

EL YOGA DE MEDITACIÓN



SWAMI KRISHNANANDA

The Divine Life Society
Sivananda Ashram, Rishikesh, India

Website: www.swami-krishnananda.org



ACERCA DE ESTA EDICIÓN

Aunque esta edición de libros electrónicos está diseñado principalmente para lectores digitales y ordenadores, que funciona bien para imprimir también. Las dimensiones del tamaño de página son 5,5 "x 8,5", o la mitad de una hoja de tamaño regular, y se puede imprimir para uso personal, no comercial: dos páginas a un lado de una hoja ajustando la configuración de la impresora.

CONTENTS

About This Edition	2
Contents	3
Parte I: Meditación – Teoría y Práctica.....	4
Capítulo 1: Significado y Método de la Meditación.....	4
Capítulo 2: Impedimentos en Meditación	16
Capítulo 3: Experiencias Espirituales	28
Capítulo 4: Preparativos para el Conocimiento de sí Mismo	32
Capítulo 5: El Problema del Alejamiento de sí Mismo	43
Capítulo 6: Método para la Integración de sí Mismo	47
Capítulo 7: Recogimiento y Descubrimiento de sí Mismo	50
Parte II: El Yoga del Bhagavadgita.....	55

PARTE 1

MEDITACIÓN - TEORÍA Y PRÁCTICA

Capítulo 1

SIGNIFICADO Y MÉTODO DE LA MEDITACIÓN

El arte de la meditación no es un trabajo para ser realizado en la forma en que efectuamos en la vida los deberes diarios de la profesión, puesto que todas las actividades de la vida están en forma de una función de la individualidad o la personalidad, actividades que son, en gran medida, extrañas a la naturaleza, debido a lo cual, después del trabajo viene la fatiga y, en ocasiones, quedamos completamente hastiados con el trabajo. Pero la meditación no es una función de esta clase, y es diferente de las actividades con las cuales el hombre generalmente está familiarizado. Si en algún momento nos sentimos cansados de la meditación, solo tenemos que concluir que hemos estado involucrados en otra clase de actividad que, aunque llamemos meditación, realmente no lo es.

Debemos hacer una distinción cuidadosa entre nuestro *ser* y la *acción* que procede de nuestro ser. Lo que en ocasiones fatiga a la persona es ésta última, y no la primera. Podemos cansarnos del trabajo, pero no podemos cansarnos de nosotros mismos. Se sigue naturalmente que cuando quiera que estemos cansados de un trabajo o función, ésta no es parte de nuestra naturaleza, sino extraña a ella. Si la meditación se va a convertir en un trabajo o función de nuestro ser, también estará por fuera de nuestra naturaleza y algún día, no solo estaremos cansados, sino hastiados de ella, puesto que se impone como un elemento extraño a nuestro ser o naturaleza, y es una característica del ser esencial deshacerse por varios métodos de cada cuerpo extraño.

Los aspirantes del sendero espiritual generalmente están familiarizados con el hecho de que la meditación es la cima del Yoga, así como la consumación del esfuerzo espiritual.

Pero en realidad son muy pocos los que acceden a su significado central, pues la mayor parte de su esencialidad se pierde en una confusión, que generalmente sucede por equiparar la meditación con una clase de trabajo o actividad de la mente, razón por la cual, la mayor parte de las personas encuentra difícil sentarse en meditación por largo tiempo, y son vencidos tanto por el sueño, como por el cansancio general del sistema psicofísico. Es curioso que aquello a lo que uno apunta como la meta de su vida se convierta en causa de fatiga, frustración y, aun en ocasiones, de disgusto. Las personas intentan conocer los secretos de la meditación a causa de la insatisfacción con las actividades normales de la vida y al detectar un vacío en el valor de la existencia terrenal. Si aun este remedio que se buscó para llenar el vacío de la vida crea la sensación de otro vacío, defecto o insatisfacción, y si hay factores que pueden presionar a la persona hasta pensar que ya es 'suficiente' la meditación y la hacen cambiar a otra actividad, tal como una diversión, se debe concluir que existe un serio defecto en nuestro concepto de meditación.

Cuando cuidadosa y afectuosamente investigamos sobre la meditación como ejercicio espiritual, nos encontramos cara a cara con ciertas verdades tremendas acerca de la Naturaleza y la Vida como un todo. Antes de dedicarnos a alguna tarea, necesitamos una idea clara de la misma, o al final haremos un lío sobre lo que se suponía, íbamos a hacer. La pregunta fundamental es: '¿Cómo sabe uno que la meditación es el remedio para los defectos de la vida?'

Para una respuesta a esta pregunta se necesita saber qué es aquello de lo que realmente carecemos en la vida, debido a lo cual buscamos ayuda en la meditación. Por lo general, la insatisfacción es causada por un sentimiento que nos invade después de haber vivido la vida un número suficiente de años, y ver que los deseos del hombre parecen no tener fin; que entre más posesiones se tenga, también es mayor la ambición y la codicia; que aquellos que parecen ser amigos, también son capaces de abandonarlo a uno en horas cruciales de la vida; que los objetos de los sentidos nos

enredan en complejidades mecánicas en lugar de aliviarnos de la tensión, la ansiedad y el deseo; que nuestro anhelo de felicidad excede todos los conceptos finitos, y nunca será satisfecho por nada de lo que contiene el mundo por la limitación que causa una cosa excluyendo la otra, y la capacidad de una cosa de incluir a otra en su estructura; que los llamados placeres de la vida parecen ser solo irritación del sistema nervioso, sumisión a impulsos involuntarios y esclavitud de los instintos, en vez del logro de una libertad real, la cual es la única cosa a la que el hombre aspira finalmente.

Si éstas y muchas otras cosas son los defectos de la vida, ¿cómo espera uno corregirlos mediante la meditación? Los defectos parecen ser realmente horrorosos, más de lo que la mente humana ordinaria puede comprender y contener. No obstante, surge la esperanza de que la meditación pueda enmendarlos, y si esta esperanza tiene algún significado o realidad, entonces el rango de la meditación se extenderá más allá de todas las limitaciones de la vida humana. Entonces la verdadera meditación será un trabajo universal de la mente, y no un simple pensamiento privado encerrado en el clóset de nuestra habitación. Este aspecto de la naturaleza de la meditación no está dentro de la noción que de ella han estado considerando en sus mentes muchos aspirantes espirituales. Un análisis de la naturaleza de la meditación nos muestra una realidad más profunda que aquella que comprenden los procesos psicológicos normales de la mente, tales como el pensamiento, sentimiento y entendimiento, de tal forma que la meditación se convierte en un despertar del *alma* del hombre, en vez de ser un simple funcionamiento de la mente.

