaciones, y pensar en el objeto físico tal como es. En las etapas iniciales, las dos formas de meditación son la observación física de un objeto con relación, y la observación física de un objeto sin relación. Éstas son las dos primeras etapas del sendero de meditación de Patanjali, pues hay por lo menos siete etapas. Por ahora sólo me interesa el proceso psicológico de meditación de Patanjali. Esto no significa que este método sea adecuado para todo el mundo; solo estoy tratando de dar un esbozo de los diferentes métodos. Si nos gusta este método podemos utilizarlo, si no nos gusta, podemos practicar alguna otra técnica. Se trata de un enfoque puramente científico y un método psicológico de análisis de los objetos. El método emplea la observación de un objeto físico con asociaciones y la observación de un objeto físico sin asociaciones. Esto en sí nos llevará bastante tiempo cultivarlo. Puede llevar meses o años cosechar el fruto de este tipo de observación desapegada.

Si tenemos éxito, descubriremos que nunca más amaremos ni odiamos las cosas. El mundo entero nos parecerá ideal. Nada nos perturbará ni nos disgustará después de cultivar este pensamiento. Todo nos parecerá familiar, natural y

esperado. Nada será inesperado en este mundo. Nada nos tomará por sorpresa cuando cultivemos este hábito de pensamiento. Es pensar un objeto físico de percepción sin sus relaciones. En las etapas iniciales, esta forma de pensar puede cultivarse con respecto de un objeto externo, y no con nuestro propio cuerpo. No debemos intentar pensar 'sin relaciones' con respecto de nuestros propios cuerpos en las primeras etapas de meditación. Llegaremos a ello un poco más tarde, porque estamos tan apegados a nuestros cuerpos que nos negaremos a vernos en esa forma. Es un poco más fácil analizar un objeto externo que aparentemente no está relacionado con nosotros. Las primeras etapas de la meditación están relacionadas con conceptos y formas externas, más que internas. De lo externo llegamos a lo interno. Por esta razón debemos tomar un objeto físicamente externo para nuestro análisis y concentración.

¿Cuál es ese objeto? Podemos elegir el objeto que queramos. En el libro de Swami Sivanandaji Maharaj, *Concentración y meditación*, encontraremos muchas sugerencias sobre objetos para la concentración. Podemos tomar cualquier objeto —nuestra pluma estilográfica, nuestro lápiz, una flor en el jardín, la llama de una lámpara, la luna brillando en el cielo, una estrella resplandeciente— lo que queramos puede ser nuestro objeto de concentración. Tenemos que empezar a pensar en estos objetos en términos de lo que podrían ser por sí mismos, independientemente y sin relación con nosotros. 'No relacionado' significa no sólo emocionalmente, sino también desde el punto de vista de la percepción y de los hechos.

Cuando empezamos a pensar así ya no es simplemente pensar, ahora se llama 'meditación'. En las etapas iniciales de la meditación tendremos experiencias peculiares. Experiencias suprasensibles. En cada experiencia suprasensible tendremos una alegría y una sensación de libertad que vendrá como consecuencia de esta concentración. Empezaremos a sentir gradualmente que nos estamos liberando de las garras de los objetos de los sentidos. Las molestias, los fastidios, etc., serán cada vez menores. Cuando estemos libres de las garras de las cosas, nuestras molestias serán menores. Los objetos nos molestan, nos perturban, nos acosan o nos inquietan emocionalmente cuando pensamos en ellos como relacionados con otros objetos y en relación con nosotros en el espacio y en el

tiempo. Si podemos pensar en ellos como no relacionados, no sólo nos libraremos del acoso psicológico de las cosas, sino que también ganaremos un control sobre ellas. Obtendremos una especie de poder sobre los objetos, y el poder puede llegar hasta tal punto que nuestro pensamiento puede afectar al objeto. Puede que empiece a actuar según nuestra voluntad, pero nuestra intención no debe ser ejercer ningún tipo de control sobre el objeto. Eso sería un tipo de emoción que interferiría de nuevo con la concentración. El buscador no debe ir tras los poderes. Los poderes pueden venir, pero no debemos preocuparnos por ellos. En el momento en que pensamos en ellos, nuestras emociones estarán de nuevo allí, y seremos derrotados en el propósito con el que hemos empezado. El control que podemos ejercer sobre el objeto de concentración surge espontáneamente. No debemos preocuparnos por estas cosas y tampoco debemos pensar mucho en ellas. Si pensamos en las cosas de esta manera, inmediatamente desarrollaremos amor y odio, y entonces nos veremos frustrados en nuestros intentos.

De tal manera que la concentración en el objeto tiene el propósito no sólo de comprender la estructura real del objeto, sino también de obtener una especie de intimidad con él. Sentiremos que el objeto está bajo nuestro control y tendremos una sensación de libertad con respecto a él y, en consecuencia, de alegría al contemplarlo. Donde hay libertad, hay alegría. Consciente o inconscientemente, todos los días somos acosados por una cosa u otra. Incluso sin saberlo, somos acosados y no sabemos lo que ocurre. La mera presencia de cosas externas a nosotros es la causa de preocupación. Los psicólogos nos dirán cómo las cosas, por el mero hecho de existir, pueden perturbarnos. No sólo los objetos relacionados con nosotros, sino también los objetos que no están relacionados con nosotros pueden aparentemente perturbarnos por el mero hecho de existir a nuestro alrededor. Esta perturbación tiene que cesar a través de este método de concentración en los objetos físicos.

XXXI - DISOCIAR LOS OBJETOS DE SUS CONEXIONES

En el sistema yoga de Patanjali, las dos primeras etapas de meditación se subdividen en cuatro aspectos. Las dos se han convertido en cuatro por división de cada una en las formas determinadas e indeterminadas de meditación o en otras palabras, las formas ordinarias y sutiles de pensar un objeto. El terreno que ya hemos cubierto incluye, en realidad, tanto las formas determinadas como las indeterminadas de pensar un objeto ordinario. Cuando se medita sobre un objeto, este deja de ser un objeto ordinario de percepción. Nuestro pensamiento se vuelve más científico y desapasionado cuando el objeto que tenemos ante nosotros se convierte en un objeto de meditación y no en una mera percepción. Hay una diferencia entre la percepción y la idea por un lado, y la meditación por otro. En el estado de meditación, la mente está totalmente presente en el objeto, no parcialmente presente como en la percepción ordinaria. En esta meditación 'con toda el alma' sobre el objeto, todas las relaciones externas con las que el objeto parece estar conectado son eliminadas por un esfuerzo de la mente. Se intenta pensar en términos del objeto de forma independiente, en lugar de en términos de definiciones, características, etc. Estas definiciones siempre hacen referencia a otras cosas diferentes del objeto mismo. Mientras que en la etapa inicial de la meditación, la mente se vuelve consciente de la necesidad de despojar al objeto de todas sus asociaciones, en la segunda etapa realiza realmente esta disociación.

Incluso el primer paso en meditación es superior a la percepción ordinaria. Es diferente porque en percepción ordinaria ni siquiera somos conscientes de que estamos en un estado mental de confusión. Simplemente estamos confusos y no tenemos conciencia de estar enredados en los procesos mentales y relacionales. La meditación ya ha empezado cuando nos damos cuenta de que hay un enredo, y comenzamos a mirar el objeto con una sensibilidad intensificada y con deseo de liberarlo de asociaciones de toda clase. El primer paso en yoga no es realmente el logro de la libertad, sino el sentimiento de una necesidad intensa por lograrla. El

sentimiento de la necesidad es en sí mismo el primer paso, mientras que el logro viene después. La mayoría de personas no siente ni siquiera la necesidad. Esa es la diferencia entre persona ordinaria y aquellos que están recorriendo el sendero del yoga. En uno de los famosos versos del Bhagavadgita, se nos dice que incluso un deseo de perfección en el yoga, es más que todo el aprendizaje que una persona puede adquirir en el mundo. Todo el conocimiento no es nada comparado con el anhelo por recorrer el camino correcto. Por supuesto que 'recorrerlo' es mucho más importante que el 'anhelarlo'. En el primer paso hay una tendencia de la conciencia por dissociar el objeto de sus relaciones. Hay solo una tendencia, porque un logro real todavía no ha tenido lugar. En la segunda etapa se disocia el objeto. La tercera etapa es un poco más difícil, porque no estamos acostumbrados a pensar de esta forma. Todo esto luce nuevo y extraño para nosotros, pero si cuidadosamente consideramos la cuestión, nos daremos cuenta de que es la única manera apropiada de pensar, y que nuestra usual manera de pensar no es la correcta.

A veces, cuando estamos ante algo nuevo, nos sorprendemos, pero esta forma nueva de pensar puede ser la cosa más normal. Esta forma yóguica de pensar es, de hecho, la forma normal, pues nuestra forma actual de pensar es anormal. En la tercera etapa de meditación se considera el mismo objeto de meditación no en términos de su nombre y forma, sino en términos de sus constituyentes. ¿De qué está hecho el objeto? Nuestra preocupación aquí es la materia que constituye el objeto más que la formación del objeto. Lo que nos preocupa es la esencia del objeto, dice Patanjali. ¿Cuáles son las esencias del objeto? ¿De qué está hecho un objeto? La sustancia física que tenemos ante nosotros está constituida por ciertos ingredientes esenciales, y ahora debemos concentrarnos en estos ingredientes más que en la estructura exterior. Por ejemplo, nuestro propio cuerpo no es lo que parece. Todos sabemos que está constituido por pequeños elementos. Hoy en día se sabe que el cuerpo humano está constituido por organismos celulares que pueden diferenciarse unos de otros. Este cuerpo no es una unidad compacta y única, como ocurre con todas las cosas del mundo. La forma física de un objeto no es su verdad; los constituyentes parecen haber tomado una forma debido a su ubicación en el espacio y el tiempo. Ahora nos interesa más

la constitución que la forma exterior. Sin embargo, ahora, de nuevo, tenemos que la constitución está formada por una nueva serie de muchas capas. Hay capas dentro de capas que constituyen la formación de un objeto.

Capas de realidad

Tenemos capas de realidad dentro de nosotros. Está lo vital y luego está lo sensorial, lo mental, lo intelectual y lo causal en nuestro propio sistema corporal. Lo mismo ocurre con todas las cosas de este mundo, aunque sean cosas inorgánicas. Hoy sabemos bien que los objetos físicos se resuelven finalmente en sus constituyentes atómicos. El lápiz ya no es un lápiz para el ojo del científico: es una estructura compuesta de átomos que se mueven rápidamente siguiendo un patrón particular; este patrón es la forma del objeto, y la velocidad de las partículas subatómicas componen el lápiz, de lo contrario, podría convertirse en otra cosa. Se dice que el número y la velocidad de los elementos constituyentes hacen del objeto lo que es. Tales análisis parecen haber sido hechos por los antiguos videntes del yoga. Profundizaron en la raíz de la sustancia y descubrieron una fuerza detrás de las cosas. Las cosas están hechas de fuerzas: este fue el descubrimiento de los grandes videntes. Puede ser un científico de nuestros días o un vidente intuitivo de tiempos lejanos, pero ambos parecen haber llegado a la misma conclusión respecto del alma de los objetos. Las cosas son fuerzas en lugar de sustancias localizadas, y ninguna fuerza puede estar localizada en un lugar particular del espacio. Una fuerza siempre tiende a fusionarse en otra cosa, y cada centro de fuerza tiende a confundirse con otros centros de fuerza. La localidad de los objetos deshace lentamente sus límites y éstos se mezclan e incluso se funden con otros centros de fuerza. Por ejemplo, el gran filósofo Leibniz fue un filósofo de las fuerzas. Los centros de los objetos son centros de fuerza, tal fue su descubrimiento, el cual es, de nuevo, el descubrimiento de nuestros tiempos modernos. La fuerza que constituye los objetos es la esencia de los objetos.

En India hemos tenido teorías como las de los filósofos de las escuelas *Nyaya* y *Vaisheshika*. Igual que Demócrito y Thornton en Occidente, tuvimos *Nyaya* y *Vaisheshika* en Oriente, que concluyeron que el objeto está constituido por átomos. La filosofía del yoga de Patanjali, que está basada principalmente en el *Samkhya*, no cree completamente en la filosofía atómica del *Nyaya*, pues Patanjali tiene su propia filosofía; sin embargo, por el momento podemos decir que la filosofía de Patanjali ya había pasado por esas etapas. Los constituyentes de los objetos no son solo los átomos como los concebimos. Para nosotros quizá los átomos son como pequeñísimos granos de arena. Así es como una mente rudimentaria, no iniciada, se imaginaría los átomos. Pero nos son así. De hecho, son fuerzas. Los átomos no son partículas minúsculas como arena, sino fuerzas.

El solo pensar en una fuerza nos da la idea de que es diferente de un objeto sólido. Fuerza no es solidez, y da más idea de liquidez que de solidez. Es difícil de concebir, pero nunca nos imaginaremos la electricidad como algo sólido, ya que es algo que fluye —quizá diferente de los líquidos— no obstante no puede concebirse como materia sólida. Puesto que fluye, no es algo sólido. Como la electricidad, entonces, no podemos concebir un objeto como un cuerpo sólido. Las fuerzas fluyen, lo que quiere decir que pueden sobrepasar los límites del espacio, que generalmente ubica los cuerpos en lugares determinados. En nuestra tercera etapa de meditación, no confinamos nuestra atención solo a la formación de un objeto como cuerpo localizado en el espacio, sino que entramos en su aspecto de fuerza.

En psicología india se usa la palabra *tanmatra* para designar esta fuerza que está detrás de la forma física de un objeto. Literalmente hablando, *tanmatra* significa 'la esencia de eso'. La esencia de un objeto es su *tanmatra*. Para facilitar la comprensión, he sustituido este término por la palabra 'fuerza'. Sin embargo, no es la fuerza ordinaria con que estamos familiarizados en el mundo, sino que se supone es la manifestación de una fuerza cósmica. La fuerza cósmica está en el trasfondo de todos los centros individuales de fuerza como objetos. Ahora podemos ver hacia dónde vamos. Los objetos particulares tienden lentamente hacia lo universal: este es el objeto de la meditación en el yoga, y esto es muy importante que lo recordemos. En nuestra meditación avanzamos lentamente hacia lo universal. Al

romper los límites de la localización física, avanzamos hacia el aspecto 'fuerza' de la materia.

Los objetos aislados, que en la etapa inicial aparentemente son diferentes unos de otros, cuando son mirados como fuerzas en lugar de como unidades separadas, parecen entonces avanzar hacia una matriz de conectividad. Todos parecemos estar más relacionados entre nosotros de lo que se ve en la superficie. Mirarnos a nosotros mismos como personas sentadas en un salón, sin conexión entre unos y otros, es estar apenas en las etapas iniciales de la meditación. Una etapa superior de meditación sería considerar a cada persona sentada aquí como una fuerza que se extiende hacia otros centros de fuerza y que puede fundirse con otros centros de fuerza.

Cual olas en el océano, cada centro de fuerza trata de unirse con otros centros. Los centros individuales no se han unido, pero hay una tendencia del movimiento en esa dirección. Esta tendencia se convierte en el objeto de meditación en el tercer estado de atención de la mente. ¿Entonces, qué encontramos aquí, en esta etapa de meditación? No encontramos objetos físicos como al principio, sino más bien centros de fuerza que desean unirse con otros, aunque aún no hayan alcanzado esa unión. Estos centros ya nunca más podrán reposar en sí mismos; fluyen como un líquido o como mercurio tratando de cambiar de lugar. Estos centros parecen poseídos por un 'afecto universal'. Cada centro comienza a amar a otros centros como parte de su misma organización. Cada centro comienza a reconocer a los demás centros como miembros de una sola familia. Esta es la diferencia entre la etapa inicial y la siguiente. En tanto que al principio estábamos aislados, en la etapa superior hay una tendencia a considerarnos como una 'fraternidad', porque reconocemos algo común entre nosotros. Cuando no hay nada en común entre nosotros, no puede haber amistad. Donde hay algo en común, ¡empezamos a sonreírnos y nos gustaría sentarnos uno al lado del otro y hablarnos! Nos ayudamos unos a otros cuando estamos en el mismo terreno de realidad. Nos convertimos en amigos íntimos e inseparables cuando el pensamiento de ambos se vuelve casi idéntico. Hay casi una identidad de carácter entre los centros de concentración cuando se alcanza la tercera etapa de meditación.

Lo que nos interesa es la esencia o fuerza del objeto. Sin embargo, aún es mirado como un 'centro', lo que significa que todavía estamos pensando en términos de espacio y tiempo. En el momento que consideramos algo como 'centro', es porque está muy presente la idea de espacio-tiempo, de lo contrario no lo llamaríamos centro. Incluso la idea de fuerza no puede entrar en nuestras mentes si el espacio-tiempo no estuviera implicado en nuestro pensamiento. Debemos ir un paso más allá, a la cuarta etapa de meditación, donde contemplamos el centro de fuerza como libre de asociaciones de espacio y tiempo. Ahora estamos en una situación mental muy difícil. Nadie ha pensado así, y nadie será capaz de pensar así fácilmente. Nunca hemos sabido como pensar una cosa sin las asociaciones con el espacio y el tiempo. Patanjali en realidad no prescribe una meditación de esta clase. Piensa que esas etapas siguen a continuación de superar las etapas anteriores. Es difícil iniciar a una persona en etapas más elevadas, a menos que ya haya pasado a través de las experiencias de las etapas iniciales. ¿Cómo podemos ser iniciados en la forma no-espacial de pensamiento? Tal iniciación es imposible y desconocida. Tenemos que estar iniciados en las etapas inferiores y así, mediante la experiencia, se irá descubriendo la posibilidad de que exista algo no-espacial. Nosotros mismos vamos a saber cómo son las cosas realmente, y nadie necesitará decírnoslo.

Estados de meditación superiores

De lo particular hemos ido llegando a conceptos cada vez más generales; de lo externo vamos llegando cada vez más a los valores y realidades internas; y desde los aspectos cada vez más aislados del pensamiento, estamos llegando hasta las relaciones más y más profundas. Cuando hayamos alcanzado la cuarta etapa de meditación, en la que podemos concebir el centro de fuerza como independiente de las asociaciones de espacio y tiempo, hemos alcanzado un nivel casi perfecto en el yoga. De hecho, no vale la pena preocuparse por los estados de meditación superiores. Son demasiado avanzados. Estos estados de meditación y concentración si han de perfeccionarse hasta un grado apreciable, harán de

nosotros una personalidad diamantina. A partir de este estado de meditación se seguirán muchas consecuencias; el mismo Patanjali las menciona, aunque no vale la pena solo leer lo que él dijo, ya que tenemos que experimentarlo por nosotros mismos. Para alcanzar estos estados se requiere un largo período de tiempo. La mayoría de la gente encuentra difícil incluso la segunda etapa, pues aquí la dificultad reside en disociar un objeto de sus relaciones. Es decir, tenemos que pensar como una persona completamente diferente. Esta es la dificultad, pues no podemos comenzar a pensar como un yogui sin aplicar un esfuerzo extraordinario. Cuando comenzamos a pensar de esta manera, ya no somos más un ser humano ordinario, y así, primero nos tenemos que rehacer antes de empezar a rehacer el objeto de meditación.

Para el logro del éxito siguiendo estas líneas es recomendable el aislamiento de uno mismo en alguna forma de reclusión. No podemos estar en las actividades rutinarias de la vida y practicar una meditación de este tipo. Si permanecemos en la atmósfera de siempre, seremos arrastrados una y otra vez a pensar en la forma de siempre. Nos encontramos con las mismas personas, hacemos el mismo trabajo, y naturalmente seguiremos pensando de la misma manera. No es posible ninguna meditación en el sofocante ambiente de las actividades mundanas. Y no podremos entrar de nuevo al mundo, a menos que estemos bien establecidos en esta nueva forma de pensar. Desde de que estemos bien guiados, es posible que una vez más podamos comenzar nuestro trabajo normal, puesto que habrá menos posibilidades de daño. Debemos estar bien protegidos contra los embates de nuestras viejas formas de pensar. Por esto es que en los estados iniciales las personas viven en aislamiento. Y no es que se deba vivir así hasta la muerte, pero en los estados iniciales o al menos por unos años, debemos vivir así hasta tener confianza en nosotros mismos. No podemos prescribir un número específico de años para la reclusión, ya que todo depende de nuestra propia fuerza de voluntad así como de nuestra comprensión. Algunas personas puede que tomen pocos años, otras personas pueden tomar muchos años. Pero sea el caso que sea, la soledad es esencial en cada práctica. Por lo menos durante dos o tres horas al día tenemos que practicar el pensamiento en las siguientes líneas: primero, disociando el objeto

de sus relaciones; después, disociando el objeto físico de relaciones externas; luego, pensando como el objeto mismo pensaría; después, contemplando la esencia interior de la constitución del objeto tal como está localizada en el espacio y el tiempo, y, luego, contemplando el objeto tal como es, pero libre de espacio y tiempo.

Aquí encaramos una tremenda dificultad, porque al menos un filósofo ha dicho que no existe tal cosa como pensar sin espacio ni tiempo. Y está en lo cierto: no existe tal cosa como pensar sin espacio ni tiempo, porque pensar sin espacio ni tiempo es una contradicción en los términos. O pensamos o no pensamos, pero no hay tal cosa como pensar sin espacio ni tiempo. Cuando comenzamos a 'pensar' sin espacio ni tiempo, ya no pensamos. Más bien 'somos' algo completamente diferente. En este caso el pensar entra en un estado más elevado del ser: un estado del ser completamente diferente, que abarca un grado diferente de realidad. Cuando la categoría de realidad misma es trascendida, lo particular tiende hacia lo universal en sus profundidades internas. Las consecuencias que siguen a la meditación yóguica, son un tremendo sentido de libertad respecto del control que otros parecen ejercer sobre nosotros. Los objetos ejercen control sobre nosotros, las personas ejercen gran influencia sobre nosotros, y no podemos movernos muy libremente a donde queramos en este mundo, a causa de las restricciones de personas y cosas. Hay restricciones incluso de la naturaleza, y no podemos tomarnos libertades con ella. Esas restricciones ceden un poco, en tanto las limitaciones se van desvaneciendo gracias a las varias etapas del yoga.

Podremos soportar hambre y sed con mayor confianza. De hecho, las intensas punzadas del hambre disminuirán o al menos habrá una menor sensación de agonía. Podremos soportarlo por un tiempo. Esta es una de las cosas que, dice Patanjali, provendrán de las etapas superiores de práctica. El hambre y la sed podrán tolerarse por más tiempo de lo que puede hacerlo la gente común. Podremos sentirnos descansados con menos horas de sueño. Realmente no es necesario que durmamos ocho horas. En la meditación más profunda, la mente está más concentrada y es capaz de obtener suficiente energía y frescura de pocas horas de sueño. Y no solo eso. Las fuerzas naturales —incluidos los elementos humanos—

comienzan a mostrar tendencia hacia la fraternidad. Esta tendencia toma varias formas, sin embargo, la cesación de cualquier clase de obstáculos en nuestro camino y una ayuda positiva para avanzar en el sendero, son dos ejemplos. Algunas de las escrituras del yoga nos dicen que los dioses mismos comienzan a ayudarnos. Los dioses del cielo y los ángeles, comenzarán a vernos con amistosa mirada. ¡Quizá Dios mismo comenzará a sonreír! Si Dios comienza a sonreír, el mundo entero al unísono empezará a sonreír. La simpatía de Dios hacia nosotros, instantánea y automáticamente es la simpatía de toda la creación.