La actividad del alma no florece bajo condiciones normales. Durante la mayor parte de la vida el hombre está confinado solo a ciertos aspectos de sus manifestaciones cuando piensa, entiende, siente, quiere, recuerda, etc. Sin duda todos estos son una expresión parcial de la individualidad humana, pero de ninguna manera se acercan a la verdadera manifestación del alma. La diferencia entre las

funciones humanas normales y la actividad del alma, es que en el primer caso, cuando una función se lleva a cabo, las otras están aparte, ignoradas o suprimidas, de tal forma que el hombre no puede hacer todas las cosas al mismo tiempo; en el segundo caso, la totalidad del hombre en su esencia surge ante la ocasión que sea, y nada de él queda excluido de esta actividad. Por rareza el alma actúa en la vida humana, pero cuando lo hace, aun en forma leve o distorsionada, uno olvida todo el mundo incluyendo la conciencia de la propia personalidad y disfruta una felicidad por siempre incomparable. Las manifestaciones leves de alma a través de los canales de la personalidad humana pueden observarse en los extáticos entusiasmos del arte, particularmente de las bellas artes, tales como la música elevada y la satisfacción derivada de la apreciación de los grandes genios de la literatura. En tales momentos la persona se olvida de sí misma y se vuelve una con el objeto de apreciación. Esta es la razón por la cual el arte es capaz de llamar poderosamente la atención del hombre haciéndolo, por así decirlo, olvidarse de todo. Pero en la vida diaria de un individuo hay al menos tres ocasiones cuando el alma se manifiesta externamente y lo inunda de incomparable felicidad; estas son ocasiones cuando satisface (1) el hambre intensa; (2) el apetito sexual; (3) el sueño. En estas tres instancias, especialmente cuando los impulsos son muy intensos, la totalidad del ser de una persona actúa, y aquí la lógica del intelecto y las etiquetas del mundo no sirven para nada. La razón es simple: cuando el alma actúa, aun a través de los sentidos, la mente y el cuerpo, los cuales son sus expresiones distorsionadas, su presión es irresistible, porque el alma es la esencia del ser total y no meramente de ciertas facultades funcionales de una persona. En tanto que puede sacrificarse la felicidad que ofrecen ciertos aspectos de la personalidad en aras de otras insistentes exigencias, no puede haber tal compromiso cuando el alma presiona a la acción.

El resultado de la anterior investigación muestra que cuando el alma actúa normalmente, no hay conciencia de lo externo, ni aún de la propia personalidad, y la felicidad experimentada es arrobadora y extática. Y hemos observado

que la meditación es el comienzo de la acción del alma, y no solo una función de la mente, esto también explicará por qué, cuando se practica correctamente, la meditación es placentera y no puede ser fuente de fatiga o tedio. Sin embargo, la meditación difiere totalmente de las manifestaciones del espacio y el tiempo del alma enumeradas en párrafos anteriores. En meditación la manifestación del alma no es a través de los sentidos, la mente, ni el cuerpo, aunque su impacto pueda sentirse en alguno de éstos antes de que se revele por completo en el proceso llamado meditación.

El *Sadhaka* intenta manifestar gradualmente su alma en la técnica de la meditación. Los sentidos son un mal medio para la manifestación del alma, puesto que la actividad sensorial nunca es total, ya que un sentido funciona diferente de otro, y excluye al otro, mientras que el alma lo incluye todo. De aquí que cuando hay una presión sensorial proveniente del alma, se convierte en una pasión esclavizante, casi una locura, pues no toma en consideración los otros aspectos de la vida. El cuerpo tampoco es un medio apropiado para la expresión del alma, ya que es inerte y casi carente de vida, a no ser por la energía vital o *Prana* que lo penetra. El único medio a través del cual se puede revelar el alma es la mente que, aunque opera en términos de la información enviada por los sentidos, también tiene la capacidad de organizar y sintetizar el conocimiento sensorio en una especie de totalidad, de ahí que la mente está en posición de reflejar el alma, cuyo carácter esencial es la totalidad del ser. Por esta razón el proceso de meditación debe ser siempre a través de la mente, aunque su intención es trascenderla. Las actividades mentales al estar a medio camino entre la operación de los sentidos y la existencia del alma, tienen un doble carácter, a saber, atracción por los objetos exteriores y un anhelo de perfección que le viene del interior. Entre más éxito tenga la mente en abstraerse de la información sensorial en términos de los objetos, más éxito tendrá en meditación. Con este propósito, los *sadhakas* desarrollan una serie de técnicas que retiran la mente de los objetos de los sentidos y la dirigen paulatinamente hacia la

totalidad que es el alma. Las principales formas de este método, en forma ascendente, podrían ser: (1) concentración en un punto externo, sea un símbolo, imagen o retrato; (2) concentración en un punto interno, sea un símbolo, imagen o retrato; (3) concentración en la existencia universal.

Para la concentración se escoge un punto externo, sea símbolo, imagen o retrato, con el propósito de que la mente no se sienta despojada de repente de los objetos de los sentidos, y siga ligada al menos a un objeto. Algunos buscadores concentran sus mentes sobre un punto en una pared, la llama de una vela, una flor, el retrato de algo que les simpatiza mucho, o la imagen concreta de una deidad escogida por uno para culto. Todo esto, en últimas, tiene el mismo efecto sobre la mente y ayuda a concentrar los rayos mentales desde la diversidad de objetos en un solo y fuerte rayo enfocado sobre un objeto dado. La intención de tal concentración es desasir la mente de su complicación entre la maraña de objetos. Cada pensamiento es un síntoma de complicación, puesto que el pensamiento recae sobre un objeto, y cada objeto está relacionado con todos los demás objetos por similitud, comparación o contraste. Aparte de este sistema lógico de pensamientos, un objeto físico está sutilmente relacionado con otros objetos físicos mediante vibraciones invisibles, de ahí que pensar sobre un objeto es al mismo tiempo estimular sus vibraciones, las cuales son inseparables de las formas físicas de los objetos. La concentración sobre una forma dada rompe el hilo que une la mente con las cosas externas, y el objeto de tal concentración, finalmente, es la separación entre el pensamiento y el sentido de externalidad, que es la esencia de la existencia de un objeto. Cuando el pensamiento se libera de la atadura de la externalidad, a la vez se libera de la calidad de *Rajas* o fuerza que lo empuja hacia el objeto, así como de *Tamas*, que es una reacción negativa de la actividad Rajásica. De esta manera la concentración lleva a la liberación de *Rajas* y *Tamas*, que coincide con la aparición de *Sattva* o transparencia de la conciencia al reflejarse a través de la mente. Es en el estado de *Sattva* cuando el verdadero ser de todas las cosas, llamado *Atman*, se revela a sí mismo

como aquello que comprende toda existencia y que es incomparable en esplendor y felicidad.

Los *Sadhakas* también practican la concentración sobre centros internos de acuerdo con sus predilecciones especiales de temperamento. El proceso de liberación psicológica alcanzado es similar al que se obtiene mediante la concentración sobre puntos o formas externas, siendo la única diferencia que en la concentración interna los objetos son solo formas de pensamiento, en vez de cosas o lugares físicos. La idea de 'externo' e 'interno', realmente hace referencia al propio cuerpo físico, de tal manera que es más un procedimiento adoptado por conveniencia, que un sistema con un objetivo último significativo. Cualquier cosa sobre la que uno se concentre exteriormente, cuando se usa en la concentración interna se considera como una imagen psicológica. Una característica especial que solo se descubre en la concentración interior, es que en este método se puede concebir a gusto cualquier forma de realidad, así no corresponda a nada del mundo físico, como las ideas de contenerlo todo, felicidad en la unión, unidad, armonía, suprema abundancia y aun ideas tales como el Infinito, la Eternidad y la Inmortalidad. Sin embargo, estas tres últimas ideas mencionadas trascienden la idea de interioridad y abren el concepto de lo Universal.

La idea de universalidad sobrepasa las barreras de externalidad e interioridad creadas por la mente con referencia al cuerpo y la personalidad, y visualiza todas las cosas, incluyendo la propia individualidad, como orgánicamente relacionadas entre sí en una totalidad más amplia, donde no existen cosas tales como sujeto y objeto, ni el que ve, ni el que es visto, categorías que son el resultado de la auto referencia de cada individuo particular, en contraste con los otros individuos o cosas. Lo universal no puede ser imaginado, puesto que el pensamiento siempre es subjetivo, y a la vez exterioriza el objeto. Por esta razón, el concepto de universal debe ser considerado casi como una imposibilidad. Sin embargo, para propósitos de meditación, puede presentarse a la mente un concepto universal a través de la

mutua transferencia de significados entre el sujeto y el objeto, lo que dará como resultado tres alternativas: (1) Cada sujeto también es un objeto para otros; (2) cada objeto es un sujeto para sí mismo, y; (3) no existe ni sujeto ni objeto donde hay determinación mutua entre las partes de un todo. Cada unidad de existencia puede concebirse como un todo en sí misma, es decir, un organismo autodeterminado en todo sentido. Puede haber muchos de estos organismos en una serie de pequeños a grandes, y el más grande de ellos es el Universo. Concebir el universo como él se concebiría a sí mismo, es ser capaz de pensar el Universal. En meditación esta técnica envuelve gran esfuerzo de pensamiento y voluntad para mantener la conciencia de la transcendencia de la relación entre sujeto y objeto en alguna de las formas sugeridas arriba. Puesto que la individualidad corporal como organismo psicofísico se mantiene por la tensión entre ella misma y los demás, a los cuales considera objetos, cualquier procedimiento que supere o libere esa tensión, será un método bienvenido de contemplación universal. Los buscadores que están en esta última categoría ciertamente son muy raros y escasos en número, puesto que este pensamiento superior al normal no es dado a todo el mundo, a causa del hábito de la mente de confiar en los objetos de los sentidos, al aislarlos de su verdadera posición. Las Upanishadas y el Bhagavadgita están repletos de descripciones de este estado de conciencia, cuando se contempla el multiforme universal. Se deben mencionar especialmente los capítulos 3° y 4° de la Upanishada *Brihadaranyaka*; los capítulos 5° y 7° de la Upanishada *Chandogya*; el capítulo 11 del Bhagavadgita, así como la descripción del Absoluto que encontramos en el capítulo 13. Esta es la senda del *Jnana*, conocimiento puro o meditación impersonal.

Los métodos de meditación *Bhakti* o sendero de amor y devoción enfatizan la forma personal de Dios más que la impersonal, y en vez de la fijación de la conciencia en su papel de puro conocimiento, como en el sendero del conocimiento, dirigen la emoción como amor a la forma en la cual Dios se manifiesta ante la mente contemplativa. La

teología *Vaishnava* concibe a Dios en una serie de cinco manifestaciones conocidas como *Para* o el Supremo, *Vyuha* o el Grupo, *Vibhava* o la Encarnación, *Archa* o el Símbolo de adoración, y el *Antaryamin* o Morador Residente. '*Para*', es Dios concebido como el Creador transcendente, cuya naturaleza inspira temor reverente, y su elevada presencia conlleva el sentimiento de ser inaccesible y remota para el polvo de la tierra. '*Vyuha*' es Dios concebido como un grupo de manifestaciones, conocidas en las escrituras *Vaishnava* como *Vasudeva*, *Sankarshana*, *Pradyumna* y *Aniruddha*, las cuales casi corresponden con la mutua relación de *Brahman*, *Ishvara*, *Hiranyagarbha* y *Virat*, de la terminología Vedanta. '*Vibhava*', es Dios en una encarnación manifestada en los planos de creación para remediar las penas de sus habitantes. '*Archa*' es la imagen o símbolo usado en la adoración ya sea interna o externa, forma limitada que ayuda a la mente a concentrarse en Dios a través de un foco finito, que paso a paso se va ensanchando a realidades cada vez más amplias. '*Antaryamin*' es la contraparte de '*Para*': Dios como la presencia que mora en el interior, no por fuera de la creación y difícil de acceder, sino como el alma de la creación, en cuyo interior vive y es capaz de contactarse vitalmente con cualquier partícula, espacio o átomo.

El sendero del Bhakti también tiene métodos de concentración de la mente mediante *Sravaṇa* o escuchar las glorias de Dios, *Kirtana* o cantar Sus nombres, *Smarana* o recordar a Dios mediante *Japa*, etc., *Padasevana* o adoración de Sus pies en sus manifestaciones o Su ser esencial, *Archana* o adoración formal mediante métodos rituales, *Vandana* u oración ofrecida a Dios, *Dasya* o la actitud de ser un sirviente de Dios, *Sakhya* o actitud de amistad hacia Dios y, finalmente, *Atma-Nivedana* o rendirse a Dios. Estos son diferentes medios de alcanzar la consumación del amor divino, por medio del cual la mente se ata a la existencia de Dios y a sus atributos asociados, tales como omnisciencia, omnipotencia, compasión y similares.

La técnica de concentración de la mente en el sistema Yoga de Patanjali está relacionada más con el aspecto volitivo

del órgano psicológico, que con el entendimiento y el sentimiento, como en el *Jnana* y el *Bhakti*. La voluntad juega aquí un papel prominente, y la concentración es el esfuerzo de la mente por fijar su atención en los diferentes grados de realidad, a saber, (1) el universo físico de cinco elementos en términos de la relación espacio temporal y la relación de idea, nombre y forma; (2) los cinco elementos en sí mismos independientes de estas relaciones; (3) los principios formativos internos de los cinco elementos en términos de la relación espacio temporal, y la relación de idea, nombre y forma; (4) los principios formativos de los cinco elementos independientemente de las relaciones; (5) la felicidad que sigue a esta concentración en el ser diáfano; (6) la pura Conciencia del Ser, consecuencia de esta felicidad; (7) retención de la memoria de la exterminación de todas las formas mentales en la más fina esencia de la Conciencia del Ser y, finalmente, (8) entendimiento de la Existencia Pura como el Absoluto.