Saturados en conciencia de rectitud

Patanjali llega a decir que cuando alcanzamos la cuarta etapa de meditación, nos llenamos con la verdad. No sabemos lo que significa 'ser llenos con la verdad'. 'Ser llenos con la verdad', como él lo dice, no es solamente ser llenos con la mera idea de la verdad. No es que solamente vamos a estar convencidos de que existe la verdad, ¡sino que la verdad nos llena! Nadie puede saber lo que esto significa a menos que haya conocido directamente lo que es la verdad. La verdad no es solo decir la verdad, tampoco es la correspondencia de una idea con un hecho, y tampoco es la verdad en su sentido legal. Es la sustancia misma de la realidad la que parece llenar nuestra conciencia. Todas estas cosas nos parecen palabras carentes de significado, pues no sabemos lo que es la verdad. Cualquier cantidad de descripciones no nos van a ayudar, a menos que hayamos comenzado a pensar en esa línea de pensamiento, y que también hayamos comenzado a apreciar estos valores de naturaleza supernormal.

Nuestra conciencia no solo se llena con el valor de la verdad, sino que también la rectitud comienza a fluir automáticamente de nosotros. Dice Patanjali, que esta es otra cosa que sucede como consecuencia de la meditación. Toda nuestra naturaleza —toda nuestra personalidad— comienza a irradiar rectitud dondequiera que vaya. No haremos nada malo. Seremos incapaces de hacer cualquier daño y nuestra misma actitud será de espontánea rectitud. Aquí hay que

enfaticar la idea de 'espontaneidad'. El sol, por ejemplo, no ejerce fuerza de voluntad para brillar. Brilla espontáneamente. De igual manera, cuando alcanzamos esta etapa de meditación no necesitamos ejercer nuestra voluntad para ser correctos. Nuestra manera de pensar no será 'debo hacer esto o no debo hacer aquello'. Para un yogui no hay 'no hacer', pues todas sus acciones serán solo 'hacer' en lugar de 'no hacer'. Todas sus acciones serán positivas.

Para él no hay restricciones de ninguna clase, porque no puede pensar excepto en la línea de rectitud. El *dharma* se convierte en su naturaleza. Patanjali dice que rectitud y virtud comienzan a caer sobre nosotros como lluvia. Él llama esta condición *dharmamegha*. *Megha* significa nube; *dharma* significa rectitud. Nubes de virtud comienzan a reunirse en torno a nosotros y nos caen como lluvia. Somos inundados por todas partes por la virtud. Nos saturamos con la conciencia de rectitud. Verdad y rectitud son el resultado automático de establecer la mente en meditación. Alguna vez mencioné dos términos de los Vedas: *satya* y *rita*. *Satya* significa 'verdad', *rita* significa *dharma* o 'rectitud'. Aunque todo esto ha sido hasta ahora solo asunto de lectura, ahora tendrá que convertirse en asunto de práctica y experiencia. Verdad y rectitud son las manifestaciones de la realidad cósmica como se describen en los Vedas y las Upanishads, y estos mismos asombrosos hechos se volverán parte de nuestras vidas prácticas cotidianas, de modo que el hombre se convertirá aquí y ahora en Dios-hombre y nunca más será un simple mortal. No será solo un santo, sino una verdadera divinidad moviéndose por la tierra.

Hay varios estados en la evolución del hombre. En las primeras etapas, pensamos como animales: nuestra forma de ver las cosas es como la de una vaca o la de un perro, pues corremos tras las cosas o huimos de ellas de la misma manera como el perro o la vaca lo hacen, no hay diferencia. Esta es la percepción animal, la que podemos llamar en general, 'forma humana de pensar'. Más elevada que la forma ordinaria humana de pensar, está la forma de pensar del hombre bueno. Más elevada que la del hombre bueno está la del santo. Y aún más elevada que la del santo está la del Dios-hombre. A este Dios-hombre le llamamos 'yogui'. Cuando todo esto sucede y se alcanza la cuarta etapa de meditación, dicen las escrituras del yoga que el yogui se convierte en una verdadera divinidad, como Dios

moviéndose en la tierra. Por ahora es bueno que no digamos mucho acerca de las etapas más elevadas de meditación, porque simplemente no nos caben en la cabeza. Incluso estas pequeñas cosas que hemos estado comentado parecen estar más allá de nosotros. Las cuatro etapas que hemos mencionado son realmente subdivisiones hechas por Patanjali de dos maneras de pensar: la tosca y la sutil. Aquí se ha hecho una división cuádruple de estas dos maneras, la tosca y la sutil, en términos de la asociación y la disociación de espacio y tiempo, y también en referencia a la tosquedad y sutilidad de las cosas. Lograr la perfección en todas estas etapas va a tomar muchos años de práctica.

Aquí será ventajoso repasar algunas de las condiciones necesarias para lograr esta etapa. No estoy hablando de cosas nuevas, porque ya las he dicho antes, sino que estoy tratando de recapitular lo que ya se ha dicho para nuestro propio beneficio. No es posible llegar a estas etapas de meditación de una sola vez. Hacemos nuestro mejor esfuerzo y aun así lo encontramos difícil. Nos perderemos en el intento, comenzaremos a preocuparnos, y entonces no sabremos qué está mal. Lo que precisamente estoy tratando de decir, es dónde podemos fallar y por qué podríamos fracasar en el intento. Son cosas sencillas pero muy importantes. Vamos a encontrar difícil pensar así y aún más difícil lograr algún éxito en el yoga, si no lo tomamos como nuestra vocación en la vida. No debemos tomarlo como una especie de pasatiempo, como si uno fuera de turismo —ver este lugar y aquel otro— y ver el yoga de la misma forma casual en que se ven los sitios turísticos. En este caso no vamos a obtener nada. Simplemente saldremos como entramos. No debemos mirar el yoga como un pasatiempo y emplear con él un simple método de prueba y error: “¡Oh, si obtengo algo, qué bien, y si no, entonces lo dejo ir!”. Esta actitud tampoco es buena, y finalmente no obtendremos nada. Debemos acercarnos al yoga con todo el corazón, con la determinación de lograr algo, con la determinación de que no retrocederemos hasta que obtengamos algo. Con esta determinación debemos acercarnos al yoga. Todos los grandes sabios y santos del pasado lo hicieron así. Uno de ellos fue el Buda, que dijo: “Incluso si mi carne se derritiera, no dejaré de meditar hasta que encuentre lo que estoy buscando”, y lo encontró gracias a su determinación.

No debemos acercarnos al yoga con suspicacia o con actitud crítica. Debemos acercarnos con talante apreciativo y comprensivo. A nadie le gustaría que lo aborde una persona con actitud crítica. Si yo les hablo a ustedes con una actitud crítica, entonces ustedes me dejan y se van. A nadie le gusta ser criticado; ni siquiera una piedra quiere ser criticada, y repelería nuestro acercamiento si fuéramos a abordarla de esa manera. Podemos ser críticos en el sentido de tratar de comprender con actitud de discernimiento, pero no en el sentido de simplemente rechazar. Debemos recordar que incluso las piedras de alguna manera pueden captar nuestros sentimientos. No pensemos que son insensibles.

Los animales, por supuesto, están aún más arriba. Si leemos los descubrimientos de Sir J.C. Bose, el gran biólogo de la India, descubriremos lo que es realmente una planta. Ella 'habla', 'llora' y 'ríe', nos dice, y puede sentir como nosotros, aunque no puede hablar como nosotros. No debemos pensar que podemos tratar las cosas como queramos simplemente porque no pueden hablar. Tienen su propio lenguaje, aunque no sea español, ni sánscrito ni ninguno de nuestros idiomas. ¿Qué es el lenguaje? Es una forma de expresión que se encuentra incluso en los objetos que consideramos mudos e insensibles. Si tratamos a los objetos pensando que no son nada, entonces ellos también nos tratarán como nada. La actitud del yoga debe ser de absoluta amistad con las cosas.

Por ejemplo, queremos la ayuda de nuestro objeto de meditación. Queremos que se asocie con nosotros del mismo modo que nosotros queremos asociarnos con él. No estamos diseccionando el objeto de meditación como hace un científico con una rana en el laboratorio. No es así. Se trata de algo totalmente distinto. Como seres vivos nos acercamos a cosas que también están vivas. Para un estudiante de yoga no existen los objetos muertos. Ni siquiera una piedra está muerta, sino que está llena de energía y fuerza y podemos aprovecharla, si queremos, para ciertos propósitos activos y creativos. ¿Cómo podemos llamar 'muerta' a una piedra? Hoy en día se nos dice que un átomo no está muerto: puede hacer estallar ciudades si se le manipula. Las cosas muertas no pueden hacer este trabajo. Esta actitud apreciativa, basada en una tremenda comprensión, es lo que trae el éxito en el yoga.

Superar las diversas dificultades

Aparte de esto, un aspecto aún más importante es la confianza en nosotros mismos. Si no tenemos confianza en nosotros mismos y somos apocados, no lograremos mayor éxito: "no estoy seguro; no sé si conseguiré algo o no". Si se mantiene esta actitud, entonces con ella fracasaremos. ¿Por qué procedemos con pesimismo? ¿Por qué pensamos que no podemos alcanzar el éxito? Esto sucede a causa de algunas debilidades. Tenemos ciertas pequeñas cosas en nosotros que bloquean nuestra actitud de confianza. Llegamos de nuevo a la acumulación de deseos en nuestro interior, los que nos hablan con una voz diferente, y que pueden hablarnos en un tono más empático y seductor que el que usamos al principio de nuestro enfoque yóguico. A medida que abordemos este tema de la meditación con mayor profundidad y avancemos más, las dificultades serán cada vez mayores. Serán dificultades más sutiles, más psicológicas en su naturaleza, y por lo tanto más repulsivas. Al principio sólo habrá obstáculos físicos, pero más adelante habrá obstáculos psicológicos. Tendremos dificultades racionales, dificultades de convicción y, finalmente, dificultades para fijarnos en una posición.

Cada paso que demos en meditación debe ser de tal forma, que una vez dado, no necesitemos volver atrás. Debe haber sido un paso bien considerado y ponderado. Para resaltarlo de nuevo, cuando empezamos a meditar damos un paso decisivo en nuestras vidas, decisivo en el sentido de que será nuestra profesión, si quisiéramos así decirlo. La meditación no va a ser solamente uno entre los muchos objetos de nuestra vida. Si lo tomamos solo como uno de los muchos objetivos, es probable que lo usemos como una especie de medio para algún otro fin, como mucha gente trata de hacerlo, sin que al final obtengan nada.

No es fácil captar nuestro objeto de meditación. Cuando lo tratamos como un medio para obtener un fin, se nos escapa de las manos. Tan es así, que el noventa y nueve por ciento de las personas fracasan en el yoga. Tal vez el noventa y nueve punto nueve. Todos fracasan porque inconscientemente tratan el yoga como un medio para otra cosa que ellos quieren lograr en la vida. "¿Qué voy a ganar?", se preguntan. Si esta es nuestra actitud, volveremos a casa con las manos vacías. El

yoga no es un medio para un fin, y va a repeler nuestro disimulado intento de usarlo como un medio. Nos daremos cuenta de cuán difícil es y cuánto sacrificio se requiere. Tenemos que cortar en pedazos nuestro ego, pues este no debe quedarse cuando vamos tras ese fin que es el yoga. Debemos permanecer como una unidad de verdad de cara a otra unidad de verdad, la cual es nuestro objeto de meditación. Estamos en un mundo de fines más que en uno de medios.

¿Qué significa estar en un mundo de fines en vez de en uno de medios? Debemos acercarnos al objeto de meditación como un fin y no como un medio. Uno nunca debe tratar de usar la meditación como un medio para beneficio de uno mismo solamente, y considerarse como un fin. El objeto de meditación se escapará de nuestras manos si nos acercamos a él como un medio, en lugar de hacerlo como un fin. Este es el sacrificio más grande que tenemos que hacer en yoga. No puede concebirse sacrificio más grande en el mundo, que tratar las cosas como fines en sí mismas, en lugar de tratarlas como medios. Aquí vamos a sentirnos casi muriendo. No sabemos si vale la pena vivir en el mundo cuando no podemos tratar nada como un medio, sino como un fin.

Bien, esta es la dificultad que experimentaremos al principio. Aunque más adelante sentiremos alegría excesiva. “¡Oh, era verdad!” La ayuda que ganamos de personas y cosas cuando las tratamos como fines, será mayor que la poca simpatía que recibimos de personas y cosas cuando las tratamos solo como medios para nuestros fines egoístas. En consecuencia, debemos pensar correctamente y no engañarnos. No tengamos la impresión de que tratar las cosas como fines, será perder algo valioso en el mundo. Todo lo contrario, es solo entonces cuando van a venir a nosotros. Van a decir, “¡aquí está nuestro amigo, acerquémonos a él!”. Y cual perros que lamen nuestras manos, todas las cosas comenzarán a ‘lamernos con amistad’, por así decirlo, porque las estamos tratando como nos tratamos a nosotros mismos. El sentido contrario conduce a un escenario más negativo: “bien, vendré a ti, pero si me tratas como a extraño, sirviente, subordinado o como un mero apéndice tuyo, pues bien, te voy a tratar de la misma manera”. Es simple psicología y una gran verdad científica. Si recordamos estas verdades, tendremos verdadero éxito en el yoga. Para concluir, estas cuatro etapas de meditación son senderos

difíciles que tenemos que atravesar. Se deben conocer las dificultades para entender lo que he venido diciendo. Podemos imaginar las dificultades de practicar. Sin embargo, estas se vuelven fáciles con un pensamiento continuo sobre el mismo tema.

Ejercicios diarios beneficiosos

Como he dicho, al menos por dos o tres horas debemos poder sentarnos y pensar de esta forma. Ir a caminar; sentarse a solas por un rato. ¿Podemos pensar así cuando nadie nos molesta? No sé si cada uno de nosotros puede llevar una vida en reclusión en el sentido en que la lleva un yogui o un aspirante de tiempo completo. Pero podemos ir a caminar y también sentarnos en silencio por una hora en la mañana y en la noche. Sí, ya sé que hoy día es difícil encontrar tiempo; esto es un problema. A todo el mundo le hace falta tiempo, pero hay ciertas maneras de conseguirlo. Nos daremos cuenta de cómo obtenerlo, si analizamos cuidadosamente nuestra agenda. Desperdiciamos nuestro tiempo de muchas maneras, pero podemos reducir el tiempo que pasamos en actividades innecesarias. No hace falta que nos reunamos con gente con la que no es necesario encontrarse. Si es necesario, está bien encontrarnos con esa persona, pero si no es necesario, entonces no lo hagamos. ¿Por qué nos reunimos con personas con las que no es necesario hacerlo? Podemos reducir al menos un poco el tiempo que gastamos con esta costumbre.

Hay personas que pueden reducir provechosamente el tiempo gastado en las rutinas de almorzar, cenar, desayunar, etc. La mayoría comemos varias veces al día. Algunas veces tomamos té a la hora de acostarnos; té con leche, un té y otro té y otro té, y luego algo en el medio. Todas estas son cosas innecesarias. De hecho, muy innecesarias. ¿Por qué tomamos té a la hora de acostarnos? Parece que necesitamos un estímulo para levantarnos de la cama o de lo contrario no podremos hacerlo en la mañana, pero, de hecho, este té a la hora de acostarnos no nos va a ayudar a levantar. En las etapas iniciales podemos tomar un desayuno ligero. De hecho, no creo que todo el mundo necesite desayuno, aunque sí al principio. Después, no hay necesidad de comer nada hasta el almuerzo. Hay personas que

dirán, “vayamos a las diez de la mañana a disfrutar una taza de té o de café”. ¿Pero cuál es la necesidad? Eso no nos ayudará. Cuando lo pensamos, es una pérdida de tiempo. El mismo hecho de pensarlo es una pérdida de tiempo.

No hay necesidad de comer nada entre el almuerzo y la cena. Debemos pensar sobre esto con honestidad. ¿Es necesario comer algo? Este comer constantemente va a dañar nuestra salud y a trastornar nuestros estómagos. No necesitamos estar comiendo todas estas cosas. Podemos reducir un poco el tiempo que dedicamos a cosas innecesarias, que es lo que nos interesa aquí. ¿Por qué malgastamos nuestro tiempo en esas cosas innecesarias? Tomemos nuestro almuerzo, nuestro desayuno, nuestra cena, estas tres alimentaciones pueden ser necesarias, sin embargo, comer más de tres veces es completamente innecesario, y para nuestra forma de vida yóguica deberíamos deshacernos por completo de esta costumbre. Para algunos de nosotros puede ser habitual ir a cine, etc., pero esto también podemos dejarlo. No creo que muchos de nosotros vayamos, pero algunos pueden tener esa costumbre. Leer cosas que no son necesarias no sirve de nada. Si son necesarias, leámoslas, pero si no lo son, dejémoslas. No debemos andar leyendo cuanto papel encontremos ni cuanto libro caiga en nuestras manos. ¿Para qué los queremos? Tenemos un curso de estudios prescrito para nuestra forma de vida yóguica. Se llama *swadhyaya*. Aparte de este, no hay necesidad de leer nada más. Hay que leer literatura constructiva. No se deben leer cosas que sean meramente de carácter informativo, ni cosas de naturaleza destructiva. Deberíamos leer, mejor, solo literatura constructiva, que nos ayude a edificar nuestras almas, de cosas contrarias no necesitamos leer nada. De esta manera también podemos reducir la innecesaria pérdida de tiempo.

Entonces surge la pregunta acerca del sueño: ¿cuántas horas se necesitan? Debemos decidirlo nosotros mismos. Cada persona puede tener predilecciones, debilidades, enfermedades, etc., de acuerdo con las cuales varía el tiempo de sueño entre personas. Nos daremos cuenta de que no debemos preocuparnos mucho al respecto, ya que el tiempo necesario para dormir depende también de la condición de nuestra salud. Debemos tratar tanto como sea posible de mantener buena salud, y entonces nos daremos cuenta de que no necesitamos mucho sueño. Lo que nos

hace dormir un poco más, es como una especie de enfermedad. Con frecuencia, por varias razones estamos aburridos, preocupados y nerviosos. A veces estamos débiles. Tenemos alguna clase de deficiencia en el sistema físico, aflicciones en varias partes del cuerpo, y diferentes dificultades como estornudos y dolores de cabeza. Todo esto puede evitarse mediante dieta y cambios en la manera de pensar. Uno debe entender que muchas de las enfermedades se deben a erradas maneras de pensar. Tenemos muchas dificultades psicológicas que nos hacen enfermar. Puede que no nos enfermen en un día, pero cuando hay un efecto acumulativo producido por estas formas erróneas de pensamiento, desarrollamos ciertas enfermedades. Incluso puede que no podamos digerir los alimentos. Nuestro estómago se vuelve débil como resultado de años y años de pensar erróneo.

Y no nos vamos a dar cuenta de que estamos en esas condiciones físicas. Vamos a creer que todo está bien, pero no es así. Siempre debemos tener un buen apetito, que es signo de salud. No debemos estar pensando si en una hora tomaremos un bocado o no. Esto significa que no estamos bien. Había un médico que acostumbraba decir cómo comprobar nuestra hambre, es decir, si realmente tenemos hambre o no. ¿Cómo saberlo? Si vemos un plato ante nosotros e inmediatamente salivamos, entonces realmente tenemos hambre. Es bastante gracioso, pero contiene una gran verdad. También dijo que incluso un simple plato de arroz sin ningún aditamento, si lo vemos teniendo hambre, de inmediato salivaremos. Si así es, entonces verdaderamente tenemos hambre y en esos momentos podemos digerir cualquier cosa. No debemos seguir diciendo, “este alimento no está bien y aquel otro tampoco”. Todo va a estar bien cuando de verdad tengamos hambre. Puede que el alimento no esté bien solo porque no estamos preparados para tomarlo. Por supuesto todas estas cosas son mínimas y divertidas, pero significativas y de gran valor. Muchos de nosotros realmente no tenemos hambre. Con frecuencia comemos solo con hambre a medias, y esos hábitos nos enferman, y no solo nos enferman, sino que nos debilitan de muchas maneras. No nos podemos sentar en meditación, y nos sentimos perturbados interiormente gracias a preocupaciones y síntomas nerviosos de diferentes clases.

No estoy bromeando. Todas estas cosas son mencionadas en los *sutras* de Patanjali. Él nos ha dado una lista de los obstáculos que enfrentamos, y uno de ellos es la enfermedad. No voy a mencionar ahora esa lista, pues no es mi principal interés, y no hay tiempo suficiente para centrarme en ella. Las dificultades que puede que tengamos que enfrentar en la práctica del yoga son de varias clases, siendo una de ellas la enfermedad física. Debemos tratar de evitar caer enfermos tanto como sea posible. Aquí la frase clave es 'tanto como sea posible', porque no creo en absoluto que seamos amos de nuestras enfermedades. Pero en la mayor medida posible podemos evitar la enfermedad pensando de manera correcta, honesta y divina. Si tratamos de pensar de la manera en que pensaría Dios, veremos que nuestra salud mejora. No pensemos solo como humanos, tal como lo hemos venido haciendo durante muchos años. Ahora tratemos de pensar como Dios, como un verdadero Dios moviéndose en esta tierra. ¿Podemos pensar así? Solo miremos si tiene o no algún efecto en nuestros sistemas. Y sí tendrá efecto. Sentiremos frescura en nuestros cuerpos, normalidad en nuestra respiración, y una especie de libertad que seremos incapaces siquiera de expresar. Por lo tanto, para recuperar nuestra salud, es necesario tener una forma divina de pensar.

Además, uno no debe darle vueltas al pasado. El pasado es el pasado, así que dejemos que el fallecido pasado entierre sus muertos. No necesitamos pensar en el ayer. No sabemos cuántas cosas increíbles nos han sucedido en vidas pasadas y entonces, ¿dónde está la necesidad de preocuparse por lo que sucedió ayer? Abandonémoslo por completo. El ayer se marchó y ya no necesita afligir nuestras mentes de nuevo. ¡Pensemos como si hubiéramos renacido hoy! Podemos reconstruirnos perfectamente si podemos pensar como si hubiéramos renacido hoy. Hoy somos como un niño lozano, y cuán jóvenes y fuertes nos sentiremos si no nos preocupamos por saber qué sucedió ayer. Todas estas son pequeñas sugerencias que podemos darnos a nosotros mismos, y podemos tener muchas más de acuerdo con nuestros intereses. Se dan estas sugerencias para que no nos veamos obstaculizados en la vida por molestias innecesarias, sugerencias que deben ir de la mano con la honestidad de propósito que les dará fuerza. Una forma divina de pensamiento nos asegurará éxito en la práctica de la meditación.

XXXII - SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

La constancia es lo más importante para alcanzar el éxito en este sendero. Esta constancia se ve afectada por dificultades intermitentes, que pueden surgir ocasionalmente debido a causas conscientes e inconscientes. Gracias a estas dificultades es que muy pocos tienen éxito en el yoga. Y cuando las dificultades no se prevén o detectan fácilmente, se vuelven más intensas. Todo esto sucede porque cuando tenemos experiencias cada vez más nuevas, parece que entramos en contacto con tipos de fuerzas cada vez más inéditas en el mundo, y cada una de estas fuerzas produce un tipo peculiar de reacción. No podemos decir hoy lo que nos va a suceder mañana, porque la experiencia de mañana será de un orden completamente nuevo. Es como cuando nos mantenemos cambiando de ruta todos los días en nuestros viajes de un país a otro. Cuando pasamos de un Estado a otro, las condiciones que prevalecen en la atmósfera social son diferentes. Naturalmente seremos extranjeros allí hasta que nos acostumbremos a las condiciones prevalentes. De ahí que en cada reino de experiencia que se abre ante nuestra visión, seguirán experiencias peculiares, y tras ellas también seguirán ciertas dificultades. Las dificultades no son otra cosa que nuestra inhabilidad para ajustarnos con las condiciones imperantes. Las condiciones no se van a adaptar a nosotros, somos nosotros los que nos tenemos que adaptar. Pero no sabemos cuáles son las condiciones, de ahí que al principio tengamos estas dificultades, las cuales comienzan a nivel de la experiencia física.