Un sistema espiritual de vida conocido como *Karma-Yoga* rara vez se asocia con la meditación. No obstante, el Karma-Yoga es realmente meditación en acción y es un Yoga por sí mismo. Sin embargo, para los principiantes en la vida espiritual es difícil imaginar cómo una acción puede también ser meditación, ya que la acción se asocia con el movimiento tanto físico, como psicológico, mientras que la meditación se considera como una atención en la cual todo movimiento se detiene. La acción que es el Karma Yoga se diferencia de la usual definición de acción en cuanto se distingue de la concentración o atención de la mente. Principalmente en el Bhagavadgita se encuentra una exposición de este método, donde la *habilidad* para la acción se identifica con el *equilibrio* en la actitud de la conciencia. El Yoga no solamente es suprema habilidad en la acción perfecta, sino al mismo tiempo estabilidad de conciencia o ecuanimidad de mente. Los dos aspectos de esta técnica particular no pueden reconciliarse en tanto la acción esté limitada a las actividades personales provenientes del deseo. El Karma-Yoga es acción sin deseo, la cual es solo consistente con la conciencia espiritual. El Ser, que es puro equilibrio de existencia, es

coextensivo a la realidad cósmica y, por lo tanto, puede ser reconciliable con la acción cuando ésta se transforma en un proceso impersonal de existencia espiritual, en lugar de una actividad personal de deseo individual. Este concepto de acción espiritualizada es un paso avanzado en Yoga y no puede prescribirse a los novicios, que no pueden imaginar nada más allá de su personalidad corporal. Pero una vez ha aprehendido el espíritu, el buscador pasa incólume por la vida, sin que lo afecten las simpatías o aversiones, y contempla la divinidad en todas las acciones, las cuales él identifica con el proceso del universo. En conceptos menores del Karma Yoga, se define éste como la actitud hacia toda actividad, como una forma de movimiento de las propiedades de la Naturaleza externa, de las cuales uno permanece como testigo impasible. También es considerado el Karma Yoga, como acción ejecutada en espíritu de servicio a Dios, o aun de servicio a la humanidad y todos los seres vivientes, acción cuyos frutos el ejecutor no desea, sino que los ofrece enteramente a Dios.

Una característica especial dentro de las formas de meditación interna es un sistema conocido como *Kundalini-Yoga*. Aquí el sistema humano en su sutil carácter interior se considera como una muestra microscópica del universo, y se intenta manipular las fuerzas de la Naturaleza por la regulación de las fuerzas que existen dentro de uno mismo. Los reinos del cosmos se corresponden con los centros del individuo, los cuales, se acepta, son siete. La concentración sobre esos puntos en el microcosmos estimula las fuerzas allí alojadas, las cuales tienen una relación íntima con los centros relativos en el macrocosmos. Por lo tanto, la meditación sobre dichos centros es equivalente a la meditación sobre la realidad del cosmos. Sobre estas meditaciones hay enormes detalles formulados en un grupo de textos llamados *Tantras*, los cuales enuncian métodos para sobrepasar gradualmente las formas más densas de la Naturaleza, a través del ritual, la adoración, la recitación de fórmulas, la regulación de la respiración y la concentración de la mente. Puesto que algunas de las formas prescritas en los *Tantras* llevan al buscador a los objetos de los sentidos y a la Naturaleza

material, aunque con la vista puesta en trascenderlos en una experiencia espiritual, el peligro de retroceso o caída para los inexpertos o incautos es mayor en éste, que en los demás senderos del Yoga. La técnica es muy científica, pero cuando se intenta por parte de mentes no purificadas, no está completamente libre del peligro de caer en tentación y retrogresión.

Todos los procesos de meditación son, en últimas, formas de despertar la conciencia del Alma, la cual es en el fondo conciencia de Dios. En la meditación practicada correctamente, aquello que en apariencia es extraño y externo a nuestro propio cuerpo, se entreteje vitalmente con el tejido de nuestro propio ser. En resumen, meditación es el arte de unirse con la Realidad.

Capítulo 2

IMPEDIMENTOS EN MEDITACIÓN

Entre más tratamos de entender la vida, más complicada se muestra, y más trata de eludir nuestro entendimiento. La sabiduría humana parece ser inadecuada para la tarea de manejar la situación en un mundo de fuerzas ininteligibles y hechos extraños que golpean fuerte el corazón del hombre. Mucha de la dificultad radica en entender la estructura de nuestra propia personalidad, la cual está compuesta por elementos que no siempre están dentro del alcance de la percepción normal. La verdad del asunto es que el hombre vive en un mundo de fuerzas y no de personas y cosas. Manejar personas y cosas es asunto diferente a manejar fuerzas. Porque la actitud humana varía cuando se dirige hacia un centro de fuerza, o hacia una persona o cosa. Es naturalmente imposible tener emociones de amor y odio con relación a un centro de fuerza que está entrelazado con otros centros similares en el mundo. Pero en relación con las personas y las cosas, uno experimenta un tumulto de emociones. Esto sucede por los modos diferentes en la evaluación de los valores. En una persona vemos algo que no podemos ver en un centro de fuerza, tal como un chiquillo ve algo en un muñeco, mientras que una mente adulta no ve nada en él. El chiquillo vincula un valor especial a un muñeco o, por ejemplo, a un auto hechos de azúcar. Para el chico son reales, en tanto que para una mente madura, son solo necios objetos hechos de azúcar. Aquí yace toda la diferencia entre el niño y el adulto. Mientras el niño ve la forma, el adulto ve la sustancia. El valor para el chico está en la forma y el color, mientras que el valor para el adulto está en la esencia. El adulto se divierte ante la evaluación de valores del niño, pues allí no hay la cosa que el niño ve, sino lo que el adulto ve.

Los centros de energía interfieren con nuestras personalidades en variadas de formas. Ese centro particular de fuerza, que por el momento exhibe caracteres de una estructura que en ese instante es el exacto contrario correlativo del modelo estructural de la individualidad de

una persona, se convierte en un objeto de atracción y amor para la persona, y sucede un trastorno emocional en relación con ese centro de fuerza que se visualiza como un objeto localizado, debido a la capacidad limitada de percepción visual en el ser humano. Pero cuando en el curso del proceso de evolución natural de todas las cosas, los modelos estructurales de esos centros de fuerza 'relacionados', sufren automáticamente un cambio tal que modifiquen por completo sus formas en un espacio temporal dado, se dice entonces que hay lo que llamamos una aflicción, una pérdida de la posesión y, como consecuencia, una pena del corazón. Las penas parecen inevitables para el ser humano, cuando éste rechaza ver las cosas correctamente debido a su matrimonio con los sentidos, los cuales no pueden ver siquiera lo que hay debajo de su propia piel. El ojo humano no puede ver lo que los rayos X o el microscopio pueden ver. Tal como el ojo de un niño es incapaz de indagar en la sustancia del muñeco de azúcar, la visión humana no puede tener acceso a la estructura interna de los objetos y los toma por cuerpos sólidos, cuando en realidad son centros giratorios de energía. El microscopio verá nuestro cuerpo de forma diferente de lo que lo ven nuestros propios ojos. Y este error de la vista es lo que nos hace ver valor en las cosas. De la misma forma, nuestros otros sentidos hacen travesuras con nosotros. El gusto a la lengua, el olor a la nariz, el sonido a los oídos y el tacto a la piel, son en realidad diferentes fenómenos psicológicos producidos dentro de nuestro sistema cuando las vibraciones de los diferentes centros de energía universal interfieren en diversas formas con nuestros sentidos. Esta diferencia se debe, de nuevo, a la semejanza en la estructura de nuestros sentidos. Tal como la misma electricidad congela cosas en el refrigerador, hierve nuestro té en una estufa y mueve un tren sobre los rieles, por la diferencia en el medio estructural a través del cual se manifiesta, así la energía universal se recibe como color por los ojos, sonido por los oídos, olor por la nariz, gusto por la lengua, y tacto por la piel. La forma en que vemos un cuerpo es la manera por la cual nuestra personalidad total es capaz de reaccionar ante un centro de energía universal.