En uno de los *sutras* de Patanjali, él da una lista de los obstáculos que uno puede tener que atravesar. De manera general, se clasifican en dificultades físicas, emocionales e intelectuales. Los deseos tienen reacciones vitales y físicas, y debido a nuestra ansiedad por superar estas reacciones, muchas veces caemos en excesos. El exceso en cualquier cosa atrae una reacción de su propia clase. Podemos excedernos en trabajo, en no dormir, en dormir mucho, en el razonar e incluso en la desmemoria. Cualquier tipo de exceso, ya sea en el habla o en el

pensamiento, puede tener efectos sobre el sistema. Yoga es el arte de no caer en excesos. Nuestra guía aquí es el *Srimad Bhagavadgita*. Se menciona en su Capítulo Sexto [v. 16], que deben evitarse todos los extremos. Sea por exceso o por carencia, en ambos casos debemos ser muy cautelosos y transitar por el camino medio. Sin embargo, es difícil encontrar ese camino medio. Debido a una dificultad peculiar de la mente para seleccionar la vía media, siempre es más fácil ir por un extremo que por el justo medio. Los excesos de cualquier clase, sean intelectuales, emocionales, vitales o físicos, conducen a un desorden del sistema. La primera dificultad entre otras muchas que menciona Patanjali es la enfermedad, y esta es una de las cosas de las que tenemos que protegernos. Estos problemas de enfermedad, agitación emocional, dudas intelectuales, etc., vienen en más cantidad durante las primeras etapas. Más adelante nos liberamos cada vez más de ellas.

En las etapas iniciales tenemos un enorme abismo frente a nosotros, y dondequiera que pongamos el pie descubriremos el vacío. Existe la posibilidad de que el estudiante se vuelva desconfiado, porque lo que toca se vuelve negro y no sabe qué está sucediendo. Todo a raíz de estar entrando en un nuevo sistema de experiencia, cuyas estructuras y leyes todavía no hemos entendido. El exceso puede encontrar expresión en una fuerza inmoderada en la meditación. En su entusiasmo inicial, las personas son dadas a confundir meditación con una especie de esfuerzo de voluntad. Completo aislamiento por muchos años es una clase de extremo; o no hablar con nadie e incluso no mirar a otras personas, son algunas clases de excesivo entusiasmo emocional, que con frecuencia se apodera de las personas. En el lugar apropiado todo es bueno, y estas cosas también pueden ser buenas, pero cuando están fuera de lugar se vuelven indeseables. Incluso el intento de aislarse, retarda la manera normal de pensar y puede resultar en aletargamiento. Tal como la pesadez que experimentamos en el hígado o en el estómago, así hay pesadez en el pensamiento. En lugar de volvernos *sattvicos*, nos volvemos *tamásicos*, y podemos tomar el uno por el otro. Hay ciertas similitudes en las condiciones *tamásica* y *sattvica*. En la superficie se ven iguales y la una puede tomarse por la otra. Y no solo esto, sino que de *rajas* viene una dificultad mayor, la que simplemente puede devastar el sistema y alterar el balance.

El justo medio de la práctica

Adicionalmente, existen anomalías de varios tipos que pueden afligir al estudiante. Por ejemplo, en algunos casos peculiares, entre más medita el estudiante, mayor dificultad encuentra para dormir. Todo porque ha confundido meditación con una acción de la voluntad. No es solo la voluntad la que se ejerce en meditación. Esta es solo una de las funciones del órgano psicológico, junto con el entendimiento, el sentimiento, la memoria, etc. En meditación, ninguna parte de la función vital debe emplearse de manera exclusiva. Hay otros pequeños errores que cometen los estudiantes en su entusiasmo por el yoga, por ejemplo, ser negligentes con el cuerpo. Piensan de su cuerpo como si fuera una carga de la que hay que deshacerse. Puede que esto sea verdad en el sentido metafísico, pero en la práctica sería insensato tratar al cuerpo de esa manera, pues este actúa como una especie de escalera para subir a la terraza, y puede que no necesitemos la escalera cuando ya estemos arriba, pero para subir sigue siendo completamente necesaria.

Junto con la forma física hay muchas otras capas internas que actúan como peldaños en el desarrollo de la conciencia, y todas tienen que ser trascendidas. Ningún peldaño de la escalera puede considerarse secundario hasta que sea trascendido. En la práctica del yoga ningún paso es superfluo. Todo es esencial en su propio lugar y solo tiene que ser superado y trascendido, pero no desechado. No hay en el yoga nada parecido a 'deshacerse de algo'. Solo tenemos que trascenderlo, lo que quiere decir que debemos sublimarlo en una experiencia superior. Sin embargo, frecuentemente los estudiantes de yoga no son lo suficientemente sensatos, y entonces de golpe y sin adecuada preparación, intentan aferrarse a Dios. Aunque la aspiración es buena, no debe llegarse a excesos. Todo exceso es contrario a la práctica del yoga, sea en el cuerpo, en la mente o en los sentimientos; sea en comprensión o en el ejercicio de la voluntad en la meditación.

Paciencia y comprensión son las palabras clave del yoga, y no solo un entusiasmo excesivo. Es verdad que debemos estar animados por la emoción y la aspiración, pero no debemos dejarnos agitar por un entusiasmo tormentoso. Cuando esto ocurre, es probable que surjan desórdenes en el sistema. Debemos reconocer que todo el mundo tiene que pasar por estas etapas. Todo el mundo comienza como novicio, y nadie puede ser completamente maduro al principio. Todo el mundo debe pasar por la misma ruta en razón de que los problemas reales de la vida no pueden evitarse solamente porque otras personas nos han dado instrucciones. Tenemos que pasar por la experiencia nosotros mismos. Si un anciano nos dice que algo no es bueno, no le vamos a escuchar. Debemos pasar nosotros mismos por la experiencia, sufrirla, y entonces no repetirla. Aunque en ciertas cosas acatemos los consejos, en cosas vitales no los aceptamos. Pero todas estas cosas deben tomarse en consideración, ya que por causa de ellas podemos caer en dificultades.

Los trastornos del sistema no son solamente físicos, pues realmente puede ocurrir un trastorno total de las cinco envolturas (*koshas*). Esto se relata en el primer capítulo del Bhagavadgita [v. 29-30], cuando se describe la condición de Arjuna. Todas las envolturas comenzaron a temblar, a vibrar y a salirse de orden a causa de una dificultad interna en la mente. Su cuerpo temblaba, también temblaba su prana, temblaban sus sentidos, y también su mente y su intelecto. Todo Arjuna comenzó a temblar. Esto puede sucederle a cualquier estudiante, y de hecho la descripción de Arjuna no es otra cosa que la descripción del estudiante de yoga en sus etapas iniciales. Todos estaremos en esas condiciones un día u otro y entonces nos sentiremos perdidos en el mar. En situaciones como esa, para reiterar, lo más importante es la guía de un gurú.

La instrucción central en la práctica del yoga es la de mantener el justo medio. Uno no debe sobre-estimarse ni en meditación ni en ninguna otra área. No es necesario estar muy ansioso por aferrarse inmediatamente a Dios, pues esto es un modo extremo de pensar. No es fácil asirse a Dios de esta forma, a menos que uno pase por el proceso adecuado de pensamiento, entrenamiento y disciplina. Si bien es muy fácil acercarse a Dios, desde otro punto de vista es muy difícil. La dificultad

surge para 'entender' a Dios, no para 'realizarlo'. Llegar a entenderlo toma tanto tiempo, que todas nuestras vidas se van solo en comprender lo que significa todo esto. Entonces y solo entonces, podemos intentar entenderlo a Él y después, sintonizarnos con Él.

Por esta razón, el Bhagavadgita [2:48] dice: "*Samatvam yoga uchyate*", (el yoga es equilibrio en todas las empresas de la vida). Se debe mantener el equilibrio tanto en lo social, como en lo personal, físico, vital, emocional, psicológico e intelectual. ¿Cómo sabemos en qué punto está el equilibrio, y cómo sabemos si estamos en un extremo? Debemos saber que cada extremo genera reacciones. Así que esta es una de las pruebas para saber si estamos o no en un extremo. Estaremos infelices y angustiados, sentiremos que nada hemos hecho, diferentes dudas nos acosarán y tendremos la sensación de estar cayendo en lugar de estar ascendiendo. Estas son algunas de las dificultades que pueden surgir, en razón de estar en los extremos.

En yoga, el sendero de equilibrio o armonía es el sendero de felicidad, no el de tristeza. El yoga no es tristeza ni dolor, y cuandoquiera que aparezca la aflicción, tenemos que darnos cuenta de que hay algo malo con nuestra práctica. Debe haber confianza y sentido de libertad, que son consecuencias de una práctica equilibrada. Cuando confianza y libertad están ausentes, vamos de duda en duda, de una clase de desconfianza en otra, albergamos sospechas de varias clases, y hay una sensación de debilidad en nuestro sistema; entonces tenemos que asumir que hay un desequilibrio en nuestro enfoque. Todas las dificultades listadas en los *sutras* de Patanjali tienen que ver con las consecuencias de un desequilibrio en el enfoque. *Pramada* es la palabra que se usa en el *Katha Upanishad* para describir este desequilibrio. Un poco de negligencia se convierte en la causa de nuestro fracaso en el yoga. No somos lo suficientemente cuidadosos al considerar todos los aspectos del asunto. Debemos ser conscientes de que la práctica es algo nuevo para nosotros, y por tanto aún más difícil.

Incluso en nuestra vida diaria, así como en el práctico mundo laboral, vemos que con frecuencia caemos en dificultades por no haber considerado todos los

aspectos del asunto. De repente nos llega un ataque emocional, entonces tomamos en consideración solo unos aspectos e ignoramos los otros. Puede que sea cualquier cosa pequeña, pero cuando esto sucede, quedamos sujetos a una reacción o rebote. Debemos mantener un enorme equilibrio en nuestra práctica. El equilibrio implica tomar en consideración cada aspecto. El estado y disposición del cuerpo físico, la actitud mental hacia las cosas, la intensidad de la aspiración y la motivación tras la práctica, tienen que ser evaluadas casi a diario de forma apropiada.

La totalidad de nuestra mente se concentra

Cuando nos sentamos a meditar cada día, nuestra primera tarea no sería concentrar la mente en el objeto de meditación, sino que sería más que nada revisar nuestra situación actual. No deberíamos cerrar los ojos de repente y lanzarnos a meditar porque primero debemos tener la confianza de que estamos preparados. ¿Todo está bien desde todos los puntos de vista y podemos dar un paso? ¿Hay alguna clase de perturbación exterior o interior? ¿Tengo mi mente en calma? Esto es lo que tenemos que considerar. Una especie de revisión, el diario espiritual que he recomendado llevar, debe ser la guía para juzgar nuestra condición mental antes de sentarnos a meditar. De lo contrario habrá contrariedades de varias clases y estas contrariedades nos impedirán avanzar. Habrá estancamiento en la práctica.

Cuando ejercemos mucha presión habrá tentaciones de varias clases. Llegarán en gran cantidad y con gran intensidad cuando ejercemos presión sobre la voluntad más allá de cierto límite. En la práctica del yoga veremos que lo que no deseamos tener, ¡lo tendremos multiplicado! Aparentemente vamos a tratar de evitar algo, y solo entonces vendrá a nosotros. Este es un secreto de la naturaleza: si pedimos algo, puede que no llegue, pero si parece que no lo queremos, entonces llegará. Esto también se debe a desajustes internos. Por otro lado, tenemos fuertes deseos secretos de ciertas cosas, y el solo deseo es suficiente para que esas cosas lleguen a nosotros. Puede que superficialmente no las queramos, pero interiormente

sí las queremos. La naturaleza interior desea intensamente, mientras que la naturaleza exterior descarta. La naturaleza ve nuestro ser interno, y así provee lo que realmente necesitamos interiormente en lugar de lo que buscamos fuera.

Consecuentemente, debe haber una disciplina de todas las capas mentales de nuestra personalidad. No me cansaré de decir que quien medita no es solamente nuestra mente consciente, sino toda nuestra mente. Entonces no debemos abrigar ideas secretas y luego tratar de pensar con la mente consciente, pues contrario a lo que creemos, lo inferior subirá y perturbará lo superior. Inmediatamente se abrirá la tapa, y entonces todo quedará al revés. Es mejor avanzar desde la capa más baja de nuestra personalidad, tomando en consideración primero lo menos importante, en lugar de saltar primero tras las cosas más importantes. Esto, porque algunas veces las dificultades vienen de las cosas más pequeñas y no de las grandes. De manera que, como dicen, es necesario cuidar primero los peniques, que las libras se cuidan solas. Un lápiz pequeño puede salvarnos cualquier día. Entonces, no debemos enfocarnos solamente en las grandes cosas, porque las más pequeñas también son importantes. Un día u otro las cosas pequeñas pueden asumir grandes proporciones.

En meditación no es ventajoso limitarse solamente al nivel consciente. En el subconsciente somos algo más, y esto también tiene que salir a la luz. Así que lo correcto es otorgar importancia adecuada a nuestros sentimientos enterrados y actitudes frustradas y sacarlas a la superficie. Entonces las tratamos como conscientemente tratamos a las personas, y vamos a descubrir que ya no habrá ninguna perturbación interior. Los desequilibrios que pueden presentarse en forma de enfermedad física e infelicidad, se deben a las revoluciones que suceden en los estratos más más bajos de nuestra personalidad. Puede parecer que estamos bien a nivel consciente, pero aún no estamos bien. Vamos a tener una enfermedad secreta que no seremos capaces de entender o explicar. Todo porque en el nivel consciente las cosas pueden parecer satisfactorias, pero no interiormente. Por tanto, cuando nos convertimos en estudiantes de yoga, debemos ser muy buenos psicólogos en el verdadero sentido del término, claro está que para examinarnos a nosotros mismos y no a otros. Cuando toda la personalidad esté ordenada y brille

como el oro, entonces las tres capas de la personalidad estarán unidas para la meditación. Entonces es cuando realizaremos rápidos resultados. De lo contrario, es un intento fútil involucrar una parte de nuestra personalidad en meditación, manteniendo sepultadas las capas más profundas, completamente desconectadas de la acción de la meditación.

Todas estas son medidas de precaución. Hemos venido discutiendo las cuatro etapas en la práctica de la meditación de acuerdo con el sistema de Patanjali. Las primeras cuatro etapas están más conectadas con la experiencia externa, más que con la pura experiencia por sí misma. Cuando la meditación vuelve de regreso al sujeto indiferenciado, ya no hay más un meditador separado y un objeto separado, por tanto el objeto de meditación ha sido totalmente absorbido por el sujeto mismo. La sucesión de ideas es de lo externo a lo interno. Tenemos que regresar gradualmente de los objetos de meditación hacia nosotros mismos. Entonces habremos logrado en cierta medida separar el objeto de meditación de sus relaciones externas. También podríamos contemplar la esencia interna del objeto en términos de espacio y tiempo, y también despojada de espacio y tiempo. Cuando el concepto de un objeto en meditación está libre de sus relaciones con el espacio y el tiempo, sucede algo muy extraño. Aquí superamos las barreras físicas y empíricas de la experiencia y entramos en un tipo de experiencia más divina.

Es difícil explicar qué transformaciones realmente suceden aquí, pero solo podemos tener una idea haciendo un esfuerzo de imaginación. Cuando disociamos el objeto de meditación de sus relaciones con espacio y tiempo, el objeto deja de ser externo a nosotros. Lo que hace que un objeto sea externo es la intervención de espacio y tiempo. Hay espacio entre el objeto y nosotros, y por eso el objeto es externo. Si despojamos al objeto de su asociación con el espacio, prácticamente nada quedaría para diferenciarlo del objeto. Todas las diferencias se deben a la intervención del espacio y el tiempo. Cuando podemos contemplar el objeto como independiente de espacio y tiempo, ¿qué es lo que realmente contemplamos? ¿Estamos pensando en un objeto? ¿Qué entendemos por objeto? ¿Cómo definimos un objeto? En lenguaje lógico o gramatical, un objeto es aquello que está frente a nosotros como algo que puede ser captado mediante los sentidos.

Aquí no pueden operar los sentidos, puesto que no es posible tener sensación sin espacio ni tiempo. Los sentidos se retirarán y habrá un *pratyahara* automático cuando no haya tiempo ni espacio. ¿Qué van a hacer los sentidos cuando no tengan una vía para expresarse ni un campo para su acción? ¿Dónde está el campo? Se ha retirado por completo. Espacio y tiempo son el campo de operación de los sentidos, y por tanto a través de ese campo actúan sobre los objetos, y es cuando nosotros consideramos algo que está frente a nosotros como un objeto. Pero si el espacio y el tiempo son inexistentes, ¿qué es un objeto? ¿Dónde está el objeto ahora? Ha dejado de existir.

Nuestras mentes se aturdirán cuando comencemos a pensar en la posibilidad de que haya algo que contemplar sin que intervengan el espacio y el tiempo. En la mayoría de los casos nuestras mentes simplemente cesarán de meditar, y se volverán sobre sí mismas negativamente, sea durmiéndose o sea entregándose a una intensa actividad *rajásica*. Cuando presionamos algo más allá de sus límites, nos mostrará su poder, aun cuando sea algo muy pequeño. Incluso un ratón puede amenazarnos si tratamos de agarrarlo. La mente se rehúsa a quedar bajo control cuando la presionamos demasiado y no le damos ningún objeto para pensar. Entonces no le estamos permitiendo a la mente pensar un objeto, porque el objeto ha sido despojado de espacio y tiempo, y al mismo tiempo no le vamos a permitir a la mente que se duerma. ¿Qué puede hacer la mente? Está completamente confundida. No puede pensar, no puede dormir. No puede hacer nada más. Cuando piensa normalmente, piensa un objeto en el espacio y el tiempo. Cuando esto no es posible, cae en la inactividad, como el letargo o el sueño. Ahora estamos ejerciendo una extraña clase de presión sobre la mente, al no darle un objeto en qué pensar, puesto que lo hemos disociado de las relaciones de espacio y tiempo. Al mismo tiempo queremos fundirnos en la conciencia.

Aquí estamos en terreno difícil, y es aquí donde salimos de la experiencia ordinaria espacio-temporal. Si por la gracia de Dios o por la razón que sea, logramos el éxito en mantener este estado de conciencia más allá del espacio y el tiempo, incluso por pocos minutos, y si también hemos tenido éxito en impedir que la mente se duerma, entraremos en un estado de felicidad. La quinta etapa de meditación,

es meditación sobre la felicidad que surge como resultado de la abolición de la diferencia entre el sujeto y el objeto.

La felicidad que se experimenta más allá del espacio y el tiempo

Hasta este momento había un objeto frente a nosotros. Ahora no hay objeto. Es difícil decir qué es el objeto y dónde está el sujeto. Dondequiera que la idea de espacio trate de introducirse creando una diferencia entre nosotros y el objeto, tenemos que tratar de separar el contenido espacial del objeto mismo. Esto equivaldría a nuestra identificación con el objeto. El espacio abandona nuestras mentes solo cuando pensamos en términos de nuestro ser unitivo y no en ningún otro momento. Por definición, cuandoquiera que hay un pensamiento objetivo, debe estar el espacio. Sin embargo, cuando pensamos solamente en términos de nuestro ser unitivo, no hay necesidad de espacio, porque somos algo no-espacial. Entonces no podemos considerarnos a nosotros mismos como conciencia espacial. La conciencia no puede estar limitada por el espacio, puesto que ella no es algo extenso y en consecuencia tampoco está en el tiempo. En este caso no podemos decir que estamos en 'algún lugar' o en 'algún momento'. No sabemos qué clase de estado es nuestro ser esencial. La identificación de la forma del objeto con la conciencia del sujeto se produce cuando la distinción entre el objeto y el pensador queda abolida, cuando se despoja el objeto del espacio y del tiempo. En el momento en que se produce un acercamiento, una unión de la forma del objeto con la conciencia pensante, se produce la liberación de la conciencia de los grilletes de los objetos. Inmediatamente hay una euforia, una emoción y una felicidad, que no vienen de la posesión de las cosas, sino por la identificación del objeto con el sujeto.

Es diferente del deleite o satisfacción sensorial debido a que ahora los sentidos no pueden trabajar a causa de la ausencia del espacio y del tiempo. Aquí, el regocijo que llega como contenido de la experiencia no resulta de los sentidos contactando objetos, sino como resultado del objeto fundiéndose en la conciencia subjetiva o la conciencia identificándose con el objeto. No le queda nada más a la

conciencia por hacer. Esto es *ananda* o la felicidad que surge por sí misma, manifestándose desde adentro y no desde fuera, no por contacto, sino más bien por un no-contacto de la conciencia. En estas circunstancias cesa la meditación ordinaria. Ya no estamos contemplando, porque el proceso habitual de pensamiento de la mente ha terminado. De hecho, ya no hay proceso, porque, repito, todo proceso es espacio-temporal, y al no haber ahora ni espacio ni tiempo, tampoco puede haber proceso. Cuando no hay proceso, prácticamente no hay mente, porque toda mente es proceso.

Solo existe lo que la psicología del yoga llama *sattva*, que es pura realidad manifestándose sin *rajas* ni *tamas*. Lo que en esta experiencia se llama *ananda* o felicidad, es la *ananda* de *sattvaguna*, o sea la propiedad de perfecta transparencia. También es llamada muchas veces *mente superior*. *Sattva* en la mente, es lo que llamamos 'razón pura o mente superior'. Cuando se confunde con *rajas* y *tamas*, entonces pensamos en espacio y tiempo y en conciencia objetiva. Cuando se libera de *rajas* y *tamas*, comenzamos a ser conscientes, sin ser conscientes de algo.

Aquí es donde la conciencia tiende a realizar el Ser. Este es el quinto estado que alcanza la conciencia meditativa, y aquí la conciencia es consciente de sí misma, pero no de ninguna otra cosa. Hay auto-conciencia de un tipo superior —no conciencia de un objeto sino auto-conciencia pura—. Donde la felicidad se convierte en el contenido de la meditación, se supone que estamos en el quinto estado. Cuando inclusive la felicidad ya no permanece como un atributo de la experiencia, uno ha avanzado aún más arriba a un nivel enrarecido de existencia pura, y esta no se puede distinguir de la auto-conciencia no modificada, donde la felicidad y la auto-conciencia son idénticas. Ahora estamos en el sexto estado de meditación, donde no experimentamos felicidad: nosotros mismos nos convertimos en felicidad, y la felicidad se vuelve consciente de sí misma. Podemos decir que es la auto-conciencia de la felicidad. No es auto-conciencia de un cuerpo, de una persona o de un individuo. Es la felicidad volviéndose consciente de sí misma.

Mientras que en el quinto estado era 'alguien' experimentando felicidad, en el sexto estado es la felicidad experimentando felicidad. Este estado es

indistinguible del estado de felicidad, *ananda* y *chaitanya* (conciencia absoluta), pues todos son uno. Aquí estamos a punto de trascender la barrera de la individualidad, habiéndonos elevado gradualmente del objeto físico relacionado exteriormente, ascendiendo a través de las capas del contenido interno sutil del objeto y aún más alto, hasta la felicidad que surge de la libertad del sujeto de tener que contemplar el objeto dentro de una relación externa, y finalmente a la pura felicidad.