Cuando se intenta entrar en el campo de la vida espiritual no es suficiente si uno solo trata de entender cómo concentrar la conciencia en el concepto de la realidad, sino que es igualmente importante conocer las formas como uno puede fácilmente desviarse del esfuerzo. La mayor oposición que el buscador debe enfrentar en sus ardientes propósitos viene de las informaciones de los sentidos, que comienzan a protestar porque encuentran belleza y significado en las cosas de formas múltiples, así que tienen razones para amarlas, mientras que la conciencia investigativa interna arguye que la realidad debe ser una. Por esta razón, en las meditaciones espirituales sobre la idea de la realidad los sentidos se rebelan y compelen a la conciencia a poner atención a sus gustos. Los sentidos parecen no gustar de una actitud que no pueda apreciar que hay objetos localizados para amar con satisfacción.

La conciencia universal parece dispersarse y encerrarse ella misma en los centros giratorios de fuerza, los cuales son nuestros objetos, y se ve a sí misma como si en un espejo hubiera algo visible con lo cual, de hecho, no puede establecer ningún contacto y por lo tanto no puede ser poseído. La conciencia comienza a verse a sí misma en el objeto al transferirse a éste, y el objeto, al asumir la posición del sujeto, entonces es amado y mimado como si fuera el ser, y el sujeto es transportado al éxtasis por el sentimiento de posesión causado por el contacto psicológico con el objeto, que ha asumido el carácter de sujeto. Lo que se llama existencia mundana es en su mayor parte una danza del ego al son de sus deseos, y un arrebató contra cualquier oposición al cumplimiento de éstos. En el largo plazo, el deseo deja de ser en una función psicológica y asume un carácter metafísico, endureciéndose, por así decirlo, y convirtiéndose en un obstáculo que no puede ser superado fácilmente por el esfuerzo de la conciencia. El deseo de alimento y sexo, así como las demandas del ego para investirse de poder, reconocimiento y gloria, no son solo un acto mental que pueda acallarse con facilidad, sino la rigurosa acción de las fuerzas con las cuales la conciencia se ha enredado, fuerzas que la conciencia comienza a

considerar como si fuera ella misma. El amor es doble: sensorial y egoísta. En las meditaciones espirituales los deseos se convierten en enemigos atrevidos que trabajan duro para desobedecer los intentos del espíritu por realizar su presencia universal. En la raíz de todo el problema está la idea del cuerpo, éste actúa como una niebla espesa que hace borrosa la visión de la conciencia que comienza a percibir una diferencia cuando no existe ninguna. Los esfuerzos psicológicos del buscador son vanos ante estas fuerzas metafísicas, porque no es humanamente posible satisfacer la idea de que allí no está realmente un objeto ante nuestros ojos. El objeto rehusa presentarse meramente como una idea, y nadie jamás ha tenido éxito en liberarse del amor por los objetos, porque el amor no puede retirarse de lo que es visible realmente como un centro de significado y atracción. Y tampoco es fácil contener la rabia contra las fuerzas que parecen obstruir el desarrollo y cumplimiento del amor. Es por esta forma de operación de la mente que con frecuencia el esfuerzo espiritual ha fallado, aún en monasterios y en grutas, y son abundantes los ejemplos de buscadores sinceros, dedicados a la meditación en reclusión por dos o tres décadas, que han caído en actividades sensoriales y aventuras egoístas. Nadie debe tener el atrevimiento de imaginar que ha dominado las técnicas espirituales o que ha dominado los deseos, a pesar de que lleve muchos años de reclusión y meditación. La razón del fracaso, en la mayoría de los casos, es una meditación errónea por años, que involucra la represión de los deseos en lugar de su sublimación. Los objetos no se han desvanecido, aún están allí listos a devorarnos con su tentadora apariencia, y están hibernando aun en una gruta, un templo o un monasterio. En tanto que veamos magnificencia y valor en las cosas del mundo, en las posiciones sociales, en el poder y las dignidades, nuestras meditaciones probablemente demostrarán ser vagabundeos en un paraíso de tontos. A menos que sujetemos firmemente los objetos y transformemos su naturaleza y forma en su constitución espiritual, no podemos decir que de verdad meditamos en la realidad. Una ola no puede resistirse al

océano. Para lograr algún éxito debe sumergirse dentro del mismo océano.

En los propósitos espirituales la debilidad de la voluntad es, parcialmente, la razón del fracaso. También sucede, infortunadamente, que el tiempo que la mayoría de la gente dedica a la meditación es muy poco, en comparación con la parte del día y la noche cuando la conciencia persigue vigorosamente el placer. Cualquier pequeño beneficio que se haya acumulado durante el corto período de meditación, será probablemente arrastrado por los fuertes vientos de los deseos que soplan durante la mayor parte del día. Así, pues, los deseos no deben tomarse a la ligera. Tienen poderes ante los cuales las más destructivas bombas no son nada. Los moradores del cielo, que envían ninfas para confundir las meditaciones de los Yoguis, son las esencias más sutiles de los sentidos, las cuales están cósmicamente distribuidas en reinos etéreos y vuelan como aviones hacia sus respectivos objetos, en tanto que el débil poder de raciocinio del hombre queda mirando aturdido y con una sensación de depresión, un talante melancólico y, al fin y al cabo, un sentimiento de desesperanza en los esfuerzos humanos.

Y no es que el esfuerzo no sirva, sino que los esfuerzos ordinarios son inadecuados. Las bellezas celestiales descienden al mundo moral para tentar a los aspirantes incautos mediante presentación constante de variedad en belleza y valor. Cuando el aspirante ha dominado una forma de resistencia, se encuentra de nuevo preso de otra, la cual es nueva para él. Mientras se ocupa con los métodos para sobreponerse a este segundo frente de lucha, encuentra que ha caído en el charco del tercer grupo, cuya existencia nunca notó antes. De esta manera parece que la vida se gastara en una lucha perpetua por conquistar el sentido de valores erróneos, pero la vida es demasiado corta aun para contar el número de tales valores, así como las fuentes de tentación y oposición. Este ha sido el dilema de miles de buscadores tanto en Oriente como en Occidente, y no es extraño que el Señor Krishna nos prevenga en el Bhagavadgita: 'De entre miles de personas, solo unos pocos intentan lograr la

perfección; y aún dentro de estos pocos que lo intentan, solo uno verdaderamente la obtiene'.