No es una felicidad que cualquier ser humano pueda experimentar en el mundo. Es imposible explicarla, y nadie puede escribir sobre ella. No es la felicidad de la que hablamos en la vida común. La felicidad es una condición emocional, pero aquí no es emoción. Esta felicidad no es una condición de la mente. No es ninguna clase de condición, porque es el Ser manifestándose a sí mismo. Por tanto, no es una felicidad intelectual o una satisfacción emocional o la satisfacción de los sentidos. No es alguien satisfecho por algo, es la satisfacción, si es que podemos llamarla así, que surge al estar completamente libre de relaciones de todo tipo. Esclavitud es relación y libertad es divorcio de uno mismo de toda relación.

Por lo general no podemos entender qué es relación, y es probable que confundamos estar a solas en una habitación, con estar liberados de relaciones externas. Sin embargo, las relaciones no son solamente con personas, y no tienen por qué adoptar la forma de una clase de dependencia externa. La misma conciencia de que existe un mundo ahí afuera, con el cual tenemos que relacionarnos de alguna manera, es una clase de esclavitud. Cuando hay necesidad de tratar de alguna manera con lo exterior, llega la esclavitud. Pero cuando no hay esclavitud, tampoco hay necesidad de tratar de ninguna manera con los objetos externos. Es un tipo superior de libertad, que no toma solamente la forma de desconexión de las cosas que existen fuera, sino que es la libertad que da la realización de nuestra identidad vital con todo lo que previamente pensábamos que estaba fuera. Cuando nos separamos de la gente, puede que sintamos una clase de satisfacción debido a la soledad, pero es una clase de felicidad artificial. Una felicidad superior ocurre cuando todo lo asociamos con nosotros. Si no tenemos que ver nada con nadie en el mundo, esta es una clase de libertad. De otra parte, donde

todas las cosas y personas del mundo están tan asociadas con nosotros, de tal modo que no vemos diferencias entre ellos y nosotros, entonces esta será una clase de felicidad positiva.

Esta *ananda* o felicidad que se manifiesta a sí misma en meditación, no es consecuencia de la exclusión del objeto de la conciencia subjetiva, sino una inclusión en el sujeto de todo el contenido del objeto. La conciencia que medita entra en el contenido del objeto, y al menos aquí, en el sexto estado de meditación, no podemos decir si el sujeto está meditando o el objeto está meditando. ¿Quién es el sujeto y quién el objeto? Es imposible decirlo aquí, porque no hay en absoluto una característica que diferencie al sujeto del objeto. La conciencia comienza a palpar por igual en el sujeto y el objeto. Mientras que ordinariamente pensamos que el objeto es algo material, externo a nosotros, en este estado de meditación la conciencia se manifiesta igualmente en el objeto. El objeto empezará a brillar intelectual y espiritualmente como brilla nuestra propia personalidad. Hay un parentesco del sujeto con el objeto, parentesco que se intensifica hasta el punto de que el uno choca con el otro y se vuelven uno. En esta unidad de las esencias subjetivas y objetivas, cada una es igualmente buena. Este es el umbral de la meditación universal. Todos estos son grandes secretos del yoga y sutilezas de la meditación que deben ser enseñadas por un maestro competente, teniendo en consideración el nivel del buscador. La iniciación debe ser solamente dentro del nivel de meditación existente en la mente de la persona en particular.

Meditación cualitativa

De ahí que existen etapas de iniciación comparables con las etapas de meditación. No podemos ser iniciados en un nivel más alto que el de nuestras mentes. De lo contrario vamos a encontrar difícil asir o agarrar el objeto. El objeto y el sujeto deben estar en el mismo nivel de realidad, y solo entonces puede haber comparación, una asociación de ideas y una apreciación de valores. Así, Patanjali denomina 'meditación cualitativa' a todos los seis tipos de meditación. 'Cualitativa' no en el sentido de alguna cualidad inherente en algún objeto, como color, tamaño

o forma, sino cualitativa en el sentido de que queda el residuo de la autoconciencia junto con un débil recuerdo de los procesos por los que ha pasado la mente. La memoria del pasado se conserva, y a su vez actúa como una clase de atributo para la conciencia que experimenta. Esta es la razón por la que es llamada meditación 'atributiva' o 'cualitativa' en un sentido muy amplio del término.

Cuando la pura autoconciencia se convierte en el contenido de la experiencia, que es la dicha manifestándose a sí misma, la cualidad que parece estar asociada con esa conciencia es dicha universal o alegría universal, que parece revelarse en cada rincón y esquina del mundo. La luz comenzará a resplandecer a través de cada átomo del mundo, y parecerá que hay soles en todas partes, no sólo en una parte del cielo. ¡Por todas partes hay soles resplandecientes y brillantes! Cada partícula de materia comenzará a brillar a través de la conciencia como el sol. Este brillo no es de luz física, sino de la inteligencia revelándose mezclada al mismo tiempo con felicidad. Por esta razón se llama meditación universal, donde la conciencia se contempla a sí misma como una realidad universal.

En este punto el hombre se convierte en súper-hombre, y casi podemos decir que el mortal se ha vuelto inmortal. En este estado mental nos reiremos de la muerte, y todas las ataduras y relaciones que parecen molestarnos y perturbarnos se convertirán en parte integral de nosotros, de tal manera que no continuarán siendo meras relaciones o partes. Serán nuestros 'miembros extendidos', por así decirlo. Es difícil decir lo que realmente significa tener la conciencia extendida. Las escrituras describen esta condición metafóricamente, pero todas estas descripciones permanecen siendo puramente metafóricas, y al final es imposible describirlas. En el *Srimad Bhagavadgita* y en las Upanishads, por ejemplo, tenemos descripciones de esta condición, pero todas son simbólicas. Los detalles son magníficos y grandiosos, pero son todas exposiciones que emplean el deficiente lenguaje humano, y naturalmente tienen que ser limitadas. Tenemos la descripción de esto en el undécimo capítulo del *Srimad Bhagavad Gita* y en el *Brihadaranyaka* y el *Chhandogya* Upanishads. Las experiencias de los místicos corroboran estas profundidades descritas en las escrituras. Todas estas son cuestiones sobre las que no se debe discutir intelectualmente, porque son experiencias que uno debe tener

por sí mismo. Se describen tentativamente en las escrituras como una especie de estímulo para nosotros sobre lo que nos va a suceder y lo que nos va a llegar. Por lo demás, no tienen ningún valor práctico cuando simplemente se escuchan o se leen.

Toda meditación práctica, accesible a la forma normal de pensar, termina en las dos primeras etapas. Es difícil ir más allá. Todos nuestros esfuerzos, por lo general, terminan aquí en las dos primeras etapas de meditación, y cualquier dicha que al parecer tengamos en meditación, es solo el resultado de las dos primeras etapas. Es muy raro que alguien llegue más allá. Aunque el meditador pueda pensar que ha tenido alguna experiencia directa de Dios en los dos primeros niveles, probablemente no sea cierto, ¡ya que es difícil ver a Dios tan fácilmente! Las experiencias espirituales son, al menos en los niveles superiores, inaccesibles a la mente pensante. La mayoría de la gente piensa en meditación, y el proceso de pensamiento casi nunca se supera. La mayoría de nosotros pensamos sólo de forma ordinaria, pero eso no es meditación. No es pensar con las relaciones externas e internas. Para que nuestra segunda etapa de meditación sea perfecta, debemos ser capaces de pensar el objeto de forma independiente y sin relaciones. Esto en sí mismo es un gran logro. Es una gran cosa tener éxito en la segunda etapa de la meditación. A medida que ascendemos a las etapas superiores, nuestro esfuerzo personal se hace cada vez menos necesario. La necesidad de esforzarnos sólo es necesaria hasta que alcanzamos la segunda etapa. Después no necesitamos esforzarnos tanto.

Más adelante, en lugar de nosotros ir somos llevados. En algunas Upanishads se nos dice que alguien nos llevará de la mano y nos mostrará el camino, aunque no se nos dice quién o qué es lo que vendrá. Sin embargo, con esta idea se nos da un gran estímulo. Una vez que alcancemos ese estado no vamos a estar en posición de saber a dónde ir. Todo nos parecerá estar perfecto, pero no estaremos seguros de adónde debemos ir, ya que podríamos hacerlo en cualquier dirección. Entonces, dice el *Chhandogya* Upanishad, en algún nivel superior de experiencia, un ser súper-humano llegará. En opinión de algunos maestros, este ser súper-humano es el gurú, quien nos toma de la mano y nos

conduce en la dirección apropiada. Otros maestros piensan que es Dios mismo quien llega en una forma particular. A nosotros poco nos interesa quién sea. Si llega el gurú, de ninguna manera es menos que una encarnación de Dios. Como he dicho, todos estos son estímulos, pero no se manifestarán mientras estemos en una etapa inferior.

Esfuerzo y entrega

El esfuerzo que tenemos que realizar en las etapas iniciales es lo suficientemente grande como para aterrorizar incluso a una mente fuerte. Si leemos las vidas de los santos, tendremos alguna idea sobre las dificultades del camino. La dicha llegará, sin duda, pero es muy costosa. Debemos pagar un precio elevado por ella y no podemos decir alegremente que queremos la dicha, la leche y la miel. Tenemos que trabajar la tierra, y de la misma manera tenemos que cuidar esta chispa espiritual y nutrirla con gran afecto, así como actualmente cuidamos nuestros cuerpos. Debemos procurar que esta realización espiritual crezca saludable y florezca hasta la perfección. Entonces es cuando llega la felicidad.

Si bien la fruta es magnífica, cuando pensamos en el precio, es aterrador. Muchos no quieren dedicarse a la tarea, y muchos no pueden dedicarse a ella por el precio que hay que pagar. La mayoría de la gente quiere una realización fácil, pero esto no es posible. Esto parece ser lo desafortunado de todas las cosas exquisitas en el mundo y especialmente con el yoga: parece que no tenemos la capacidad de pagar el precio. ¿Cuál es el precio que debemos pagar? No es dinero. Lo que necesitamos es llegar a él con todo el corazón y una comprensión correcta del sendero. ¿Podemos pagar este precio siendo Dios la meta de nuestra realización? Dios no quiere nada de nosotros. Él ya tiene suficiente ¡y no necesita ningún regalo de parte nuestra! No hay necesidad de tener miedo y decir: "tengo que pagar un precio tan alto y tengo que dar tantas cosas a Dios". Él no quiere nada de nosotros, ¡porque ya es suficientemente rico! ¡Lo que necesita es a nosotros! El

Absoluto, que es el objetivo final de la realización yóguica, no necesita nada de nosotros; Él nos necesita a nosotros y nada más.

Aunque es difícil comprender lo que significa esta entrega, si pensáramos que es posible hacerlo, entonces nos resultaría más fácil ofrecernos realmente. ¿Podemos no ofrecernos? No se nos pide que ofrezcamos nada del mundo exterior. De hecho, esas cosas no sirven para nada. El mundo exterior no nos pertenece, así que no podemos ofrecerlo. Tenemos que dar el precio de nosotros mismos, que es en lo que consiste todo el arte del yoga. El yoga es trascendernos gradualmente a nosotros mismos, lo que es ofrendarnos al absoluto y la realización de una realidad cada vez mayor de nuestra propia personalidad. Mientras que por un lado puede parecer que nos ofrendamos nosotros mismos, desde otro lado es una recuperación de nosotros mismos en una posibilidad cada vez más grande del ser. Si aspiramos a vivir la vida eterna, tenemos que morir a este yo mortal. Esta es la instrucción de todos los santos: "Morir para vivir", para decirlo sin rodeos. Si queremos vivir, tenemos que morir por ello. Morir a lo mortal, morir a lo personal, morir a lo individual, morir a lo relacional, morir a lo particular y morir a lo externo para que podamos entrar en nuestro propio ser como un Ser eterno. Empíricamente hablando puede parecer una pérdida, pero en realidad es una ganancia. Toda ganancia en el reino del espíritu implica una supuesta pérdida en el mundo de la naturaleza. Es muy desagradable al principio, pero fascinante y cautivante en las etapas posteriores. Puede que incluso lloremos al principio, pero después nos inundará la felicidad.

Tenemos que estar dispuestos a pagar este pequeño precio. Puede parecernos un gran precio porque parece que tenemos que perdernos a nosotros mismos, pero no vamos a perdernos. Vamos a 'encontrarnos' a nosotros mismos. ¿Cómo es que nos hemos perdido? Es por este deambular en este mundo de objetos. Llegar a Dios es como despertar a una realidad más amplia que llega mediante el ascenso de los peldaños de la escalera del yoga. Podemos llamarlo ascenso a las alturas o penetración en los mayores misterios de la vida, podemos llamarlo como queramos. Es como una entrada o una expansión en el Infinito, que en última instancia significan lo mismo. Esta experiencia es, pues, el resultado de

las seis etapas de meditación descritas en el texto de Patanjali. Cualquiera que sea el número de etapas descritas en los textos, la subsiguiente se diferencia de la anterior solo en su mayor libertad respecto de relaciones de toda clase. Así es como la etapa superior difiere de la inferior. Mientras avanzamos hacia las etapas superiores, las relaciones con las cosas externas se reducen cada vez más. Uno se encuentra cada vez más independiente y con un sentido más profundo. Finalmente, uno se mantiene absolutamente independiente en el sentido de que no hay nada externo. A este fin nos conducen estas etapas de meditación.

XXXIII - ARDIENTE DEVOCIÓN POR DIOS

La primera etapa en meditación es concentración de la mente en el concepto físico del objeto con sus relaciones externas e internas. La segunda etapa es concentración de la mente en el mismo objeto, pero libre de todas sus relaciones externas e internas. La tercera etapa de meditación es la concentración en el mismo objeto, pero ahora como constituido de ciertas esencias, en vez de hacerlo sobre su forma o figura externa en términos de espacio y tiempo. La cuarta etapa de meditación es la meditación en la esencia misma del objeto, independiente de las relaciones de espacio y tiempo. La quinta etapa de meditación, consiste en fijar la conciencia sobre la felicidad que ha seguido automáticamente a la libertad conseguida a partir de la abolición de las relaciones de espacio y tiempo. En esta etapa, el sujeto y el objeto se unen instantáneamente cuando no hay espacio ni tiempo, y no hay distinción entre sujeto y objeto.

La sexta etapa de meditación es el reposo de la conciencia en sí misma: pura auto-conciencia de carácter universal, donde ni siquiera la felicidad se experimenta como un contenido o atributo de la conciencia. La felicidad se vuelve conciencia y la conciencia se vuelve felicidad, porque la conciencia del Ser es felicidad. La sexta etapa de meditación es un estado indescriptible y bienaventurado, que representa una verdadera liberación de la muerte. La séptima etapa de meditación es la realización o experiencia del Ser Supremo. De hecho, no es una etapa, sino la meta última alcanzada en una fusión de eternidad e infinitud. Estas son las siete etapas de meditación, en las que están involucradas ciertas transformaciones de la mente, las cuales suceden simultáneamente con estos siete procesos de meditación.

La primera etapa es aquella transformación particular o modificación de la mente, en la que mantiene un control sobre las modificaciones indeseables. Hay dos tipos de modificaciones: las deseables y las indeseables. En este caso, la modificación deseable de la mente es aquella conductiva a la concentración de la mente sobre el ideal o sobre el objeto de meditación escogido. La modificación

indeseable es aquella que empuja la mente hacia los objetos de los sentidos. Hay una lucha entre las modificaciones deseables y las indeseables. La una forcejea con la otra. La deseable es la más fuerte y trata de mantener a raya a la otra. Esa contienda que sucede entre las modificaciones superiores e inferiores de la mente es una transformación, y es la primera que menciona Patanjali en los *sutras*. En meditación, la primera transformación de la mente es aquella que en apariencia implica una lucha entre la mente superior y la inferior, en la que la superior trata de controlar a la inferior con el propósito de lograr la concentración de la mente.

La segunda transformación ocurre en el contexto de una oscilación de la mente, entre la conciencia de lo multitudinario y la conciencia de lo único. En esta etapa, algunas veces somos conscientes de los objetos que están ahí fuera, y otras veces nuestras mentes están concentradas en el ideal elegido. La mente estará concentrada pocos segundos, pero instantes después estará saltando a otros objetos. Este estado de la mente donde hay vacilación entre la multitudinaria conciencia exterior y la conciencia concentrada, es la segunda etapa de modificación mental durante la meditación. Repito que esta etapa implica una oscilación entre la conciencia de multiplicidad y la conciencia de concentración.

En la tercera etapa de meditación los dos procesos se dan la mano y se hacen amigos, por así decirlo. En las dos primeras transformaciones había una lucha en la que uno intentaba superar al otro. Esto significaría que uno es diferente del otro, a uno no le gusta el otro y uno quiere que el otro desaparezca. La conciencia objetiva y la conciencia de concentración estaban aparentemente en desacuerdo entre sí en los dos primeros tipos de transformaciones. En la tercera etapa se convierten en uno, como el agua que fluye de un depósito a otro con ambos depósitos situados en niveles iguales. Las modificaciones mentales de un tipo fluyen hacia las modificaciones mentales de otro tipo. Aparentemente no hay distinción entre la conciencia externa y la conciencia interna. Las distinciones entre lo necesario y lo innecesario, entre lo deseable y lo indeseable, cesan en la tercera transformación de la mente. En esta condición no hay diferencia si somos conscientes objetiva o subjetivamente, porque el objeto y el sujeto dejan de tener

un carácter diverso. Como mencioné antes, aquí no sabremos si el sujeto está meditando o el objeto está meditando, porque la diferencia espacial está abolida.

Etapas superiores de meditación

La cuarta transformación de la mente en meditación es un control automático sobre las actividades de los sentidos. En *pratyahara* los sentidos tenían que ser retirados con algún tipo de esfuerzo y nos parecía una especie de 'deber' controlar los sentidos. En cambio aquí, en la cuarta transformación de la mente, hay un control espontáneo sobre los sentidos, y estos ya no funcionarán de la misma manera. Estarán como paralizados y atontados, sin fuerzas para moverse hacia los objetos. Para poner un ejemplo, hay ciertos domadores en los circos que llevan una vara en la mano por si los leones o los tigres se salen de control. Si los animales muestran algún signo de descontrol, los domadores tocan el cuerpo de los animales con la vara, y estos responden inmediatamente. Al ser tocados, los animales reciben la advertencia de que puede sobrevenir un castigo. Del mismo modo los sentidos reciben una especie de control paralizante a causa de la expansión de la conciencia hacia el infinito y no funcionarán allí donde haya una tendencia hacia la infinitud de experiencia. Son como una serpiente bajo control del encantador de serpientes, que no puede hacer nada mientras esté bajo control del encantador. Aquí no necesitamos esforzarnos para controlar los sentidos, porque los sentidos no pueden funcionar. Están casi muertos y acabados porque la energía que antes se movía externamente hacia los objetos ahora está vencida, retirada, sublimada y absorbida en la mente. Es como el regreso a casa del hijo pródigo. El padre y el hijo se abrazan y vuelven a ser amigos y hay gran alegría en casa. Los sentidos son hijos pródigos. Iban de aquí para allá derrochando energía, pero ahora que se han dado cuenta de su falta y han vuelto, se les recibe con gran satisfacción. Este es el *pratyahara* espontáneo o control de los sentidos que no se ejerce con esfuerzo, sino a través de la realización. Esta es la cuarta transformación de la mente.

La quinta transformación de la mente también es una consecuencia que sigue externamente al control de los sentidos. Cuando somos dueños de nuestros sentidos, también somos dueños de nuestro destino y, hasta cierto punto, el entorno que nos rodea también queda bajo nuestro control. Esta transformación automática que observamos en nuestro entorno exterior, debe entenderse como una consecuencia del dominio que ejercemos sobre nosotros mismos. Como se suele decir, el dominio de uno mismo es el dominio del mundo. Cuando nos hemos dominado a nosotros mismos, también hemos dominado el mundo, porque el mundo es inseparable de nuestra propia constitución. No somos una entidad aislada. Estamos conectados con cada nervio, cada poro y cada célula de nuestra personalidad, con cada pedacito de la creación exterior. No podemos tratar con nosotros mismos sin tratar con el exterior. Una cosa implica la otra. El dominio propio que se alcanza hasta tal punto aquí, también significa control sobre el entorno, incluso sin que nosotros mismos lo sepamos. Luego vienen las transformaciones superiores de la mente, en las que esta puede trabajar independientemente de los sentidos. La mente ya no necesita de los sentidos para trabajar, pues puede simplemente pensar y las cosas sucederán. No hay necesidad de ver, de oír ni de hablar.

Esta es una etapa muy avanzada del yoga. Las personas en esta condición son raras en el mundo. Sólo tienen que pensar en algo y sucederá. No hay necesidad de decir nada, no hay necesidad de hacer nada y no hay necesidad de que sus sentidos trabajen. No necesitan ver, no necesitan oír y no necesitan hacer nada. La mente ha recibido tal poder que su propio pensamiento es acción. Su pensamiento tiene más imperio y poder que la actividad sensorial. La transformación más elevada de la mente es cuando se funde con el Espíritu. La mente ya no existe como tal cuando no existe la facultad de pensar. La mente se convierte en conciencia; la conciencia es mente. Ser es ser consciente, ser consciente es pensar y viceversa. Nuestro ser es conciencia y nuestra conciencia es pensamiento: “el pensamiento pensándose a sí mismo”, como nos dijo Aristóteles. Cuando el pensamiento piensa en un objeto, se manifiesta como hombre, pero el pensamiento pensándose a sí mismo es Dios. He aquí la última transformación de la mente: el

pensamiento comienza a contemplarse a sí mismo y es Dios pensándose a Sí mismo. Aquí nos hemos identificado con Dios. La última experiencia en meditación es idéntica a la última transformación de la mente. Repito que estos no son meros temas de análisis y estudio, sino que son asuntos de experiencia.

Devoción al amado

Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana y dhyana, son los siete pasos del yoga. Como ya he explicado, *dhyana* o meditación, es de siete clases, y se acompaña a su vez de siete transformaciones. Con esto he dado en pocas palabras la esencia de las enseñanzas de la filosofía, psicología y práctica del yoga. Esto no significa que los métodos de meditación estén completamente agotados con el sistema de yoga de Patanjali. También existen otros métodos de meditación, por ejemplo el *bhakti*. Los devotos de Dios tienen sus propias maneras de contemplarlo, que no es necesariamente el método analítico, psicológico y filosófico de Patanjali. Su método es más de amor, anhelo e incluso de llanto por Dios. Sólo los santos que aman exclusivamente a Dios, pueden decirnos qué es realmente el amor de Dios, porque es imposible describir ese amor, como tampoco podemos describir lo que Dios es. Incluso los santos y sabios que tuvieron esta experiencia se niegan a explicarla, porque no se puede explicar.

El amor de Dios lo tenemos por la creación en su conjunto, porque Dios se manifiesta en el mundo. Estos santos que amaban a Dios amaban al mundo y no hacían distinción entre ambos. Sus corazones iban hacia el Amado y podemos imaginar lo que puede significar para un corazón ir hacia algo amado. Los que han vivido en el mundo sabrán lo que es que un corazón se conmueva y lo que significa para un corazón ir por algo que ama profundamente. No son nuestros sentidos los que se mueven, no es nuestra personalidad la que se mueve, ni nuestra forma de hablar la que se mueve; es algo más lo que se mueve. Nuestra alma se conmueve. Nadie puede decir lo que es en realidad, porque no podemos saber lo que ocurre

cuando un alma se conmueve. Dejamos de ser cuando nuestra alma se mueve hacia algo.

Cuando nuestra personalidad en su manifestación como órganos sensoriales, facultad mental, etc., se conmueve, podemos saber lo que ocurre. Pero cuando nuestra alma se conmueve, no podemos saber lo que ocurre; sólo ocurre algo, eso es todo. El amor a Dios es una transformación repentina y definitiva en la que la mente anhela sólo a Dios y no quiere nada más. Esto no puede explicarse con ningún tipo de análisis filosófico. Sólo podemos conocerlo hasta cierto punto mediante el estudio de la vida de los santos. Estudiar la vida de Cristo, la de San Francisco de Asís, la de Santa Teresa, la de Gauranga Mahaprabhu y la de los grandes *acharyas* que fundaron los cultos *bhakti* en la India. Leer el *Srimad Bhagavata Purana* y conocer el amor de las *gopis* por el Señor Krishna. Nos asombraremos de cómo puede existir este nivel de amor. ¿Es posible? ¿Podemos concebir algo así? Eso es amor a Dios. El amor a Dios tiene, para decirlo de nuevo, ciertas etapas de desarrollo. No cae de repente desde cielo. Las escrituras *bhakti* describen elaborados procesos de desarrollo del amor a Dios. Son cosas muy extrañas y especialmente desconocidas para occidentales. No es que en Occidente no vivieran devotos de Dios —había algunos—, pero fueron más notorios en los países orientales, especialmente en la India.

Para aquellos que estén interesados en el estudio de la psicología del amor intenso a Dios o devoción, les sugeriría uno o dos libros, siendo el más destacado el *Bhaktirasam Ratasindhu*, escrito por un discípulo de Gauranga Mahaprabhu, el gran santo de Bengala. *Bhaktirasam Ratasindhu* es un libro muy hermoso. *Bhaktirasam Ratasindhu* significa "océano de la esencia de la devoción". Hace poco me encontré con una traducción al inglés, y es una obra muy bien escrita. Esta publicada por el Instituto de Filosofía de Vrindavan. También deberíamos leer el *Srimad Bhagavata Purana*, y hacerlo en el original, pero por supuesto aquellos que no leen sánscrito pueden leerlo en una buena traducción. A través de estos libros podemos hacernos una idea del acercamiento del devoto a Dios. La tercera obra son los *Narada Bhakti Sutras*. Este es un libro que vale la pena leer, y es una obra

muy exhaustiva. Hay que recomendar los *Narada Bhakti Sutras*, el *Srimad Bhagavata Purana* y, en particular, el *Bhaktirasam Ratasindhu*.

Por lo general el devoto de Dios no lo considera a Él meramente como un Absoluto en el sentido filosófico. Es muy difícil amar a Dios en Su Ser Absoluto, aunque hay una etapa de devoción que es compatible con el más alto de los conocimientos filosóficos. Lo llaman 'parachute' o devoción suprema, donde la devoción se vuelve idéntica al conocimiento. Sin embargo, eso es algo muy difícil de entender. En lenguaje ordinario, cuando hablamos de devoción a Dios, queremos decir amor a Dios como 'alguien' o 'algo', y no como 'el todo' o 'la nada'. El devoto no considera aquí a Dios como todo, como diría una escuela filosófica, o como nada, como dice otra escuela. Él es 'algo' y es 'alguien' a quien el devoto puede acercarse esperando una respuesta de Él. El Dios del devoto es aquel que responde al amor del devoto. Si no hubiera respuesta, no podríamos amar, así que Dios responde a las llamadas de los devotos.

El *Srimad Bhagavadgita* es la 'madre' de todos los textos de devoción, pero es un texto muy elevado, y es difícil para un principiante extraer de él la esencia. No lo he sugerido como uno de los textos del *bhakti* yoga, aunque también es una gran ayuda para comprender la devoción a Dios. En uno de los versos del *Srimad Bhagavadgita* [9:22] se dice que Dios cuida plenamente del devoto y que la única responsabilidad del devoto es amar a Dios; el devoto no tiene ninguna otra responsabilidad. No tiene que estudiar libros o ir a la escuela o hacer esto o aquello. No tiene ninguna responsabilidad, ninguna función que realizar, y ningún otro yoga excepto pensar intensamente, anhelar y amar a Dios. Como he dicho, Dios es concebido por los devotos como alguien que puede responder a este afecto. "¡Oh Dios, por favor, ven! ¡Separado de Ti, muero!". Cuando tal clamor proviene del devoto, Dios debería ser capaz de responder a ese clamor. Esa es la esencia de la devoción, y podemos imaginar fácilmente cuál podría ser el concepto de Dios en la mente de tal devoto que desea una respuesta inmediata. Podría ser como el niño que espera una respuesta de sus padres, como el amigo que espera una respuesta de su amigo, el sirviente que espera una respuesta de su amo, o el marido que

espera una respuesta de su esposa o ella de él. La expectativa humana de una respuesta se sublima en emoción divina de amor por Dios.

Símbolos e imágenes en el sendero de la devoción

La peculiaridad de la emoción divina es que los sentimientos humanos no pueden ser destruidos, sino más bien sublimados y ennoblecidos. Por eso mucha gente piensa que el sendero de la devoción es fácil y también muy agradable. Es a la vez fácil y agradable, porque los sentimientos humanos no se fatigan como en el caso de la meditación filosófica. En el sendero devocional no se nos pide que dejemos de lado nuestra forma humana de pensar. Somos un ser humano y pensamos como piensa un ser humano. ¿Cuál es nuestra actitud habitual? Queremos simpatía y no podemos vivir en un lugar donde no haya simpatía y donde la gente no responda. Lo menos que podemos esperar del mundo es simpatía. Si nadie nos hablara, nos sentiríamos como pez fuera del agua, y no estaríamos dispuestos a permanecer allí. Esto es lo que el devoto espera de Dios, y es similar a la respuesta que esperamos de un ser humano. Existen, pues, diferentes actitudes de devoción. Son los llamados 'sentimientos de amor' en los *Bhakti Shastras*. Podemos amar a Dios como a nuestro amo, como a nuestro amigo o como a nuestro padre, y hay algunos devotos que incluso consideraban a Dios como a un niño—algo muy extraño para nosotros— pero esa es también una de las formas de devoción. ¡Había devotos que consideraban a Dios como a un bebé! Hace poco vi aquí una devota que abrazaba una imagen de Dios todos los días y lloraba. Para ella esa imagen no era una imagen, sino un ser vivo. De hecho, para el devoto de Dios todo se convierte en un símbolo. Para el devoto no existen las imágenes ni las estatuas. Todos son símbolos vivientes de la presencia de Dios.

Podemos preguntarnos cómo una imagen puede ser Dios. Hay algunas personas religiosas con mentes escépticas que no pueden creer en la adoración de imágenes. Lo ven como idolatría y como algo muy contrario a la religión. Todas estas ideas surgen en la mente de las personas porque no entienden qué es la

religión y cómo los símbolos pueden desempeñar un papel importante en la práctica de la religión. ¿Qué es la vida sino símbolos? Todo lo que hacemos es simbólico, y sería una especie de audacia vana de la mente pensar que se ha elevado por encima de las imágenes y los símbolos. Todo lo que hacemos es a través de imágenes y símbolos. ¿Qué es una fotografía? ¿Qué es un billete? ¿Tienen algún valor? La verdad es que los billetes no tienen absolutamente ningún valor, excepto como trozo de papel oficial; sin embargo, ¡con cuánto cariño manoseamos esos trozos de papel! Sabemos lo que significa para nosotros un billete de mil dólares, pero en realidad no es nada si nos adentramos en su estructura. ¿Por qué entonces se convierte en algo tan importante como para que debamos poseerlo? Con cuánto cariño contemplamos la fotografía de una persona a la que queremos. Podríamos escupir en cualquier lugar del suelo, ¿por qué no escupir también en la fotografía? Sin embargo, nos parecería horroroso hacerlo. Lo que estamos haciendo al no escupir es pura adoración a la imagen de la fotografía. Sin embargo, cuando se trata de Dios, somos muy reservados y muy estrictos y muy científicos. Si esta actitud científica se aplica a Dios, ¿por qué no habría de aplicarse también a otras cosas como la fotografía o el billete? ¿Por qué insistimos en la ciencia y la lógica sólo cuando se trata de Dios?

Todo es simbólico. Por ejemplo, cuando saludamos a un amigo juntamos las manos en una posición determinada. Supongamos, sin embargo, que queremos golpear a una persona: adoptaríamos otra posición de las manos, aunque en realidad no golpeemos. Sólo la posición de las manos es suficiente para mostrar la intención, pero es un mero símbolo. Los símbolos hablan y su lenguaje es más fuerte que cualquier cosa que podamos decir con la boca. La psicología del símbolo incluye el culto a la imagen y es muy significativa. Aparte de la psicología, también hay un significado muy científico y filosófico detrás de estos gestos simbólicos. Por ejemplo, si Dios está en todas partes, ¿por qué no iba a estar también en la imagen? ¿Por qué decimos que no está? Esa afirmación significa que Él no está en todas partes.

Como dijo un filósofo, la religión que acepta la omnipresencia de Dios debería aceptar también Su presencia en una imagen o incluso en una pala. Se puede

adorar a Dios incluso a través de una pala. Esa humilde herramienta puede actuar como símbolo, pero sólo si nuestro corazón está allí. Por tanto, científica y filosóficamente no hay ningún problema en tomar cualquier objeto de la creación como representativo de la presencia de Dios. Todo está lleno de Su potencia. Esta potencia puede manifestarse en cualquier circunstancia. Aparte de la importancia científica y filosófica, también tiene un gran significado psicológico, porque no podemos pensar en Dios como realmente es. La imagen no es más que una figura que hemos elegido a la que podemos dirigir nuestro afecto y nuestro amor. Queremos algo que podamos amar. Puede ser un ser humano o puede ser algo inorgánico; no hay ninguna diferencia si nuestros corazones realmente lo quieren. La única condición es que nuestros corazones estén totalmente comprometidos con la devoción.

Nuestros corazones deben estar llenos de amor por aquello que hemos elegido, y aquello que hemos elegido es nuestra imagen. Nuestro país, al que amamos, es nuestra imagen. Un patriota practica el culto a la imagen mediante la reverencia a la bandera de su país. Para llegar a la esencia, todos los sentimientos —cualquiera que sea su carácter o naturaleza— son adoración de símbolos. A veces no podemos explicarlo racionalmente. Respondemos inocentemente: "de todos modos me gusta, es todo lo que puedo decir". El término 'de todos modos' que hemos utilizado, no tiene ninguna racionalidad detrás. Todo son sentimientos. Estos sentimientos son símbolos que atesoramos en nuestros corazones e ídolos que adoramos en nuestras mentes. Pueden ser ídolos psicológicos o físicos, pero ¿cuál es la diferencia? La importancia de esta adoración de la imagen o símbolo es que podemos concentrar las características universales de Dios en un concepto o forma localizados.

¿Quién puede pensar en la presencia universal de Dios? La mente no está hecha de esa manera. No podemos hacerlo; nos mareamos si pensamos en la omnipresencia de Dios, así que elegimos un símbolo sencillo. Cualquiera que sea el símbolo, la condición es que nuestro amor por él sea igual a nuestro amor por Dios. Siguiendo la analogía que acabo de utilizar, cuando amamos un billete, amamos el poder adquisitivo. Compartimos e incluso amamos el valor que el

gobierno ha puesto al billete. Del mismo modo, cuando guardamos un documento legal, este sirve como símbolo de un acuerdo. Al valorar el documento, decimos simbólicamente que estamos de acuerdo con los términos allí escritos. ¿Qué es un acuerdo? Puede ser un documento registrado ante un tribunal. Pero, ¿qué es? Es sólo un símbolo, una imagen o un ídolo de una fe que se ha jurado en presencia de testigos.

Un incontenible amor por Dios

Estoy dando sólo algunos ejemplos de lo que es una imagen o un símbolo, pero también pueden referirse a una imagen de piedra o algún objeto que guardamos en una iglesia o en un templo. No podemos vivir sin símbolos, imágenes e ídolos. Nuestras vidas quedarían esencialmente anuladas si estos símbolos desaparecieran. El sentimiento emocional que se centra en el ídolo, que se venera en el templo, lo mira como una divinidad. Esto distingue las imágenes de Dios de las imágenes ordinarias y de los ídolos del mundo. No sólo eso, además de que la imagen religiosa nos proporciona un apoyo para centrar nuestro amor o emoción, también puede convertir la energía en actividad mediante la concentración de la mente. La mente puede agitar de tal modo los componentes de la imagen, que ésta puede hablar. Se han mencionado casos en los que los devotos, con sus emociones desbordantes, movieron las imágenes a la acción. De nuevo, para volver a lo que ya hemos estudiado, la realidad está presente en todas partes y puede ser movida en cualquier cosa. La realidad es tanto el sujeto como el objeto. Lo que nos mueve por dentro también puede mover lo que está fuera. Dios puede ser movido a la acción en cualquier principio de la creación debido a Su omnipresencia, y el amor a Dios actúa como agente o medio en la agitación de las fuerzas deíficas que están presentes en un objeto. La medida en la que este movimiento de Dios en el objeto puede verse afectado depende de la intensidad de nuestro amor. Podemos mover los corazones de las personas con nuestro amor, así que ¿por qué no podríamos mover el corazón de Dios? Podemos hacerlo, y si Dios se mueve, el mundo entero será conmovido.

El devoto tiene una gran fe en Dios. Para sus diversos propósitos, el devoto concibe a Dios en varios aspectos. Hay al menos cinco conceptos devocionales de Dios. Uno es el de Dios como Creador trascendente. Este suele ser el concepto de Dios en muchas de las religiones, incluidos el Cristianismo y el Islam. Dios es un Creador trascendente y está en el cielo. Aunque nos hayan dicho que el reino de los cielos está dentro de nosotros, nos resulta difícil creer que Dios no está por encima de nosotros. Siempre pensamos que Dios está por encima de nosotros como Padre Supremo del universo —Creador, Conservador y Destructor— y amarle es amar un Todo universal. Dios es sobrecogedor. La religión judía también tiene este carácter. La religión del Antiguo Testamento es un ejemplo de la devoción del sobrecogimiento. Dios, que es un terror, un amo y un padre que blandirá una vara de azote si es necesario, ése es Dios. Esta es la trascendencia de Dios adorada en la religión. En la India también tenemos este tipo de religiones. Esto se llama *aisvaryapradhanabhakti*, o devoción en la que la supremacía, la trascendencia y el poder de Dios se toman como Sus características principales, en lugar de otra cosa. Esta es una etapa muy avanzada de la devoción, donde adoramos a Dios perpetuamente como un poder universal-trascendente, que se eleva y domina sobre todo. Nuestra actitud hacia Él en este caso sería la misma que una actitud hacia un juez o un padre. Le tenemos miedo, y no podemos mirarle sin un sentimiento de humildad y temor.

Sin embargo, la devoción tiene variedades. No siempre se adora a Dios como una manifestación de terror y miedo universales. Dios también es visto como una manifestación a la que puedo acercarme, como puedo acercarme a una persona importante en el mundo. Puedo hablar en silencio con este Dios, puedo hablarle en privado, puedo abrirle mi corazón y puedo llorar y sollozar y decirle que me muero sin Él. Este tipo de Dios es el que busca el devoto. Cuando nuestros corazones están desgarrados por las penas y agonías de la vida, abrimos nuestros corazones a Dios. Es lo mismo que cuando somos hostigados por alguien: podemos acudir a un tribunal o podemos acudir a nuestro superior en busca de protección, o podemos acudir a cualquiera que consideremos competente para ayudarnos de una forma u otra. Cuando nos atormentan desde todos los rincones del mundo, miramos a Dios

cuando no hay otra ayuda. Para ello, se considera a Dios como una manifestación benévola y no como un terror trascendente.

En la India tenemos una trinidad característica de Dios, concebido como Creador, Preservador y Destructor, que se conoce en sánscrito como Brahma, Vishnú y Shiva. También existe este concepto de trinidad en la religión cristiana, pero es ligeramente diferente de la trinidad India. Dios es Padre, Hijo y Espíritu Santo; esta puede ser la trinidad en el cristianismo, pero no es idéntica al concepto de trinidad en la India. Hay una especie de concepto de trinidad en todas las religiones, porque es difícil imaginar siempre a Dios como una sola totalidad. Dios puede convertirse en un objeto de afecto en Sus manifestaciones como trinidad o en cualquier otro tipo de manifestación, pero surge una dificultad. Queremos que Dios se acerque, porque incluso este Dios Padre o Dios Hijo, están muy lejos. Uno quiere a Dios muy cerca como encarnación de carne y hueso. Dios como encarnación es más fácil de contemplar y de sentir afecto por Él, que el Dios trascendente, amo o creador. Hay tipos de devoción que toman los objetos primarios como encarnaciones de Dios, porque Dios habla a través de estas encarnaciones, como la luz del sol cuando está concentrada. La luz del sol está en todas partes en el espacio, pero es más fácil verla cuando aparece por la ventana de nuestra habitación. Podemos concentrarnos más en ella cuando se encuentra en un punto concreto del espacio. Un devoto de este tipo puede decir, "Dios debería venir a mi casa. Dios debería ser adorado por mí como persona".

Hubo devotos que clamaron: "Convirtámonos en piedras en Vrindavan. Convirtámonos en hierba. Nazcamos como chacales en la santa Vrindavan donde Krishna pisó la tierra". Esta es la actitud de los devotos diferente de aquellos que quieren fundirse en lo Desconocido. "¡De qué nos sirve convertirnos en azúcar, si lo que queremos es saborear el azúcar!", dirá el devoto de esta clase. Esto se debe a la naturaleza de su amor. El amor no puede tolerar su abolición aunque esta abolición conduzca a la 'unión filosófica'. A este tipo de devotos no les disgusta la filosofía, pero no pueden tolerar la abolición del amor. "Si el amor está permitido para mí, bien, entonces puedes quedarte con tu filosofía, pero no puedo tolerar la separación de mi Amado". En la devoción a Dios el amor es supremo. Otro aspecto

de este nivel de amor por Dios es que uno no puede existir ni un momento sin pensar en Dios con todo el corazón.

Devoción capaz de convocar a Dios

Tengo una historia interesante, que es un poco difícil de creer. En Kerala había un gran devoto de Krishna; tan devoto, que lo veía en todas partes y hablaba con Él. Los miembros de la familia no podían entender lo que sucedía al hombre. Hablaba de Krishna, glorificaba a Krishna, adoraba a Krishna y conversaba sobre Krishna. El hombre no tenía otro pensamiento. Uno no puede imaginar la devoción de un hombre como éste. Un buen día le dijo a su esposa: "Mañana viene el Señor a buscarme y me voy con Él. Por favor, mujer, prepara un gran banquete". La esposa dijo: "Este hombre se está volviendo loco. ¿Cómo va a venir el Señor a comer?". Se fijó la hora: al día siguiente a las once. "¡Va a venir a mi casa! ¡El Señor viene! ¡Hay que preparar un gran banquete!". ¿Qué podía hacer la pobre esposa? Refunfuñaba mientras preparaba la cena y murmuraba: "¿Qué le pasa a mi marido?".

La comida estaba preparada y el hombre esperaba ansioso la llegada del Señor. Barrió la casa, roció con agua el camino, adornó la puerta con flores y encendió candelabros. Cuando llegaba la hora, dijo a su mujer: "El Señor ya se acerca. Oigo el sonido de su caracola. Sí, cada vez está más cerca... Dios se acerca.... lo estoy oyendo... cada vez más cerca... ¡Ahora lo veo! ¡Ha venido! ¡Ahí está!". Ahora la esposa pensó que era un loco de atar. En la India, cuando viene un huésped venerado, le ofrecemos agua para lavarle los pies. De ahí que trajeran un tipo especial de recipiente que se utiliza para lavar los pies. "¡Traigan agua, mi Señor ha venido!", exclamó el hombre, e inmediatamente se tendió boca abajo en el suelo. "¡Aquí estás, Señor! ¡Esta es Tu casa!", y entonces vertía el agua diciendo: "Estoy lavando Sus Pies".

La mujer no veía nada. "¿Qué está pasando?", pensaba. Entre tanto, su marido decía: "Señor, por favor, entra. Esta es tu casa. Te he estado esperando.

Hoy mi corazón está desbordado de dicha y no puede contenerse"; paso seguido, vertió agua en el suelo para lavar los pies del Señor. Después, continuó como cualquier anfitrión indio le diría a un huésped: "Por favor, siéntate aquí", y el hombre colocó una silla. "Oh, Señor, por favor, ven". Después, puso una guirnalda al Señor. Pero nadie podía ver nada, y sólo parecía haber un espacio vacío donde miraba el devoto. Después de ofrecer *arati* en adoración a Sri Krishna, ordenó a su esposa: "Trae la cena". Entonces comenzó a servir al Señor lentamente en el plato. "¿Quieres un poco más, mi Señor? ¿Así está bien? ¿Sal? ¿Dulce? ¿Menos? ¿Más?" Y cuando terminó la comida, el hombre dijo a su mujer: "Querida, el Señor quiere llevarme. Me voy. ¡Adiós!", y en ese instante murió. Nadie sabía lo que pasaba y menos aún la esposa que lloraba de tristeza. Nadie podía entender lo que había pasado. Quizás el hombre lo sabía y Dios lo sabía. Pero es imposible humanamente creer que tales sucesos sean posibles. ¿Cómo pudo venir Dios a una casa? Sólo podemos imaginar lo que puede lograr la devoción pura. Es imposible para la mente humana comprender lo que puede ser este nivel de devoción, pero los devotos dan testimonio de esta posibilidad de que Dios venga realmente a ellos.

Tenemos ejemplos en la vida de santos de la India en los que Dios vino como un sirviente. En el caso de un santo de Maharashtra, el Señor Krishna vino como sirviente y lavó su ropa y sus vasijas sin identificarse. La psicología, el significado y la belleza detrás del sendero del *bhakti* es algo muy enigmático. La racionalidad está muy lejos de este nivel de fe, y el intelecto no puede tocarlo. Al intelecto le está vedado acercarse a este reino de devoción a Dios. He mencionado estos casos sólo para enfatizar que Dios puede ser adorado como una persona, porque la manifestación humana también puede convertirse en un vehículo de la fuerza, el conocimiento y el poder de Dios.

Mediante el estudio de libros no podemos comprender las implicaciones del significado del *bhakti*. Tenemos que vivir con personas que vivan esta vida. Tenemos que observar su comportamiento y ver lo que significa para ellos, entonces nos daremos cuenta de que hay más cosas en el cielo y en la tierra de las que nuestra filosofía pueda soñar. La filosofía no es nada cuando se mide contra el poder de Dios. Es algo más de lo que nuestro intelecto puede pensar. Esto es lo

que nos enseña el sendero de la devoción. Es un asunto del corazón, así, que ¿cómo podría explicarlo la razón? Se supone que la devoción culmina en el reconocimiento de la inmanencia de Dios, donde Dios no es un Padre trascendente, sino algo muy presente aquí y ahora. Es un tipo de universalidad que se reconoce en la presencia de Dios. Aunque Dios puede ser una trascendencia universal, también puede ser una inmanencia universal. Los devotos consideran que este es el tipo más elevado de devoción.