La vida del buscador espiritual es una multitud de miserias, pérdidas y retrocesos, uno detrás de otro. Es como intentar nadar a través del vasto océano con la fuerza de los brazos. Estas dificultades han sido comparadas por los expertos con tareas tan formidables como atar un elefante salvaje, engullir fuego, caminar sobre el filo de una cuchilla de afeitar, o secar el océano achicando el agua con una hoja de pasto, etc. Estas analogías pueden sonar terribles, pero no están muy alejadas de la verdad. Nadie ha alcanzado la perfección espiritual siendo indulgente con los deseos, pues aun un solo acto de indulgencia sensual o egoísta, puede obrar como si se encendiera un fósforo, cuyas chispas son suficientes para producir una conflagración que consume todo el esfuerzo acumulado del pasado. Historias tales como la del santo Visvamitra, Parasara, etc., vienen a nosotros como prevenciones en el camino, señales y luces de guía, no obstante, no podemos aprender por la experiencia de otros. Todos deben hollar el mismo camino que otros transitaron hace tiempos. Todos deben sufrir el mismo proceso por el cual Visvamitra fue disciplinado, Saubhari fue purificado o Durvasa confrontado. Los poderes del universo actúan de igual manera sobre todos, y ejercen la misma presión sobre nuestra meditación. Los amores y odios del corazón son las ansias de la estructura total de nuestra individualidad, y no son meramente funciones de la mente consciente. Es todo el ser el que salta de felicidad cuando está cerca de un objeto de amor. Cada célula del cuerpo exhala su amor. Cada nervio del cuerpo vibra en simpatía con el objeto. No es solamente la mente pensante la que funciona aquí. Es por esta razón, que el amor y el odio son tan difíciles de conquistar, pues esto involucra la conquista de los instintos de toda la personalidad, los cuales están dispuestos a saltar para perseguir un objeto u objetos. Estas sutilezas de la vida humana y de la aventura espiritual, son desconocidas para la mayoría de los buscadores. Muchos han pensado que la vida espiritual es solo cuestión de libre elección, y que es suficiente si uno anda con taparrabos, come solo una vez al

día, y duerme apenas dos horas. Aunque todas estas prácticas son buenas en sí mismas, no obstante, ni siquiera rozan el borde del problema principal. Es aquí cuando muchos invocan desesperados la ayuda que solo Dios puede otorgar al buscador, ya que el solo esfuerzo no sirve de mucho.

El remedio para todo esto es la meditación misma, pues no hay otra forma. Las leyes de la Naturaleza parecen ser tales, que uno no puede vivir ni morir felizmente. Esta dificultad se resume en una simple palabra: '*Samsara*'. La cura para el *Samsara* es la meditación espiritual, que tiene gran variedad de técnicas que deben emplearse con el mayor cuidado. Nada parece suceder cuando el proceso de meditación es tedioso, o cuando una hoja de pasto roza una mano adormecida. Pero cuando parece que un intruso ha llegado, los perros guardianes se despiertan a una actividad violenta, y ofrecen atacar con todo su poder. La belleza sensorial y la grandeza personal, que están escondidas dentro de los recursos de la Naturaleza, se excitan cuando la meditación comienza con la seriedad necesaria.

El universo es como un poderoso sistema de radar instalado por todos lados para registrar cada acción y cada acontecimiento que suceda en cualquier lugar, aun los de más leve intensidad o movimiento. Cuando la meditación se hace apropiadamente, no es un proceso de pensamiento silencioso, que no interfiere con nada, efectuado por alguien en un sereno rincón, sino una positiva interferencia con la estructura misma del universo, y algunas veces se pone en operación un sistema para que las fuerzas enemigas reciban una advertencia, por así decirlo, de que alguien está en meditación. De inmediato, lo que se conoce como naturaleza inferior reúne fuerzas contrarias, y la meditación recibe un revés. El más grande obstáculo en meditación surge de nuestras emociones, puesto que la vida humana esencialmente es un despliegue de sentimientos. Se reviven recuerdos olvidados que asumen vida una vez más, creándose un poderoso desorden que con vehemencia hace lo posible para traer a la conciencia, que está concentrada, las

circunstancias mundanas de amor y odio. Es aquí cuando los anhelos que una vez fueron suprimidos se intensifican, y los deseos ocasionales de aquella persona dedicada a prácticas espirituales pueden ser aún peores que los que vemos en el común hombre de mundo. Porque la reacción que viene con una venganza siempre es más vehemente que la forma usual en que obran las fuerzas contrarias. Amores y odios son aquí magnificados, y un objeto feo luce hermoso. Tonterías pueden asumir gran importancia, y la menor reacción de alguien puede verse como una positiva enemistad. Aparecen miedos imaginarios que no se pueden remediar por ningún medio disponible, y apegos de peculiar naturaleza, a veces difíciles de entender, surgen en el corazón. En tal condición, personas de bien pueden robar un lápiz o un cortaplumas, acto que normalmente uno no cometería. Los apetitos se vuelven más virulentos y el hambre puede volverse insaciable. A pesar de ellos mismos, los aspirantes comienzan a desarrollar afectos. Para las hambrientas emociones todo parece hermoso y adorable. Se forman apegos a cosas tales como el perro o el gato. La variedad del problema es impensable.

Quienes han logrado la santidad han reiterado que las primeras oposiciones a la meditación espiritual vienen de los deseos de fama, poder, riqueza y sexo. El deseo por ganar buen nombre ciertamente es muy natural. No se tolera la censura porque es una condena al ego. El amor por el poder también puede insinuarse en la mente del buscador, y uno puede sentirse satisfecho ejerciendo el poder sobre su ayudante o sirviente, cuando no hay alguien más sobre quien hacerlo. El deseo de opulencia no siempre llega en forma de ambición por vastas riquezas, ya que los deseos son astutos en su forma de obrar, como si fueran conscientes de que si piden mucho, no tendrán éxito, así que piden cosas pequeñas que fácilmente serán concedidas. El dinero, al menos en pequeñas cantidades, deviene en una necesidad, y existen obvios argumentos en su favor. Ningún deseo se presenta sin una buena razón detrás de él. Cada preferencia o anhelo, luce racional y justificado. Pero, principalmente, el deseo de sexo supera a los demás. Se dice que este impulso solo muere

cuando muere la persona. En nuestras Escrituras hay anécdotas de anacoretas sobre quienes la primera arma descargada fue el objeto de la lujuria. Esta tentación difícilmente puede resistirse. Ni siquiera el más sabio de los Yoguis se reputa completamente libre de sensibilidad a la armadura del sexo. Que alguien haya llevado la vida de hombre casado, y que con posterioridad se dedique a la meditación, no garantiza inmunidad a las futuras tentaciones del sexo, puesto que este deseo no tiene fin, y parece no agotarse por el uso constante, o estar satisfecho aún tras repetidos disfrutes. Aquellos que no están totalmente familiarizados con este instrumento del Tentador, verdaderamente terminarán en un miserable fracaso de sus intentos, y sufrirán una derrota en su meditación.

En buscadores educados el ego puede volverse vanidoso, debido a lo cual puede surgir el deseo de mostrarse o pueden, de repente, imaginar que tienen la misión de salvar al mundo de la ruina. Muchos buscadores han sentido honestamente que son verdaderos *Avatâras* (encarnaciones divinas), y que su conocimiento no tiene parangón en el mundo. Uno puede comenzar a sentir que siempre está en lo correcto y que nunca estará equivocado, aquí cualquier consejo o sugerencia por otra alternativa, lo harán resentirse. Este es el dominio del ego, ante el cual los aspirantes fácilmente pueden caer.