Se puede adorar a Dios como encarnación, como trinidad, como ser humano y como objeto de devoción en forma de imagen o ídolo. Existe un conjunto de rituales entre los devotos de la India, especialmente explicados en un grupo de escrituras llamadas *Agamas* y *Tantras*. Estas escrituras abundan en elaboradas descripciones del culto y la devoción a Dios. Los *Agamas* han descrito al menos cuatro etapas de devoción. La inferior es la adoración a Dios en los templos. Podemos tomarlo también como adoración de Dios en iglesias o mezquitas, no hay diferencia. Todos tienen la misma intención: adoración a Dios en una manifestación concreta en un lugar de adoración. La adoración comienza en las primeras etapas con la disponibilidad de los accesorios de adoración, la necesidad de mantener el régimen de adoración y luego la adoración misma. Podemos barrer el templo, recoger flores, limpiar, traer agua para el culto y proporcionar cualquier tipo de trabajo exterior. Se supone que esta es la forma más externa de devoción a Dios. El tipo un poco más elevado de devoción es la forma de adoración interna, la cual es descrita en los *Tantras*. Las etapas aún más elevadas de la devoción implican el cese del ritual en la adoración. No se recogen flores, no se limpia ni se lava, no hay ritual *arati*, y no se ofrece *prasad* o sacramentos. Todo esto es innecesario en la tercera etapa de la devoción, donde la pura contemplación de Dios es suficiente. Esa es la forma de yoga donde la devoción se funde con la meditación yóguica. Esta última etapa se supone que es el conocimiento de Dios y al mismo tiempo *parabhakti* (devoción suprema), donde el amor a Dios y el conocimiento de Dios se convierten en uno y el mismo. Aquí es donde el Vedanta y la filosofía se hacen uno con el *bhakti* o devoción.

XXXIV - ANHELO DE REALIZACIÓN

El sendero de la devoción se considera más fácil que los otros senderos en razón de que las personas se dejan afectar fácilmente por los sentimientos y las emociones más que por cualquier otra facultad. Es comparativamente raro que apelemos a la razón de una persona, porque a menudo no está en condiciones de ejercer su voluntad más allá de cierto límite. Hemos visto en la vida práctica que los sentimientos se mueven a favor o en contra de algo de una manera más enfática que cualquier otra facultad. Esta es la psicología que está en el trasfondo del hecho de que la mayoría de la gente tome el sendero devocional de la religión. De hecho, todas las religiones del mundo están esencialmente en el sendero *bhakti*. No existe ninguna religión totalmente filosófica. Aunque sus seguidores tengan el trasfondo de la filosofía, en la práctica todos son fundamentalmente devotos, porque la mayoría tiene un concepto simplista de Dios, que es el del hombre común. Cualesquiera que sean nuestros conocimientos, cuando se trata de asuntos prácticos pensamos en Dios básicamente de la misma manera que cualquier otra persona en el mundo. Esta es la simple verdad sobre la conciencia religiosa. Por tanto, abordar el tema es más ventajoso desde el ángulo de visión que apela inmediatamente a los sentimientos. He tratado de dar un amplio esbozo de este sendero devocional. Es un tema muy vasto, por supuesto, pero su esencia es que podemos concentrarnos en Dios, adorarlo o venerarlo en cualquier símbolo o imagen. Incluso, un diagrama será suficiente para la concentración.

Al igual que en sistemas como los de Patanjali y Vedanta hay grados y etapas de meditación, también tenemos etapas en el *bhakti*. Estas etapas se describen detalladamente en grandes textos como los *Narada Bhakti Sutras*. Hay nueve modos de devoción, cinco sentimientos de acercamiento y varias experiencias por las que pasa el devoto. En el sendero *bhakti* se producen transformaciones emocionales como las descritas por Patanjali, y son consideradas como evidencia del avance del alma en el sendero de la devoción. Cuando el amor divino recibe el

énfasis adecuado, amar las cosas del mundo se hace más difícil para un devoto, porque el amor a Dios ha tomado posesión total del alma. Todos los afectos que normalmente se dirigen a personas y cosas externas —a la familia, al país y a otras cosas— se retiran y se fijan en el concepto de Dios. Este concepto puede ser ordinario o refinado, externo o interno, inmediato o remoto, cualquiera que sea el concepto, para el devoto no hay diferencia. Lo importante en la devoción no es el ‘concepto’ de Dios, sino el ‘sentimiento’ por Dios, así como el sentimiento en sí es lo más importante en todos los afectos del mundo. Poco importa qué objeto específico de devoción estemos amando, lo importante es el aspecto del amor en sí mismo. Podemos ser transportados hasta el éxtasis de amor, incluso con un objeto insignificante. Lo que importa es la capacidad del objeto para evocar nuestro amor y no la constitución misma del objeto. De hecho, en el sendero de la devoción no es muy significativo centrarse en la forma del objeto.

El principio del sendero *bhakti* es que cuando el amor inunda el corazón y está en condiciones de fundirse con el objeto completamente, la mente se concentra automáticamente. Por tanto, el sendero de devoción es también el sendero de concentración. Todos los yogas culminan en meditación. Las formas de meditación son diferentes, pero el objetivo es el mismo. Uno puede meditar a través del amor a un objeto adorado, con la fuerza de la voluntad o con una comprensión analítica y filosófica, pero todos estos son esencialmente concentración. Dondequiera que haya un compromiso exclusivo de las funciones del pensamiento con un objeto o conjunto de objetos elegidos, hay yoga. Yoga es la unión de la mente con su objeto. Consecuentemente, los senderos de los diferentes yogas no son yogas diferentes. Son sólo vías de acceso que terminan en una experiencia común llamada *dhyana* o meditación en Dios, sea cual sea la forma en que concibamos a Dios.

Podemos concebir a Dios como una existencia universal, sea trascendente o immanente, o podemos considerarlo presente en una imagen. Para el *bhakta* (devoto) no hay diferencia, porque también en esa imagen siente la presencia de lo universal. La filosofía de Platón tiene mucho que ver con esta gran controversia filosófica de la relación entre lo universal y lo particular, y al leerlo nos daremos cuenta de que incluso los filósofos que son reacios a atar sus mentes a lo particular,

han reconocido la presencia de lo universal en lo particular. Lo universal está presente en cada particular y no podemos negarlo, porque estar presente en cada aspecto de lo particular es la característica esencial de lo universal.

Dios presente en la imagen

Así es como el devoto ve a Dios en la imagen, y no es una imagen lo que adora; no hay tal cosa como una imagen para el devoto, es el Dios universal que está presente allí en la imagen. Al igual que el calor del sol puede enfocarse a través de un lente, el poder universal de Dios se enfoca a través de la imagen que se convierte en el objeto de amor para el devoto. Es inútil criticar el sentimiento devocional de los humildes devotos que adoran imágenes en los templos, ya que estas críticas surgen a causa de no entender la eficacia de la devoción, y la psicología que hay detrás de ella. Debemos saber que no es sólo el cuerpo lo que amamos cuando amamos a una persona. No amamos ningún objeto sólo por sí mismo como fragmento, sino más bien como lo universal presente en ese particular. El significado que encontramos en una persona es la presencia universal en esa persona, y tal es el caso del devoto. Él lee un significado en el objeto, pero los críticos sólo ven el objeto que está adorando y se sienten justificados para juzgarle. Él no adora el objeto como tal, sino que ve el significado que hay detrás de él. Es posible que sólo él pueda verlo, pero no los demás.

Se trata de una rama de estudio tan importante, significativa y práctica, como cualquier otra rama de estudio del mundo. Repito que su importancia se desprende del hecho de que todas las religiones del mundo son senderos de devoción, ya sea el hinduismo, el cristianismo o el islam. Todos son amantes de Dios y no meros analistas filosóficos. Estrictamente hablando, esta es la importancia del sendero devocional hacia Dios. Incluso cuando científica y filosóficamente concebimos una idea más amplia de Dios, persiste en esta idea, sin embargo, un anhelo fundamental. De hecho, no hay yoga sin anhelo. En uno de los aforismos de

Patanjali, se dice que el yoga sólo tiene éxito cuando existe un intenso y ardiente anhelo por él.

¿Qué es esta devoción ansiosa? Podemos ansiar cualquier cosa, pero todo es alguna forma de devoción. El ansia es el principio devocional comprometido. No se trata simplemente de diseccionar el objeto en sus constituyentes materiales, sino que también se debe tener un sentimiento por ellos, porque el sentimiento es más poderoso que la razón, y el yoga en un nivel particular trasciende la razón. La razón es sólo una ayuda en las etapas iniciales, pero en los niveles superiores del yoga uno va más allá del poder de la voluntad, y aquí el amor toma una forma totalmente diferente. La comprensión, la actitud científica, la actividad volitiva y el afecto que tenemos por el objeto de meditación en las últimas etapas, trascienden las funciones psicológicas. Finalmente toman la forma de anhelo, pero es difícil decir qué clase de anhelo es. Es el ansia del alma por Dios; no podemos decir nada más al respecto. No es el anhelo de una persona por otra cosa. Es la ansiedad del río que se ve imposibilitado de fundirse con el océano. Sin embargo, un día u otro tendrá que encontrar su camino hacia el océano. Es imposible que la parte esté satisfecha consigo misma sin integrarse con el todo.

El sendero del yoga tiene muchos caminos, pero los más destacadas son los del conocimiento y la devoción. Todos los demás senderos pueden reducirse a estos dos enfoques significativos. Aunque las personas no instruidas imaginan que se trata de dos caminos divergentes, si los examinamos con detenimiento nos daremos cuenta de que no son más que dos aspectos de un único camino. Son dos caminos —si es que queremos llamarlos caminos— que conducen al mismo destino. Lo concreto, lo sutil, lo conceptual y lo espiritual, son las etapas normales del ascenso, cualquiera que sea el camino o enfoque. He dado alguna idea de las diferentes etapas según Patanjali, pero estas se aplican a todos los yogas. Estas etapas son aplicables tanto al *bhakti* como al *jnana* yogas y a cualquier otro sendero, porque todas estas vías son senderos de trascendencia de la conciencia que van de lo externo a lo interno, de lo burdo a lo sutil y de lo visible a lo invisible. Todas conducen finalmente a lo Universal y a lo Absoluto. No podemos escapar a esto sea cual sea nuestro propio sendero. La nomenclatura difiere y los sentimientos o

actitudes también parecen divergir a causa de las diferencias aparentes en las facultades del órgano psíquico. Las facultades psíquicas son aparentemente diferentes entre sí, pero en realidad son ramificaciones de un único camino al Absoluto supremo.

Cuando oímos o leemos todas estas cosas y luego cerramos los ojos durante unos minutos para intentar comprender qué significa finalmente todo esto y qué se supone que debemos hacer exactamente, quizá sentimos que estamos en un callejón sin salida. Nos sorprenderá que el entendimiento se confunda cuando se le pide que dé un paso. Esa es la implicación práctica y real del yoga, y por favor recuerden que es la práctica del yoga lo que nos concierne y no meramente una comprensión analítica de su significado en la vida. La dificultad de la práctica consiste principalmente en que no estamos preparados para asumirla de todo corazón. He dicho muchas veces que no debemos acercarnos al yoga con una actitud experimental, porque si lo hacemos, no obtendremos nada de la práctica.

En el momento en que intentamos tantear con la naturaleza, se entiende que desconfiamos de ella. Si nos acercamos a cualquier cosa con desconfianza, nunca obtendremos simpatía de ese objeto. Esta es la psicología universal que concierne a cualquier cosa y a todo lo que hay en el mundo. Puede ser Dios, un simple objeto del mundo o un ser humano; si nos acercamos a un objeto, a una persona o incluso al propio Dios con una actitud desconfiada, sólo recibiremos una respuesta limitada. Nadie quiere ser abordado con desconfianza; nuestros corazones deben estar abiertos, ser sinceros y receptivos. "Echa fuera todo lo que eres y Yo te llenaré", es una gran verdad psicológica del camino espiritual. Echar fuera todo lo que soy es difícil, porque tenemos prejuicios que son como ídolos conceptuales para nosotros. Siempre que intentamos acercarnos a algo, lo hacemos con una actitud crítica y preconcebida, y por eso el yoga fracasa en la vida práctica.

Consejos específicos para la práctica del yoga

Mencionaré algunos hechos concretos importantes en la práctica del yoga. El primero y más relevante es que un maestro es muy importante; es crucial tener un maestro y guía competente. La tradición dice que durante algún tiempo tenemos que vivir con el maestro físicamente, y no simplemente mantener correspondencia con él. Vivir con él durante un tiempo considerable hasta que impregnemos nuestra personalidad con la comprensión de los pasos prácticos y vitales que hay que dar en la práctica del yoga. La segunda cosa que debemos recordar es que tenemos que tomar el yoga como nuestro último y definitivo curso de acción. No podemos tomarlo como una de las muchas distracciones de la vida, del mismo modo que Dios no debe verse como una de las muchas cosas disponibles en el mundo, pues Él es todas las cosas; así mismo el yoga debe significar todas las cosas para nosotros.

Pero aquí de nuevo nos puede asaltar una duda: "¿Cómo tomar el yoga como si fuera todo en la vida? Ya tengo muchas responsabilidades. Tengo mi mujer, tengo mi marido, tengo mi trabajo y tengo que hacer esto y muchas otras cosas en el mundo. ¿Cómo puedo tomar el yoga como una carrera?". Tenemos estas dudas porque no sabemos lo que es el yoga. Hemos cometido el error de imaginar que el yoga es una de las muchas cosas del mundo. Si fuera sólo una de las muchas cosas, naturalmente sería difícil dedicarse a él de todo corazón y en exclusiva. Por suerte o por desgracia, el yoga no es sólo una de las muchas cosas, sino que es la condición previa de nuestro abordaje de la vida en su conjunto. ¿Cómo podemos decir 'no tengo tiempo para hacerlo'? Si tenemos tiempo para respirar, entonces también tenemos tiempo para practicar yoga, porque el yoga es una forma de pensar y una actitud ante la vida. ¿Cómo podemos decir, 'no tengo tiempo para tener una actitud ante la vida'? No tiene sentido decir eso. El yoga es una actitud que tenemos hacia la totalidad de nuestra vida, así que no tiene sentido pensar en 'sacar tiempo' para practicar yoga.

Esta es otra cosa importante que tenemos que recordar. El yoga es una reconstrucción de nuestra forma de pensar. Es repensar nuestras vidas y una sabiduría de la vida que tenemos que cultivar para que tenga impacto en cada una de nuestras acciones. Podemos tener cualquier vocación en nuestra vida, pero podemos ser yoguis en ese particular contexto. Podemos ser oficinistas o barrenderos, pero podemos ser yoguis, porque el yoga es una actitud de la mente y de toda nuestra conciencia. ¿Por qué no podemos ser yoguis, sea cual sea nuestra vocación? Si somos un trabajador en una fábrica, un catedrático, un maestro, un estudiante o un hombre de negocios, no hay diferencia. El yoga puede reconciliarse con cualquier vocación, porque es un principio que subyace a toda actividad, y no sólo a la actividad, sino a todas las formas de pensar. El yoga es la precondition lógica de nuestra forma de pensar, sentir y comprender.

Si pensamos en el yoga como un concepto oriental, como un asunto místico o como una mera actitud religiosa, puede que nos asalte la duda de cómo podríamos practicarlo. Sin embargo, el yoga no es un concepto oriental, ni un asunto místico, ni una actitud meramente religiosa. Son ideas falsas. Si tengo que sintetizarlo en una frase, diré que el yoga es la forma en que tenemos que pensar, y no podemos escapar de ella. Si queremos tener éxito en cualquier aspecto de la vida, no podemos dejar de pensar en términos de yoga; de lo contrario, será un fracaso. No podemos decir, "no quiero yoga". El yoga nos tiene que gustar y lo tenemos que querer. Realmente hablando, no podemos querer otra cosa. La cuestión no es si queremos el yoga o no, la cuestión es si podemos querer cualquier otra cosa. No podemos querer nada más en este mundo que aquello que yo llamo 'yoga', porque sin él todo queda sin vida y sin vitalidad. Como no nos gustaría un curry sin sal, no nos gustaría la vida sin esta esencia del yoga detrás de ella.

Nuestra intención en estas charlas ha sido comprender cuál es el principio que hay detrás de las ideas, las nociones, la comprensión y la práctica del yoga. Lo que la gente sufre hoy en día es una profunda incomprensión de la esencia de la vida. No es que la gente no anhele a Dios, sino que no saben lo que Él es; esa es su desventaja. No hay hombre que no pueda anhelar a Dios, pero aparentemente hay gente que no lo anhela por no saber lo que Él significa. Cuando decimos, "Dios

no existe" o "no quiero a Dios", sólo dejamos ver nuestra ignorancia sobre lo que es Dios. Lo esencial es que dobleguemos nuestro pensamiento, nos reeduquemos y tratemos de ser cultos y conscientes del verdadero sentido del término. Entonces es cuando la vida se convierte en alegría. Con esta comprensión tenemos que comprometernos en una práctica diaria, porque este replanteamiento no es una tarea fácil. No podemos repensarnos fácilmente, porque hemos tenido el mismo pensamiento superficial durante muchos años, y tal vez durante muchas vidas.

Hay que preparar un programa diario y ceñirse a él sistemáticamente, como el movimiento de un reloj. Lo que garantiza el éxito en la práctica del yoga es el sistema de práctica, el método, la constancia y la tenacidad. Todos los días tenemos que estar en ello de una manera sistemática, de lo contrario se nos puede escapar de las manos. La rutina por la que tenemos que pasar debe ser de naturaleza uniforme y armoniosa, lo que significa que no debemos cambiar nuestras ideas cada día. Estar cambiando constantemente de ideas, sería como cavar a unos metros de profundidad en veinte lugares distintos cada día para conseguir agua. Por otro lado, si cavamos insistentemente en un solo lugar y profundizamos varios cientos de metros, encontraremos agua. Pero si cavamos sólo metro y medio en cien lugares distintos, no encontraremos agua. Cambiar ideas, conceptos y actitudes tan alegremente, sería como cavar a pocos metros de profundidad en busca de un agua que nunca encontraremos. Debemos profundizar en un solo lugar, debemos elegir un sendero, un método de meditación y una forma de vida. Debemos entonces profundizar mucho y cuando nos abramos camino, entonces veremos algo maravilloso. Así es como el yoga insiste en la tenacidad, en un enfoque y un método exclusivos, y en la coherencia en la elección del camino y la práctica.

En primer lugar, tenemos que ver con claridad quiénes somos y qué nos conviene. Como dije antes, si no podemos hacer este análisis nosotros mismos, tenemos que pedir la asistencia de un guía. Empezar el camino de la meditación desde un principio de manera extensa y exclusiva sería difícil, ya que no podemos sentarnos a meditar durante horas. Así es que debemos ser inteligentes y utilizar la variedad para dedicarnos a la meditación. En este caso concreto, debemos adoptar diversos tipos de acercamiento a la meditación. Otro elemento importante es *japa*,

que es la repetición de un mantra. Un mantra no significa necesariamente una fórmula en idioma sánscrito, ya que puede ser una fórmula elegida por nosotros mismos en nuestro propio idioma, porque se supone que es un símbolo o una fórmula con una idea oculta detrás, que tiene significado para nosotros. Al ser la meditación el énfasis en una idea, la fórmula puede ayudarnos a comprender esta idea. Con un vehículo como este, podremos recordar la idea, pues el mantra no es más que un vehículo del pensamiento, por lo que podemos elegir un mantra incluso en nuestro propio idioma, si no podemos entender ningún otro. Formulamos un símbolo de pensamiento para nosotros mismos, el cual puede ser nuestro propio mantra. Repítanlo una y otra vez, al principio verbalmente, pero después mentalmente.

Lo tercero es tener como nuestro guía de estudio uno de los grandes textos. Tenemos que leerlo una y otra vez hasta que las ideas que contiene formen parte de nuestra naturaleza y podamos empezar a pensar exclusivamente de esa manera. Tenemos que saturarnos con esas ideas. Si realmente nos saturamos, entonces debe ser posible que pensemos sólo de esta manera y de ninguna otra. Así como actualmente tenemos una forma particular de pensar, esta nueva y más elevada forma de razonar debería convertirse en nuestra nueva forma particular de pensar. Cuando abramos los ojos por la mañana, debemos pensar sólo de esta manera. Hasta ese grado deben saturarse esas ideas en nuestra personalidad. Esta es, por supuesto, una etapa muy avanzada, cuando podemos pensar sólo en términos yóguicos y de ninguna otra manera. Entonces no sólo nos volvemos buenos, sino también divinos y espirituales. Repito que es muy importante el *japa* de un mantra, el estudio de textos que conduzcan al desarrollo de estas ideas, la meditación real acompañada de análisis (*vichara*) y la introspección diaria. Aparte de lo anterior, también podemos llevar un diario de nuestro progreso; lo he mencionado antes, porque es muy importante anotar cada día o cada semana los progresos que hacemos o las dificultades a las que nos enfrentamos en el sendero. Saber si las dificultades se repiten o si tenemos nuevas dificultades es un medio de vigilar nuestro progreso. ¿Hay algún progreso? Esto es lo que debemos vigilar. Por eso

llevamos un diario espiritual. Si no hay progreso, tenemos que ser capaces de detectar la razón.

Nuestros corazones deben estar presentes

Más adelante nos daremos cuenta de que toda la dificultad radica en que cuando no hay progreso, es porque nuestros corazones no están allí. Están en otra parte. A veces, cuando hacemos *japa*, puede que nuestra mente no esté allí y que hayamos completado toda una ronda de rosario pero que no hayamos estado presentes en absoluto. Al igual que cuando caminamos sin pensar, así mismo los dedos pueden estar moviendo automáticamente las cuentas del rosario, pero cuando hemos completado una ronda, puede que ni siquiera sepamos lo que hemos estado repitiendo. La razón es que la mente está en otra parte. Podemos completar diez rondas, pero ¿de qué sirven si hemos estado completamente distraídos? La mente es lo que importa cuando pasamos las cuentas, no el número de rondas. La mente distraída es la dificultad.

La mente se irá lejos, porque no le gusta la monotonía. Por eso preferimos ir al cine que hacer *japa* o asistir al *kirtan* (canto devocional). La mente no puede tolerar la monotonía, ya que no está acostumbrada a pensar en una sola cosa. No nos gusta la misma comida todos los días, no nos gusta ver a las mismas personas durante toda nuestra vida y, en fin, la mente detesta cualquier tipo de monotonía. Esta característica interfiere en nuestro camino espiritual. La mente detesta cualquier sensación de atadura. Por eso la gente quiere viajar de un lugar a otro. Van a otros lugares porque están hartos de quedarse en un mismo lugar.

Todos estos son obstáculos. Swami Sivanandaji Maharaj solía decir que debemos tener 'adherencia', es decir, apegarnos a un lugar. No debemos movernos de un lugar a otro. Todo esto son distracciones, porque estaremos viendo a varias personas y cosas, tendremos que ajustarnos a diferentes circunstancias, y esto es una pérdida de tiempo. Quédense en un lugar, quédense con un maestro, quédense con un mantra, quédense con un texto, quédense con un método de meditación,

quédense con una forma de vida y tengan un solo objetivo en la vida. No debemos cambiar continuamente de objetivo —hoy una cosa y mañana otra— porque eso no es bueno. Debemos vigilar los progresos que hacemos con un diario espiritual, y mantener el contacto con nuestros guías hasta que seamos capaces de valernos por nosotros mismos. Dios mismo nos guiará si somos honestos y nos pondrá en contacto con el maestro adecuado. La naturaleza misma trabajará por nosotros cuando anhelemos sinceramente. "Pedid y se os dará" es la ley. Si nuestros corazones realmente lo piden, se nos dará, pero son nuestros corazones los que deben pedir y no sólo los labios. Si el anhelo viene de nuestros sentimientos más profundos, entonces veremos que las puertas se nos abren. Quedaremos sorprendidos al ver que los recursos de la naturaleza están a nuestra disposición.

Los buscadores espirituales no deben ser ensimismados o melancólicos, pues son almas bendecidas; son la sal de la tierra y no serán abandonados en ningún momento. El mundo entero les ayudará. Toda la naturaleza estará a su disposición. Pero de nuevo diremos que existe la condición más difícil: que el corazón esté ahí, que el amor esté ahí, que el anhelo esté ahí, y que no haya ningún otro deseo. No hay nada más que debemos hacer, excepto anhelar la realización. Al final del capítulo once del Bhagavadgita [v. 53], el Señor dice que por ningún medio podemos llegar a Él, excepto con un profundo anhelo. Todos los sacrificios, todas las caridades, todas las austeridades, todos los estudios y todos los esfuerzos de la voluntad, nada valen para ver la formidable forma que sí pudo ver Arjuna. Para nosotros verla, sólo una cosa nos ayudará: un profundo anhelo. Si anhelamos verlo a Él, lo encontraremos, de lo contrario todos nuestros esfuerzos serán en vano. Este es el sencillo secreto de todos los senderos del yoga. Como he dicho muchas veces, el anhelo no es sólo ritual o sentimental. Debe ser un anhelo de toda nuestra alma y todo nuestro ser. A esto se refieren los místicos cuando dicen "el ser volando hacia el Ser". Cuanto más pensemos en ello, más empezará a gustarnos, y más nos absorberá, y entonces el camino se hará muy fácil.

Creo que lo que hemos oído y aprendido aquí es suficiente para mantener nuestras vidas activas y renovadas siempre que, por supuesto, hayamos comprendido todo en su verdadero espíritu. Se ha hablado de muchas cosas que,

sin embargo, no son ideas aisladas, sino que son partes integrantes de un Todo. Tenemos que ser capaces de unir estos pensamientos e ideas aparentemente aisladas para construir el edificio único del modo de vida yóguico. Una vez más, permítanme reiterar que el yoga no es una forma de vida, es 'la forma de vida', y no podemos hacer otra cosa que seguir este sendero. Esta es la dificultad que tienen muchas personas: no entienden lo que significa. Piensan que el yoga es para el anciano, para el monje en el monasterio, para un sector particular de las personas o sólo para una parte de la vida. Pero no es así. Todos estos conceptos erróneos deben desaparecer. No puede haber otra forma de vivir, no puede haber otra forma de pensar y no puede haber nada más que podamos desear en este mundo. Con esto, creo que he expuesto la quintaesencia del sendero del yoga.

Conclusión: LA SABIDURÍA DE LA VIDA

Debemos hacer un esfuerzo por concentrar todas nuestras ideas y hacer que formen parte de nuestra personalidad. Lo que hemos aprendido, pensado, o aquello sobre lo que hemos meditado, tiene que ser diferente de lo que la gente suele hacer en escuelas y universidades. Conocemos la diferencia y no hace falta que me extienda sobre el tema. Por lo general, el aprendizaje es un proceso acumulativo. Es algo así como una propiedad que uno tiene, pero éste no es el verdadero aprendizaje que nos ayudará en nuestra vida. Un antiguo proverbio de la India dice que la comida que se lleva para todo el viaje y el conocimiento que se encuentra en los libros no se conservarán durante mucho tiempo, razón por la que nuestro aprendizaje y nuestros conocimientos no deben limitarse a los libros. Y no sólo eso, nuestro conocimiento no debe ser una especie de propiedad que llevemos encima. Sabemos que toda propiedad puede abandonarnos un día u otro. Todo lo que se ha acumulado puede perderse.

Nuestros conocimientos no deben ser una especie de activo que llevamos con nosotros, algo que está fuera de nuestra naturaleza, como nuestra casa, las propiedades, los terrenos, el negocio o el dinero que poseemos. Estos son nuestros activos, pero no son fiables, porque no sabemos cuánto tiempo pueden estar con nosotros y cuándo dejarán de pertenecernos. Nuestros conocimientos deben formar parte de nuestro ser. Esta es la diferencia entre 'conocimiento' y 'sabiduría'. En un *ashram*, por ejemplo, buscamos la presencia de santos y de sabios para empaparnos de un tipo de conocimiento que no se va a olvidar fácilmente. Del mismo modo, nunca olvidamos nuestra propia existencia, nuestras características inherentes especiales, nuestro nombre, nuestro lugar de origen, que nacimos de tales padres o que tenemos una determinada vocación, etc. Todo ello está tan íntimamente ligado a nuestra personalidad que no podemos olvidarlo.

Así debe ser el conocimiento o sabiduría de la vida que hemos adquirido. Esta sabiduría, que se ha convertido en parte de nuestra naturaleza, es la que

realmente nos ayudará. Cuando llegue la necesidad, no podemos limitarnos a buscar el conocimiento en nuestros bolsillos, ya que no lo encontraremos allí. El conocimiento que está en nuestros bolsillos o en los libros o que permanece solamente en la memoria no nos ayudará. La gran distinción entre el conocimiento espiritual y el aprendizaje acumulado del mundo es que este es provisionalmente útil y practicable en el mundo pragmático, mientras que el conocimiento de la vida nos permite ser felices en este mundo. La esencia del conocimiento es la felicidad, y el grado en que la felicidad esté arraigada en nuestra naturaleza permanente será también la prueba de nuestra sabiduría en la vida. Es difícil ser feliz en el mundo. Las personas que han vivido en el mundo sabrán por qué es así. Hay obstáculos de diversa índole que se nos presentan inesperadamente; nada nos llega con previo aviso. Nada del mundo nos anunciará que viene y si está a nuestro favor o en nuestra contra.

Todo llegará cuando quiera llegar. Tomar estas cosas en su propio espíritu cuando vienen, sean favorables o no, es parte de la sabiduría de la vida. El solo aprendizaje de libros no nos ayudará en este asunto, porque el aprendizaje de carácter científico o filosófico sólo nos dará algún tipo de información externa sobre las características de las cosas, pero no nos dirá cómo estas cosas actuarán sobre nosotros. Las cosas del mundo pueden estudiarse de manera científica, pero lo que cuenta más no es meramente nuestra comprensión de lo que esas cosas son superficialmente, sino lo que significan para nosotros en un momento dado. Es de este conocimiento de lo que carece la gente. Siempre infravaloramos o sobrevaloramos las cosas. Nunca podemos tener una evaluación adecuada de ellas, porque ésta es exactamente la ceguera que nos frustra, a saber, que carecemos de la sabiduría de la vida.

Comprensión de la vida

La sabiduría espiritual que nos brindan las escrituras y los sabios no es un conocimiento libresco. No es un aprendizaje en el sentido ordinario y es difícil de equiparar con lo que adquirimos en nuestras instituciones educativas. Una simple verdad es que ser feliz en el mundo es bastante difícil. Así como en este mundo es difícil ser feliz, también es difícil ser sabio. Sabiduría y felicidad significan lo mismo. El hombre ignorante siempre es infeliz, porque la sabiduría es felicidad, y el conocimiento es felicidad. Sabiduría y felicidad no sólo están cualitativamente relacionadas entre sí, sino que una es idéntica con la otra. En el sentido último, son la cualidad de Dios mismo: sabiduría y felicidad significan *chit* y *ananda*, que en sánscrito es la definición técnica de Dios. En palabras simples, Dios es Consciencia y Felicidad.

Él es sabiduría y felicidad, y cualquier reflejo de Dios en el mundo es un reflejo proporcional de perfección. Dondequiera que haya un reflejo de la presencia de Dios, de la manera que sea, se revela la felicidad. Puede ser sólo en una gota, puede ser en un porcentaje inconcebiblemente pequeño, no importa, pero si Dios se está revelando, entonces sentimos un arrobamiento, un éxtasis. 'Comprensión de la vida' es otra forma de llamar el reflejo, por mínimo que sea, de la presencia de Dios en la vida humana. Es hacia este fin que el yoga y la psicología de la práctica espiritual conducen la mente del hombre. Cada día es deber de un estudiante de yoga observar su recorrido y determinar el grado de progreso que ha realizado.

¿Cómo sabemos que hemos progresado? No es un espacio físico lo que tenemos que medir, sino más bien la actitud mental. La mayoría de la gente no puede irse a la cama con el corazón contento, pues hay algo que pesa sobre sus hombros cuando se acuestan por la noche. Es imposible que la gente en el mundo duerma bien, porque todos están atados a situaciones inesperadas, imprevistas y angustiosas: "Algo puede ocurrir; algo puede no ocurrir; algo que no quiero puede ocurrir o algo que quiero puede no ocurrir". Éstas son las ansiedades con las que nos vamos a cama cada noche. Son bastante difíciles de entender y bastante pesadas para cualquier persona. El propósito del estudio del yoga es liberarnos de este embrollo y no solamente darnos alguna información. No debemos asumir que hemos aprendido y progresado por el simple hecho de 'pensar' que sabemos más.

Para asumir que hemos progresado, tiene que haber algo vital y significativo que sea crucial para nosotros.

Tenemos que ir con corazón alegre. Tenemos que ir con la sensación de que hemos logrado algo significativo. ¿Qué puede ser más importante para nosotros que nosotros mismos? ¿Podemos contar con algo en el mundo que tenga más consecuencias, que sea más crucial y significativo que nuestro propio Ser? ¿De qué sirve ganar el mundo entero si perdemos nuestra propia alma, como dijo el Señor Jesús? Si hemos de perder nuestra propia alma y ganar el mundo entero, ¿de qué nos sirve? En última instancia, ¿qué es lo más valioso? Nuestro propio Ser es lo más valioso. Si estamos fuera de sintonía, fuera de pista, fuera de orden y nos hemos ahogado en el océano de la vida, entonces ¿qué valor podría tener el mundo para nosotros? ¿Qué es toda la gloria del mundo y qué significa? No es nada, es basura, es un desecho si hemos perdido nuestra propia alma.

Si leemos el *Fausto* de Goethe, sabremos lo que es vender el alma, y las calamidades que nos pueden sobrevenir. Cada uno de nosotros se ha vendido, al menos en cierta medida. Es la venta del alma lo que nos mantiene esclavos del mundo. Nos hemos vendido, así que naturalmente somos esclavos. Venderse es ser esclavo de los demás o del mundo. ¿Qué es venderse? Venderse es fijar el afecto en cosas que no son de fiar y también en un mundo que nos engañará. En estas cosas efímeras ponemos nuestra fe y nuestro afecto, y así nos vendemos a los fantasmas del mundo, que de inmediato reaccionarán a su manera sobre nosotros. El yoga que practicamos equivale a protegernos contra este ataque del mundo. Estoy dando aquí ciertos esbozos prácticos de lo que es el yoga, junto con las implicaciones más profundas de las que he hablado antes. A veces es fácil entender las cosas grandes y difícil entender las pequeñas, y es posible que fracasemos en las pequeñas, mientras parece que tenemos éxito en las grandes.

Hasta ahora me he esforzado en hablar sobre las cosas profundas del yoga, pero ahora quiero discutir algunas cosas muy simples que, no obstante, también son de gran importancia. Lo que nos hace infelices no es nuestra falta de fe en la existencia de Dios. Podemos ser muy buenos feligreses y adoradores; podemos ser

fieles a Dios y creer en Su existencia, y sin embargo ser infelices. Aunque las perspectivas más amplias y generales de la religión y la filosofía sean suficientemente buenas, puede que no nos ayuden en las pequeñas cosas de la vida, porque el conocimiento no ha entrado en nuestra personalidad. El conocimiento ha quedado como un lujo que llevamos encima, como una carga sobre nuestras espaldas, y ningún lujo material o psicológico puede ayudarnos. Este conocimiento no debe convertirse en un lujo. El conocimiento es nuestro propio Ser, y cuando se convierte en nuestro propio Ser, brotamos como una flor. Entonces sentiremos que somos un verdadero ser humano con significado.

De lo contrario, muchas veces nos preguntaremos abatidos: "¿Qué sentido tiene la vida?". Muchas personas no comprenden en absoluto por qué han nacido. Hay ciertas circunstancias en la vida que nos hacen llorar y sentimos que sería mejor librarnos de este mundo. Son situaciones extremas. Contra estas dificultades tenemos que protegernos, pero no con una espada como si nos enfrentáramos a un enemigo. El Yoga nos dice que no seamos enemigos de nadie. No debemos andar con espadas desenvainadas, porque este no es el camino hacia la felicidad. El odio no es derrotado con odio. El odio es derrotado con amor, dijo el Buda.

El yoga en su forma más práctica

Esta no es solamente una instrucción para nosotros con respecto al prójimo. Más bien se refiere a todas las cosas de la creación. Este es el significado simple, externo, social y personal de esta actitud ante la vida. El Yoga tiene que descender al nivel práctico y estar en nuestras propias casas, por así decirlo, y no permanecer meramente en los cielos. El yoga no es únicamente un asunto de nuestro salón de *puja*, o de los monasterios e iglesias. Cuando el yoga llega a la calle, a la tienda, al comercio y al mundo cotidiano, entonces es cuando podemos decir que Dios ha entrado en nuestras vidas. Repito que el propósito del yoga es hacernos seres humanos felices. Sólo entonces podremos pensar en convertirnos en un ser divino. Cada paso que damos en el sendero del yoga es un paso hacia la felicidad. De

libertad en libertad, de felicidad en felicidad, y de expansión en expansión, nos movemos en el camino del yoga. Nuestro movimiento es de un todo a otro todo. Podemos decir que el 'todo pequeño' es el principio, y el 'todo grande' es la etapa posterior. Hubo un filósofo que escribió un libro sobre el 'todoismo'. Decía que todo se mueve de un todo a otro todo. No es una parte la que se mueve hacia el todo, como suele pensarse, pues incluso una parte es un todo en sí misma. Una célula de nuestro cuerpo es un todo y por tanto está completa. Si preguntamos a un biólogo, nos dirá que cualquier cuerpo está completo en sí mismo y es un todo. Puede parecer una parte, pero en sí mismo es un todo.

Se nos dice que somos una parte de la creación, pero pensamos que nosotros mismos somos un todo. Nunca nos consideramos una parte, porque es casi imposible pensar así, y si se analiza, incluso una célula de nuestro cuerpo es un todo. Muchos 'todos' forman un todo mayor, como por ejemplo las células que forman un cuerpo. Los 'todos' se concentran en otros 'todos' y finalmente se totalizan en la fusión suprema de todas las cosas, que es el Absoluto. Así es el yoga en su principio y en su práctica: fácil de comprender, feliz y placentero cuando llega a nuestros corazones. En términos generales, los aspectos externos de la práctica del yoga son posiblemente más importantes que nuestra comprensión metafísica. Esto se debe a que es probable que nos perturben las molestias pequeñas de la vida, ya que en el momento en que las estamos experimentando, pueden ser de mayor consecuencia que cualquier otra cosa en el mundo. Lo que perturba nuestras vidas son los pequeños pinchazos de la vida y no los aspectos cósmicos y trascendentales de *maya* o de *prakriti*. Estos no son nuestros problemas. El concepto del *acharya* Sankara sobre *maya* como el atributo universal de *Ishwara*, no es nuestro problema. Nuestros problemas reales son muy pequeños, y si pensamos cuidadosamente en nuestras vidas personales, encontraremos que nuestros deseos son insignificantes.

Sin embargo, parece imposible cumplirlos. Nuestras dificultades son muchas veces de carácter muy tonto. Reaccionar adecuadamente ante estas sencillas situaciones de la vida es la prueba del yoga. Si queremos conocer el interior de una persona, tenemos que observar sus pequeñas acciones diarias y no sólo las

grandes cosas que hace. Puede que sea maravilloso en las grandes cosas públicas, pero si le observamos en las pequeñas cosas que hace —como bañarse, almorzar, hablar con una persona—, todas ellas pueden parecer ajenas a su vida espiritual. Podemos conocer a una persona y también conocernos a nosotros mismos más por estas pequeñas cosas, que por los títulos universitarios o los cargos que ocupemos. Podemos resbalar cuando se trata de las cosas insignificantes, mientras que podemos ser muy cautelosos en lo que respecta a cosas más grandes.

Maya, si es que existe, nos tienta y nos atrapa en las cosas pequeñas. El diablo nos atrapa sólo en las cosas pequeñas y no en las grandes, pues sabe que seremos muy cautelosos con las grandes. El enemigo viene por detrás, nunca por delante, porque sabe que con las cosas que tenemos delante seremos precavidos. ¿Por qué no venir entonces por detrás? Así funcionan *maya*, *avidya* (ignorancia), *ajnana* (falta de conocimiento) y el mundo. No importa cómo los llamemos, porque nuestros problemas son de carácter uniforme. Tenemos que ser precavidos en nuestras circunstancias inmediatas, y no sólo en las relaciones más elevadas.

Puede que no sepamos lo que hay justo debajo de nuestra propia piel pinchándonos desde dentro, mientras que podemos estar muy atentos para ver lo que hay muchísimo más lejos. Con un telescopio podemos estar viendo lo que ocurre en Marte, pero puede que no sepamos lo que ocurre con el vecino. El yoga dice que estas omisiones pueden ser nuestra perdición y en consecuencia debemos ser sabios en las immediateces de la vida. Dios es una inmediatez y todo lo verdaderamente importante es también una inmediatez. Lo que nos ayudará está muy cerca, y lo que nos estorbará también. Nuestros amigos no vienen desde miles de kilómetros, nuestros enemigos tampoco. Nuestros problemas y nuestro consuelo están cerca de nosotros. Nuestros amigos nos hablarán desde dentro, y nuestros enemigos también. "¡Aquí estoy!", dirán ambos.

El estudiante de yoga debería preocuparse por los aspectos filosóficos más amplios. Sin embargo, aunque estas cuestiones tienen su importancia, hay otras cosas que también son importantes y que probablemente descuidemos. Sigo repitiendo todas estas cosas, porque he tratado de explicar por qué somos infelices

en el mundo. Nuestra infelicidad no se debe a nuestra actitud religiosa ni a nuestra falta de educación. Tal vez todos tengamos una buena educación, pero a pesar de ello, podemos ser infelices debido a pequeños desajustes en la personalidad. Por ejemplo, puede que ni siquiera seamos capaces de hablar con una persona sin herir sus sentimientos. Hay algunas personas que son así. Les resulta imposible encontrarse con otras personas sin provocar algún tipo de respuesta negativa. Puede que no lo hagan deliberadamente, pero para ellos es casi una segunda naturaleza, y siempre dicen algo equivocado en el momento equivocado. No deberían decir cosas que no son necesarias o que son perjudiciales, ni comportarse de forma poco sociable, pero lo hacen una y otra vez. ¿Por qué? Estas son algunas de las pequeñas dificultades de la vida que no han sido tratadas adecuadamente, y que tienen mucho que ver con el yoga. Nos sorprenderá que estas cosas tengan algo que ver con el yoga. He dicho que Dios está muy cerca de nosotros, así que verá lo que está muy cerca. Él es una inmediatez. A Dios también se le llama *Atman*, y ésta es una palabra muy significativa.

Dios no está lejos

Atman implica que Dios no está lejos. Cuando decimos que Dios es *Atman*, queremos decir que Dios es nuestra esencia. Podemos comprender lo que puede ser nuestra esencia. ¿Qué puede estar más cerca de nosotros que nuestra esencia? Cuando Dios es *Atman*, significa que Dios está más cerca de nosotros, y por lo tanto lo Real puede manifestarse en lo que está inmediatamente aquí, cerca de nosotros. Todas las reacciones son inmediatas. Quizás hoy esté diciendo algo nuevo. Puede que todo el tiempo hayamos tenido la impresión de que el mundo es grande, de que el cosmos es inmenso, de que la creación es maravillosa y de que Dios es Absoluto. Y es así, pero hoy intento señalar otra cosa, a saber, que todo eso también es algo inimaginable y de tal forma, que puede estar en un lugar, en una condición o en una situación tan inmediata para nosotros, que es más inmediata de lo que podríamos soñar siquiera. Dios no es sólo *Ishwara*, sino también el *Atman*. Cuando decimos que Él es *Ishwara*, hablamos de Él como el Creador universal, muy grande y

sobrecogedor. Cuando decimos que Él es *Atman*, entonces es muy inmediato. Incluso está dentro de nuestros propios corazones. Esa Realidad está más cerca de nosotros que nuestro propio aliento.

Tenemos que aprender en nuestro estudio del yoga que el mundo entero puede provocar reacciones, no sólo en el exterior, sino también en el interior. No debemos esperar reacciones siempre desde el exterior. Aunque las reacciones pueden tener lugar desde fuera, porque Dios también está en cierto sentido fuera, Él también está dentro. Puede provocar reacciones desde otra parte. Lo que está fuera también está dentro, dice el *Chhandogya Upanishad*. El texto dice en un lenguaje muy bello que así como hay truenos y relámpagos, sol, luna y estrellas afuera, estas cosas también están adentro. Todo lo que hay fuera en el universo, tiene una correlación en nuestra propia personalidad.

De tal manera que nuestra cautela con el mundo exterior no es bastante. Esta es la sabiduría del yoga, que para nosotros es también la sabiduría de la vida. Por eso se nos dice a menudo: "Conócete a ti mismo y sé libre". Es difícil conocer esta verdad. Podemos conocer muchas cosas del mundo, pero no esta cosa tan sencilla, porque las cosas más difíciles del mundo son las cosas sencillas. Las cosas complejas se pueden analizar, pero los elementos indivisibles, unitarios y simples no se pueden analizar más. El elemento más indivisible y unitario es nuestro propio Ser, y todo está conectado con él. Este hecho es muy sutil y fácil de olvidar, y escapa a nuestra comprensión, pero es el significado del sendero del yoga. El yoga es tanto externo como interno. Es un enfoque macro-cósmico y micro-cósmico, y por lo tanto nuestra vigilancia debe ser doble. El yoga es afectuoso con nosotros como un padre o una madre, pero también es como una espada de doble filo, que puede cortar en dos sentidos. Así es este maravilloso y difícil sendero del yoga. Confío en que la mayoría de ustedes pueda acceder a sus sutilezas. No hay absolutamente ninguna duda de que estas ideas que se han implantado en nuestras mentes van a ayudarnos en nuestra vida práctica. ¿De qué sirve cualquier cosa si no va a sernos útil? Todo debe ser útil también en relación con nuestra vida cotidiana, y este conocimiento también lo es.

Va a hacer de nosotros seres humanos completos, seres humanos en el sentido de ser felices. Esta felicidad formará parte de nuestra naturaleza. Irradiaremos alegría y cesarán todas las reacciones aparentes del mundo que nos rodea. Al principio, sin embargo, habrá oposición tanto desde dentro como desde fuera. Las personas, las cosas y las condiciones pueden aterrorizarnos muchas veces, tanto interior como exteriormente. Lo primero que obtenemos cuando batimos el océano es vinagre y no néctar. En los *Puranas* se cuenta la historia del batido del océano. Los dioses y los demonios batieron el océano en busca de néctar, pero lo que obtuvieron al principio no fue néctar sino veneno. El veneno les sofocó la garganta, pero luego, sin duda, llegó el néctar. Al principio, sin embargo, lo que llegó no fue néctar, así que no debemos esperar que llegue néctar al principio de nuestra práctica. Lo que obtendremos en su lugar serán perturbaciones, reacciones y malestares de varios tipos, pero tenemos que soportarlos.

Pero todo esto no es sólo la historia del batido del océano en los *Puranas*; es también una analogía de las vidas de todos los santos y sabios que recorren este camino. Lo sabremos si leemos las vidas de los santos, entre las que destaca la del propio Buda. Vemos qué vida vivió, qué reacciones tuvo que afrontar y qué dificultades tuvo en el camino. Muchas personas se sentirían intimidadas por estos problemas y no estarían dispuestas a afrontarlos. Afortunadamente para nosotros, tenemos las vidas de estas grandes personas para motivarnos, de modo que no nos dejemos disuadir por los obstáculos iniciales.