Con frecuencia comienza a apretar el corazón del aspirante el sentimiento de un miedo desconocido, cuyo origen no puede descubrir con facilidad. Parece como si la misma tierra se hundiera bajo sus pies, y todo el mundo lo hubiera dejado a su suerte. Hay deseo y no puede satisfacerse. Hay ansia que no puede recompensarse. Ocasionalmente, hay ira que no puede expresarse adecuadamente. Aun puede llegar el miedo a la muerte como la última de todas las amenazas, y todo esfuerzo parecerá haber sido en vano. La vida parecerá estar terminando sin haber logrado nada, excepto sufrimiento. Estas son algunas de las horribles escenas que el buscador en el sendero de la meditación tendrá que atestiguar, y verdaderamente

bendecidos son aquellos que logren el éxito en medio de esos precipicios y trampas. Gautama, el Buda, sufrió todas las pruebas, pero era un hombre de madera muy fina, y alcanzó la iluminación a pesar de esas oposiciones.

El exceso en la práctica puede causar enfermedad física, la cual actúa como un impedimento al progreso. La práctica excesiva puede causar en el aspirante embotamiento y cansancio mental. En cierta etapa, se llega a dudar hasta de la eficacia del propio método. Un largo período de continuo esfuerzo puede resultar en suspensión de la práctica y disminución de la meditación. Puede establecerse una torpeza general en todo el sistema y un sentimiento de 'es suficiente' con lo que se ha hecho. Puede surgir el deseo de satisfacciones pequeñas, las cuales cuando se cumplen, pueden asumir grandes proporciones. Luces y visiones, contempladas debido a la presión sobre el *Prana*, pueden confundirse con visiones de Dios o experiencia mística. A veces uno pierde el punto de concentración, el cual rehusa venir ante el ojo mental. Y cuando se ha conseguido, parece sacudirse y nunca queda permanentemente fijo. Pueden aparecer temblores en el cuerpo, depresión y disgusto, que perturban la paz mental.

El tumulto de obstáculos en meditación estará allí mientras que el pensamiento no haya entrado en el *ser*, y esté luchando por obtener la entrada en él. Los juicios de valor de los sentimientos individualistas y las emociones no se van con facilidad, sino que persisten viendo los objetos como buenos para adquirir o evitar. Los centros de fuerza de los que está hecho el universo, aún parecen como objetos concretos localizados en el espacio y atraen nuestra atención. En tanto la meditación permanezca solo como pensamiento de la mente, las dificultades usuales del camino no podrán evitarse. La gran guerra tiene lugar cuando el pensamiento toca la puerta del *ser* y trata de entrar en él. Los oponentes son los poderosos porteros que custodian la entrada en el Absoluto.

Uno debe ser cauteloso para manejar las fuerzas contrarias. Un ataque directo y frontal no siempre tiene éxito,

puesto que los enemigos son igualmente poderosos, si no mejor provistos que las energías del buscador. El aspirante nunca deberá llegar a extremos en el camino espiritual, sino que debe seguir siempre el *justo medio* en consideración y juicio. Algunas veces, bajo estricta vigilancia y cuidado, puede ser necesaria una pequeña satisfacción o un poco de alivio a la tensión, cuando la mente y los sentidos se vuelven turbulentos y la muerte parece ser la única cosa inevitable. El Buda, de nuevo es aquí nuestro ejemplo: mucha austeridad casi mata su persona sin que algún beneficio le trajera. Ocasionalmente, con una tremenda vigilancia pueden ser aconsejables satisfacciones moderadas. Todo esto debe hacerse con un entendimiento sobrehumano de la situación, puesto que la ética o moral corriente en el mundo, no se aplica en su sola letra al buscador. La ética de la vida espiritual varía un poco de aquella del hombre común del mundo. Mientras que la moral de la sociedad puede ser estereotipada y pasar sin cambios de abuelos a nietos, la moral de la vida espiritual puede cambiar su énfasis sobre diferentes caras de las misteriosas dificultades del camino. El famoso verso del Bhagavadgita sobre este tema, establece una verdad para todas las épocas: El Yoga no es para aquel que disfruta mucho, ni para el que se abstiene de todo disfrute, no es para aquel que duerme constantemente, ni para el que está siempre despierto. El Yoga pone fin a las penas de aquel que es moderado en el disfrute, la recreación, el trabajo, el sueño, así como la vigilia. Este justo medio es difícil de percibir, pero puede verse con una inmensa sutileza del entendimiento discriminatorio. En todos estos esfuerzos, es necesaria la guía personal de un Maestro o experto experimentado.

Los obstáculos a la meditación pueden enfrentarse solo por la meditación practicada repetidamente con denodado vigor. En meditación, el pensamiento y el ser se unen para formar uno. Esa es la etapa de la intuición, cuando los objetos descubren su carácter esencial y deponiendo todas sus tácticas de oposición y rebelión, a las que acudían antes, asumen una actitud amistosa, y entonces todo el universo parece estar a nuestra disposición. Los habitantes mismos de

los planos superiores comienzan a ayudar al aspirante, en lugar de oponérsele como hacían antes. La ayuda comienza a fluir desde todos los lados, y el gozo sobreviene en la naturaleza del aspirante. La luz comienza a fulgar desde cada átomo del espacio, y el tiempo se vence a sí mismo. La distancia entre las cosas desaparece, y las estrellas lejanas parece que rodaran bajo sus pies. Todo lo codiciable o deseable se le presenta en su forma real como un hecho eterno del cual nunca será desposeído. El infinito y la eternidad se unen en existencia pura. Amigos y enemigos se encuentran y entran en el corazón del meditador. El universo abandona su externalidad, objetividad, materialidad y transitoriedad, y asume su forma suprema, absoluta, espiritual, inteligente y delectable. Inmortalidad y muerte se convierten en las alas de una sola experiencia, y todos los juicios entran en el mismo ser del Juez Universal. Es el principio de una posesión universal por parte del Ser, donde la Creación parece filtrarse en su existencia, y en un resplandor de conciencia, el hombre logra el conocimiento de que su entera naturaleza, tanto física como intangible, está unida a toda la vida que palpita y pulsa por todas partes. En los estados más elevados de la experiencia espiritual, el aspirante lo incluye todo y es incluido en todo, conoce y comprende todo. Esta experiencia es supra-sensorial, supra-mental y supra-intelectual, aquí la personalidad tiende a desintegrarse y el buscador siente que se desliza en una esfera de vastísimas implicaciones sondeando profundidades abismales, escalando vertiginosas alturas, contemplando enormes perspectivas desconocidas en la tierra. Hay una sensación de Poder que afecta cada partícula de su naturaleza, y es bañado en una Luz de indescriptible brillo. Hay conciencia de la interpenetración de todas las cosas, y la persona está simultáneamente en todos los lugares. Cada simple detalle se conoce exactamente en su propio lugar, en su mínimo pormenor y en su relación con el Todo. Todo se vuelve claro como el cristal, la luz brilla por separado desde cada punto del espacio, no solo desde un astro, como el sol en algún lugar del distante espacio. Uno se vuelve inmortal.