Cuando los medicamentos homeopáticos empiezan a actuar, a veces agravan la enfermedad que intentamos curar. Parece como si hubiéramos empeorado, pero poco después la enfermedad cesa por completo. Quizá todos los procesos humanos y todas las cosas del mundo sigan esta regla de agravarse primero y extinguirse después por completo. Hay una sección particular del undécimo capítulo del *Bhagavadgita*, en la que todo parece estar hecho un lío, todo confusión y desorden donde nada está claro. El undécimo capítulo del *Bhagavadgita* es precisamente la situación de los pasos iniciales en el yoga. Todo será difícil al principio. No sabremos qué es esto o qué es aquello, lo cual es exactamente la situación en la que se encuentra Arjuna en este capítulo. Al principio tendremos

reacciones adversas, que vienen a causa de una interferencia con el sistema de vida al que la mente ha estado acostumbrada durante mucho tiempo. Parece haber una repentina alteración de las fuerzas de todos los lados que puede aterrorizarnos, porque la mente está siendo introducida en un nuevo método de pensamiento en el que aún no ha sido iniciada. La mente no va a estar de acuerdo y se apartará fácilmente del camino. La mente crea reacciones, y cuando la mente crea reacciones, parece como si el mundo también estuviera en nuestra contra. Cuando demos los pasos iniciales en el yoga, tendremos la sensación de estar perdidos. Pero todo esto sólo nos ocurrirá si lo practicamos, no cuando apenas leamos o hablemos de ello. Cuando realmente empezamos a contemplar, meditar y tomar en serio el yoga, entonces es cuando estas experiencias llegarán a nosotros.

No hay que tener miedo de estas cosas. Mientras que estos vapores venenosos pueden tratar de asfixiar los esfuerzos en el yoga, más tarde tendremos una inundación de néctar fluyendo hacia nosotros, como fue el caso en la historia de los Puranas. ¿Qué es esta historia? No es otra cosa que el proceso evolutivo espiritual descrito en imágenes y símbolos. El camino del yoga es a la vez difícil y maravilloso. Es el camino hacia Dios. Dios es muy compasivo y amoroso, pero también es muy duro. Dios es ambas cosas. Es una madre amorosa y también un padre muy crítico. Puede castigarnos y también salvarnos. El camino del yoga, que es el camino hacia Dios, tiene un carácter similar. Estas son las claves que he ofrecido como una especie de guía en nuestro día a día, que de nuevo quiero enfatizar, deberían convertirse en parte de nuestra naturaleza y parte de nuestro ser. El yoga debería ser nuestro propio ser. En última instancia somos yoga. No vamos a practicarlo como algo externo a nosotros. Vivir el yoga es vivir una vida divina y es traer a Dios a nuestras propias vidas. Yoga significa ser feliz incluso en situaciones adversas. Es ciertamente difícil, pero el éxito llegará, y tiene que llegar si hemos atendido honestamente a la llamada. Que Dios bendiga a todos. *Hari Om Tat Sat.*

Glosario de términos sánscritos

A

Abhyasa: repetición; práctica

Abhyasa yoga: yoga de la práctica persistente

Adhibhuta: perteneciente a los elementos físicos

Adhidaiva: deidad que preside

Adhiyajnah: administración completa del cosmos en sus diversas facetas

Adhyatma: el ser subjetivo

Advaita: no dual

Advaita Vedanta: filosofía no dualista

Aham: yo; conciencia del yo

Ahamkara: egoísmo; concepto de individualidad

Ahimsa: no dañar ni en pensamiento, ni en palabra, ni en obra

Ajnachakra: punto entre las cejas

Ajnana: ignorancia espiritual

Akshara: imperecedero

Anahata: sonidos místicos que oyen los yoguis

Ananda: dicha, felicidad, gozo

Anatma(n): no-Ser, no-consciencia

Ananya chintana: completamente absorto en pensamiento o contemplación

Annamaya kosha: cuerpo burdo, envoltura física

Antahkarana: instrumento u órgano interior; la mente cuádruple: mente, intelecto, ego y mente subconsciente

Arati: ceremonia de luces (velas, lámparas) ante el Señor

Artha: objeto de deseo; riqueza

Asana: postura; uno de los ocho miembros del raja yoga

Ashram: ermita

Ashtanga yoga: yoga de ocho miembros de Maharshi Patanjali

Asparsayoga: yoga del no contacto

Asura: demonio, tendencia maligna en el hombre

Atma(n): el Ser; el Ser interno; la realidad que es el sustrato del individuo e idéntica al absoluto; el Ser que realmente somos

Atma anubhava: experiencia del Ser

Avarana: cubierta; velo de ignorancia

Avatara: encarnación

Avidya: ignorancia, nesciencia

B

Bhagavan: el Señor

Bhagavadgita: 700 versos de la gran epopeya hindú *Mahabharata*, que recogen el diálogo entre el Señor Krishna y Arjuna en el campo de batalla de Kurukshetra, antes del comienzo de la gran guerra, y que ofrecen de forma clara y concisa las verdades más elevadas.

Bhajan: canto devocional, adoración, alabanza al Señor

Bhakta: devoto

Bhakti: devoción, amor a Dios

Bhakti yoga: sendero de la devoción

Bhav(a): actitud mental, sentimiento, pureza de pensamiento

Bheda: solicitud de alianzas políticas contra un adversario

Bhokta: objeto de experiencia o disfrute

Bhrumadhya: concentración en el centro del entrecejo

Bhuloka: plano terrestre

Bhuma: lo incondicionado, infinito; Brahman

Bija mantra: mantra semilla o mantra original

Brahmaloka: cielo superior

Bhumika: estados, etapas, pisos, niveles

Brahman: la Realidad Absoluta; Existencia-Conciencia-Dicha Absoluta. No solo es todopoderoso sino el poder mismo. No solo omnisciente sino el conocimiento mismo. No solo es dicha total sino la dicha misma.

Brahmacharya: pureza, celibato

Brahma-jnana: conocimiento directo de Brahman

Brahmakara vritti: pensamiento sólo de Brahman

Brahmatva: el principio de Brahman

Brahma-vidya: ciencia de Brahman, conocimiento de Brahman, aprendizaje relativo a Brahman o la Realidad Absoluta

Brahmatatsattva: conocimiento universal

Brahmán o brahmín: clase sacerdotal

Buddhi: facultad discriminativa, intelecto, entendimiento

Buda: el que está despierto, el iluminado

C

Chaitanya: la conciencia que se conoce a sí misma y conoce a los demás; Conciencia Absoluta

Chakra: plexo, disco, círculo, ciclo

Chit: conciencia o inteligencia absoluta

Chitta: mente subconsciente

D

Daivi: divino

Dakshina: ofrenda, regalo monetario

Dakshina marga: el camino del sur

Dama: control de los sentidos

Dana: caridad; dar; entregar

Danda: conflicto directo con el oponente

Darshan: visión, hacer visible, ver

Daya: compasión, misericordia

Deva: dios

Dharana: concentración

Dharma: modo recto de vivir según lo ordenado por las sagradas escrituras; virtud; deber

Dharma megha: nube de virtud

Dhyana: meditación; contemplación

Dukhya: tristeza

Dvaita: dualismo

G

Ghee: mantequilla clarificada

Gita: véase Bhagavadgita

Guna: cualidades de la naturaleza: *sattva*, *rajas* y *tamas*

Guru: maestro, preceptor espiritual

H

Hiranyagarbha: inteligencia cósmica

I

Ida nadi: corriente nerviosa psíquica que atraviesa la fosa nasal izquierda

Istha devata: deidad elegida para el culto

Ishwara: Dios

J

Japa: repetición del nombre del Señor; repetición de un mantra

Jigjnasu: el que busca el conocimiento o la realidad

Jitaatma: el que ha alcanzado el autocontrol
Jitendriya: el que ha refrenado los sentidos
Jiva: alma individual con ego
Jivanmukta: el que se ha liberado en esta vida
Jivatma(n): alma individual
Jnana: conocimiento; sabiduría de la Realidad o Brahman
Jnana indriya(s): órganos del conocimiento
Jyoti: luz

K

Kama: deseo, pasión, lujuria; deseos legítimos
Kapha: uno de los *doshas* (humores) del Ayurveda, que significa "flema"
Karma: acciones que operan a través de la ley de causa y efecto
Karma bandhana: esclavitud del karma
Karma bhumi: tierra de acción, el plano terrestre
Karmakaushala: destreza en la acción
Karma-phala-bhoga: experiencia del fruto de las acciones
Karma yoga: yoga del servicio desinteresado
Karma yogui: el que practica el karma yoga
Kirtan: cantar el nombre y la gloria de Dios
Kramamukti: emancipación progresiva
Kosha: envoltura
Krisattva: integralidad
Kritsnam: plenitud
Kshara: perecedero
Kripa: gracia, misericordia, bendición
Kshatriya: clase guerrera
Kshetra: campo, lugar sagrado, cuerpo físico en sentido filosófico
Kshetrajna: conocedor del campo

Kumbhaka: forma de control de la respiración que implica la retención de la respiración

Kutastachaitanya: el Ser inmutable, permanente

L

Loka: mundo de nombres y formas

M

Mahatma: gran alma, santo, sabio

Mahatattva: el gran principio, principio de la inteligencia

Mahat: grande, elevado o la evolución primordial de prakriti

Makara Sankranti: Movimiento del sol a través del trópico de Capricornio (de acuerdo con el calendario Hindú) que da comienzo al verano en el hemisferio norte

Mala: rosario

Manana: reflexión sobre el significado de las escrituras

Mantra: sílaba o palabra sagrada o conjunto de palabras mediante cuya repetición y reflexión se alcanza la perfección o la realización del Ser

Mara: mortal, perecedero

Marga: camino, sendero

Maya: poder ilusionante de Brahman; poder que vela, que oculta

Moksha: liberación, experiencia absoluta

Mrityuloka: mundo de sufrimiento

Mukta: liberado

Mulaprakriti: causa sutil última de toda la materia

Muni: persona silenciosa

N

Nadabindukalatita: estado supremo de Brahman

Nam(a): nombre

Niddhyasana: meditar profundamente en el significado de las escrituras

Nirakara: sin forma

Nirguna: sin atributo

Nirvana: liberación, emancipación final

Nirvitarka: inmutable

O

Omkara: OM

P

Parabhakti: el más alto nivel de devoción

Pravesa: disolverse

Pingalanadi: la corriente nerviosa psíquica que termina

Pitta: uno de los doshas (humores) del Ayurveda, que significa "fuego".

Prakriti: naturaleza, materia causal

Pralaya: disolución, fusión completa

Pramada: negligencia, indolencia

Prana: energía vital, fuerza vital, aliento vital

Prana sakti: poder vital sutil que surge del control del prana y del autocontrol

Pranava: el monosílabo sagrado OM

Pranayama: regulación y contención de la respiración

Prasad: alimento dedicado a una deidad durante el culto y que luego comen los devotos como algo sagrado

Pratyahara: abstracción o retrainamiento de los sentidos

Puja: culto, adoración

Pundit: erudito, hombre culto

Puranas: escrituras hindúes que contienen toda la mitología hindú (los principales puranas son dieciocho).

Purusha: Ser Supremo; Ser que habita en el corazón de todas las cosas

Purushartha: ejercicio correcto

Purushottama: Persona Suprema

R

Rajas, Rajo Guna: uno de los tres aspectos de la energía cósmica, el principio de dinamismo en la Naturaleza que provoca todo cambio, actividad, pasión, inquietud

Rajasuya: sacrificio realizado por un monarca

Raja yoga: yoga real de la meditación; el sistema de yoga generalmente considerado como el propuesto por el rishi Patanjali

Raja yogui: practicante de raja yoga.

Rishi: sabio, vidente de la Verdad

S

Samyavastha: condición equilibrada del cosmos

Sadhak(a): aspirante espiritual

Sadhu: persona piadosa o recta, sannyasin, persona santa

Saguna: con atributos o cualidades

Sama: control de la mente, tranquilidad; conciliación política entre adversarios

Samadhi: estado de súper-conciencia en el que se experimenta el Absoluto, acompañado de conocimiento y gozo omnímodos; Unidad

Samadhana: concentración adecuada

Samatva: equilibrio mental, ecuanimidad

Samkhya: escuela de filosofía; comprensión correcta, conocimiento de la realidad

Samkhyabuddhi: comprensión correcta, razón superior

Samsara: vida a través de repetidos nacimientos y muertes, el proceso de la vida mundana

Samskara: impresión mental, tendencia subconsciente

Samyam(a): contención perfecta, condición completa de equilibrio y reposo, concentración, meditación y samadhi

Sankalpas: imaginaciones

Santi(h): paz o período de transición

Sannyasi(n): monje que ha abrazado la vida de renuncia completa

Sat: Existencia Absoluta, Ser, Realidad, Verdad

Satchidananda: Existencia-Conciencia-Dicha Absoluta

Satta: Realidad

Satsang(a): asociación con los sabios

Sattva: luz, pureza, realidad

Sattvico: puro

Satyaloka: cielo

Satyamukti: salvación inmediata

Savitarka: con lógica y argumentación

Seva: servicio

Shakti: poder, energía, fuerza, el Poder Divino del devenir, el aspecto dinámico del Ser Eterno, el Poder Absoluto o energía cósmica

Sharanagati: entrega de uno mismo

Shastra: escrituras, palabras de autoridad

Siddhi: poder psíquico, perfección

Sloka: verso

Sraddha: fe

Sravana: escuchar u oír las escrituras

Sukha purvata: tipo de control de la respiración

Sunya: mérito

Sushumnanadi: corriente nerviosa psíquica que termina en el *sahasrara*

Sutratman: hilo cósmico

Svabhava: la propia naturaleza o potencialidad, la naturaleza innata

Svadharma: deber propio prescrito en la vida según la ley eterna

Swami: monje hindú

T

Tamas, tamoguna: ignorancia, inercia, oscuridad

Tanmatras: elemento rudimentario en estado indiferenciado

Tantra: sendero de práctica espiritual que hace hincapié en el japa y en diversas prácticas esotéricas

Tapas(ya): ascetismo, austeridad

Tattva: realidad, elemento, verdad, esencia, principio

U

Upadhis: adjuntos o añadidos limitantes, superposición que da una visión limitada de lo Absoluto y lo hace aparecer como lo relativo

Upanishads: porción de conocimiento de los Vedas, textos que tratan de la Verdad última y de su realización. Se consideran importantes 108 Upanishads, de los cuales 10 se consideran los más importantes

Upasana: adoración, meditación devota

Uttaramarga: sendero del norte

V

Vairagya: desapasionamiento, indiferencia hacia los objetos y placeres sensuales

Vata: uno de los doshas o humores del Ayurveda, que significa "viento".

Vedanta: el final de los Vedas (literalmente); los Upanishads

Vedas: la escritura auténtica más antigua de los hindúes, una escritura revelada y, por tanto, libre de imperfecciones

Vibhuti: manifestación

Vichar(a): indagación sobre la naturaleza del Ser, Brahman, la Verdad Absoluta

Virat: el mundo físico

Vitarka: proyección, emanación, eyección, hacer surgir

Y

Yajna: sacrificio

Yoga: unión (literalmente); meditación abstracta o unión con el Ser Supremo; estado mental imperturbable en todas las condiciones; el yoga tiene principalmente cuatro senderos o *margas*: karma, bhakti, raja y jnana

yogui: practicante de yoga

yogayukta: establecido en el yoga

yugas: divisiones del tiempo

yugasanti: un poder que choca con otro poder

Índice alfabético

Adhibhuta: 46, 52, 80, 88, 96, 97, 99, 177
Adhidaiva: 80, 87, 88, 96, 97, 99, 101, 113, 114, 117
Adhyatma: 46, 80, 88, 96, 97, 99, 177
Afectos: 210
Ahamkara: 87, 385
Ahimsa: 254
Alma: 332
Amor: 214, 220, 221, 222, 223, 471
Ananda: 69, 458, 459, 460, 496
Antahkarana: 87, 384, 385
Aparigraha: 254
Asana: 258, 259, 261, 262, 263, 264, 265, 270
Asteya: 254
Atman: 46, 178, 196, 361, 501, 502
Avarana: 133
Ayurveda: 74, 74
Bandhas: 275, 277, 283
Bhagavadgita: 75, 155, 164, 251, 266, 449, 451, 452, 472, 492, 503, 504
Bhakti yoga: 101, 195, 196, 278, 470, 473, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484
Brahmacharya: 160, 224, 225, 226, 227, 254
Buddhi: 87, 385
Chakra: 287, 291, 292, 293, 294, 302, 303
Chitta: 87, 191, 384, 385
Concentración: 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 390, 395, 398, 399, 403, 404, 405, 407, 408, 412, 413 y s.s.,
Conflicto: 33, 34, 127, 128, 182, 185

Conocimiento: 494

Consciencia (respecto de la mente): 401

Consciencia: 65, 68, 72, 78, 92, 93, 97, 105, 106, 131, 136, 178, 179, 229, 259, 260, 397, 398

Cosmos: 102

Cuerpo (humano): 81, 82

Cuerpo-Mente: 330, 331, 332

Deber (ser): 21

Desapego: 413, 415

Descontento (divino): 180

Deseos: 150, 153, 360, 361, 364, 365, 366, 367, 368, 370, 371, 372, 373, 391, 392

Devoción: véase *bhakti yoga*

Dharma: 248,

Diario (espiritual): 169, 490, 491

Diario (personal): 128

Dioses: 98, 99, 100, 101, 114

Dios: 174, 404, 451, 452, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 488, 496, 504

Disfrute: 120

Dormir: 306, 307

Drogas (psicodélicas): 227, 228, 229, 230

Educación: 284

Ego: 148, 149, 150, 188, 189

Elementos: 53, 54

Emoción: 339, 340

Encarnación: 41

Energía: 275, 276

Filosofía: 29, 30, 32, 57

Gurú: 286, 287, 290, 409, 410, 487

Hatha yoga: 277, 279, 281, 283, 285, 332

Ideal: 22, 23, 24, 25, 26

Ignorancia: 68

Implicación: 65

Inconsciente: 96

Inferencia: 63

Infinito: 229, 230, 231

Iniciación: 409, 410

Ishtadevata: 408, 409, 410

Jnana yoga: 101, 277, 278, 332

Katha Upanishad: 150

Kleshas: 418, 419, 420

Koshas: 98, 262, 317, 397, 451

Kriya yoga: 276, 279

Kumbhaka: 325, 329, 330

Kundalini yoga: 276, 277, 279, 281, 285, 287, 288

Ley: 21

Lógica: 339

Manas: 87, 385

Mantra yoga: 276, 279, 293

Mantra: 276, 279, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 300, 490

Meditación: 108, 109, 110, 111, 177, 178, 179, 191, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 265, 395, 398, 413 y s.s., 429, 453, 455, 456, 458, 466, 467, 468, 469, 470

Memoria: 64

Mente (respecto de la consciencia): 401

Mente: 29, 38, 93, 94, 96, 137, 139, 229, 241, 384, 385, 388, 398

Mente-Cuerpo: 330, 331, 332

Método (empírico): 44

Moral: 141, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 163, 174, 207, 246, 254, 312

Mudras: 275, 277

Mundo: 43, 186, 187

Nadis: 275

Naturaleza: 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 117, 122, 191, 232

Necesidades (básicas): 142, 143

Necesidades (biológicas): 143

Niyamas: 208, 256

Objeto (en relación con el sujeto): 46, 49, 58, 59, 60, 61, 71, 114, 188, 393, 415, 416, 455, 456

Odio: 214

Om: 301

Padmasana: 265, 266, 267, 268

Patanjali: 95, 259, 270, 271, 325

Pensamiento (proceso): 400, 401, 402

Pensamientos (fundamentales): 175

Percepción: 82, 83, 89, 90, 94, 95, 398, 399, 413 y s.s.,

Personalidad: 171, 172, 173, 174

Prakriti: 56, 187

Prana: 84, 85, 86, 318, 319, 324, 327

Pranayama: 305, 317, 318, 319, 321, 322, 325, 326, 327, 335

Pratyahara: 335, 336, 337, 340, 341, 348, 351, 354, 366,

Proceso: 92, 93, 245

Psicoanálisis: 80, 184

Psicología (del yoga): 38, 44, 95, 106, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 349

Purusha: 68, 187

Rajas: 165

Ramakrishna: 166

Razón: 167, 168

Real: 22

Realidad (grados): 99, 101

Relación: 46, 47

Religión: 100, 101, 198, 199, 482

Renacimiento: 403

Rutina diaria: 169, 170

Respiración: 325, 328, 329

Rita: 249, 253, 256

Sabiduría: 30, 32, 494, 495, 496

Sadhaka: 288, 289

Samkhya: 55, 56, 67, 58, 59, 62, 70, 71, 187

Samsara: 77

Samskara: 362

Santa Biblia: 146, 255, 389

Santochoa: 254

Satchidananda: 69, 70

Sattva: 363

Satya: 249, 253, 254, 256

Saucha: 254

Sensaciones: 346, 347

Sentidos: 82, 83, 343, 344, 347, 366, 367

Sentimiento: 167, 168

Señor Buda: 88, 255, 265, 349, 350, 351, 353, 358, 388, 389, 401, 421, 425, 439, 498, 503

Señor Jesús: 126, 353, 389, 471, 497

Ser (metafísico), 252

Ser (que verdaderamente somos): 77, 79, 85, 134, 139, 183, 188, 229, 230, 306, 307, 393

Shakti yoga: 84, 85, 279

Shankaracharya: 12, 279, 281

Símbolos (imágenes): 473, 474, 475, 476, 484

Sociedad: 23, 24, 25, 27, 28
Soledad: 172, 173
Sri Krishna: 52, 123, 471, 478, 479, 480
Sri Ramakrishna: 166, 356, 357, 375, 376
Subconsciente: 96, 454
Sublimación: 27, 125, 127, 211, 212, 393, 395
Sueño (profundo): 61, 62, 63, 64, 65, 66
Sujeto (en relación con el objeto): 46, 49, 58, 59, 60, 61, 71, 114, 188, 393, 455
Supresión: 27, 211
Sustitución: 27, 211
Swadhyaya: 255
Swami Sivananda: 169, 427, 491
Tamas: 165
Tantra yoga: 276, 277, 279, 280, 281, 282, 285, 293
Tapas: 254, 255
Teoría de la Relatividad, 71, 72, 351
Todo: (el) 73
Upanishads: 147, 168
Vairagya: 104, 355, 356, 357, 358, 359
Vasana: 362
Vedas: 248, 249
Verdad: 142
Vida: 30, 31
Vikshepa: 133
Viveka: 20,
Voluntad: 354
Vritti: 95, 96, 100, 105, 131, 132, 133, 134, 135
Yamas: 208, 213, 216, 256

Yo: 34, 42

Yoga (estudiante): 145, 146, 147, 167, 202, 241, 242, 243, 244, 405

Yoga Vashista (cita): 102, 128

Yoga: 32, 75, 76, 102, 103, 117, 121, 125, 127, 153, 192, 201, 202, 203, 285, 291, 397, 398, 439, 486, 487, 488, 493, 498, 499, 502, 504

Yogui: 102, 103, 104, 201

Índice onomástico

Aristóteles: 245, 469
Arnold, Edwin: 388
Barnett, Lincoln: 71
Bergson, Henry: 105
Berkeley, George: 197
Bharatrihari: 347
Bhaskara: 52
Bose, Jagdish Chandra: 440
Demócrito: 432
Descartes, René: 401
Dryden, John: 202
Eddington, Arthur: 55, 425
Einstein, Albert: 71, 72, 351
Esopo: 103
Goethe, Johann Wolfgang: 497
Heráclito: 350
Jeans, James: 425
Kant, Emmanuel: 217, 218, 344
Leibinz, Gottfried: 431
Mahatma Gandhi: 154
Newton, Isaac: 52
Pascal, Blaise: 339
Platón: 426, 483
Plotino: 172
Pope, Alexander: 207

Rhys Davids, Thomas William: 349

Shakespeare, William (cita): 88

Varahamihira: 52

Whitehead, Alfred North: 350, 351

Woodroffe, John: 279