Capítulo 3

EXPERIENCIAS ESPIRITUALES

Cuando uno avanza progresivamente en meditación la conexión aparentemente inseparable del cuerpo con el total de la vida y los elementos físicos de la creación, se afloja gradualmente. La fuerza de gravitación por la cual uno está confinado a la superficie terrestre, las limitaciones del tiempo con sus nociones de pasado, presente y futuro, y la soledad que uno siente en la esquina del eterno espacio, son la esencia de la existencia mortal. Estas son fuertes ataduras y nudos difíciles de deshacer, y con frecuencia la posibilidad de traspasar sus límites está más allá de nuestra imaginación. Pero esto es precisamente lo que promete, y al final alcanza, la ciencia de la meditación. Sin embargo, el logro puede tomar largo tiempo, pues en el ascenso a la Realidad se debe pasar a través de diversas etapas.

En los pasos iniciales surgen visiones de diferentes objetos brillantes, tales como cristal, humo, estrellas, luciérnagas, lámparas, ojos resplandecientes, oro radiante y destellos de diversas piedras preciosas. Pero esto solo son indicaciones de que se avanza en meditación. También se nos ha dicho que se tendrá, primero, la percepción interna de una estrella brillante, luego, de un espejo hecho de diamantes; el disco de la luna llena, un disco de piedras preciosas; después, el disco del sol a medio día y, finalmente, una esfera de llamas; todo eso llegando a nuestra visión en sucesión, uno detrás de otro. También se dice que aparecerá ante la conciencia del meditador un disco de luz blanca y deslumbradora, así como una montaña resplandeciente. También puede haber visiones del cielo lleno de luz azul, verde oscura, rojo sangre, amarilla brillante y amarilla ordinaria, con distancias respectivas de alrededor de cuatro, seis, ocho, diez y doce pulgadas. La práctica continua capacita para observar un cielo sin cualidades, éste, más adelante, cambia a una encantadora luz de brillantes estrellas, luego, a un espacio en llamas con fuego destructor del mundo. Este cielo se convierte entonces en espacio-conciencia. Al final, el

cielo asume la forma de un espacio refulgente con millones de soles juntos.

En meditación profunda de alto orden también se escuchan varios tipos de sonido. Primero, un leve tintineo; segundo, un sonido más metálico; tercero, el sonido de una campana; cuarto, el de una caracola; quinto, instrumentos de cuerda; sexto, de platillos; séptimo, de flauta; octavo, tambor grande; noveno, tamboril; finalmente, décimo, el rumor de truenos. También son comunes otros sonidos como el rugido del mar, el de una fuente al brotar, de timbales, del zumbido de abejas, etc. Como singulares experiencias en meditación llegan fragancias, sabores y toques celestiales de un extraordinario tipo. En la condición del primer sonido en ser escuchado, se siente una experiencia conmovedora que recorre todo el cuerpo; con el segundo sonido llega un sentimiento de que los miembros se separan del cuerpo; con el tercer sonido se produce abundante sudor; con el cuarto, se siente como si la cabeza fuese sacudida; con el quinto, se siente como si el paladar resbalara fuera de la boca; con el sexto, se siente la dulzura de la ambrosía manando del sitio del paladar; con el séptimo, llega el conocimiento de los secretos; con el octavo, la capacidad de hablar en lengua celestial; con el noveno, conocimiento divino y, con el décimo, uno se convierte en una verdadera encarnación de Dios.

En textos de Yoga y filosofía espiritual se registra la existencia de diferentes reinos o planos de conciencia y el buscador tiene que atravesar estos diferentes estratos con denodado vigor de aspiración. No es del todo verdad aquello de que 'el hombre es la medida de las cosas', pues las Upanishadas nos aseguran que hay más altas medidas del ser, y estas son formas sucesivas, más reales e inclusivas de vida, que los estratos precedentes de la serie. Hablando en el lenguaje de las Upanishadas: (1) la unidad más baja de humana perfección y gozo es la satisfacción de un rey joven y saludable, fuerte, docto, culto, afable y poderoso, a quien pertenecen todas las riquezas del mundo. Una persona con estas prendas de ordinario no se ve en el mundo, pero si

llegase a existir una, sería la unidad inferior de deleite, lo que significaría que el hombre es la medida inferior de perfección concebible. Más alta que esta unidad, dice la Escritura, está (2) la Jurisdicción de perfección y gozo de la clase de seres superiores y a la vez internos a la conciencia terrenal del hombre, que han sido llamados *Gandharvas* mortales (o *Gandharvas* por acción). En una categoría más alta están los (3) *Gandharvas* celestiales; (4) las almas divinas o *Pitris*; (5) Seres celestiales o *Devas* por acción; (6) Seres celestiales o *Devas* por nacimiento; (7) Seres celestiales o *Devas* en esencia; (8) el Príncipe de los seres celestiales, llamado *Indra*; (9) sabios tales como *Brihaspati*; (10) las manifestaciones divinas de Creador, Preservador y Destructor conocidos en los *Puranas* como *Brahma*, *Vishnu* y *Siva*; (11) la Forma Cósmica conocida como *Virat*, en la cual cada estado excede y trasciende al anterior cien veces en conocimiento, poder y gloria. De hecho, el *Virat* no es solamente una multiplicación matemática de las experiencias inferiores, sino un Infinito alargamiento hacia atrás y hacia delante de todo lo que existe, que no tiene medida o igual con que pueda ser comparado, ni en cantidad, ni en calidad. La Realidad Suprema se extiende aún más allá de la manifestación *Virat*, y surge más elevada como (12) *Hiranyagarbha* e (13) *Ishvara*, que son las más internas e inclusivas de las extensiones cósmicas de la Realidad Suprema. El Ser Eterno, última meta del Yoga, está aún más allá de esta manifestación universal y existe sin relación alguna en su supremacía como (14) el Absoluto, *Brahman*.

No es que un Yogui tenga que pasar una a una por todas estas etapas, pues los planos de conciencia enumerados arriba del dos (2) al (10), se consideran principalmente como niveles intermediarios que pueden ser cruzados por almas que abrigan ciertos deseos correspondientes, y es el bien conocido camino del desarrollo progresivo, que tiene el nombre de *Krama-Mukti* (liberación gradual), y que es detallado con terminología diferente en las *Chandogya* y *Kaushitaki* Upanishadas. Pero esta no es una regla uniforme de ascenso para todas las almas, pues en casos excepcionales la conciencia puede elevarse de repente directamente del (1)

al (11) como resultado de la intensidad de la meditación de naturaleza impersonal practicada correctamente. Aun las etapas (12) y (13) no son divisiones obligatorias en la experiencia que sigue, y se dice que hay una sublimación de la conciencia a la vez del (11) al (14) puesto que, de hecho, las etapas (12) y (13) son distinciones lógicas necesarias como contrapartes cósmicas de los estados de conciencia humanos, y no necesitan tomarse como representación de experiencias de necesaria incumbencia para el alma del buscador que ha alcanzado la etapa once (11). Siendo las etapas (11), (12) y (13), indistinguibles una de otra cuando uno realmente llega a su realización. No obstante, las muchas etapas mencionadas indican la dificultad del ascenso, así como el enorme progreso que el hombre aún debe hacer en su evolución. Estos son misterios que trascienden la comprensión humana, y aquí nuestros guías son solamente las Escrituras y las enseñanzas de los Maestros de Yoga.

Capítulo 4

PREPARATIVOS PARA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

El equipaje con el cual uno tiene que proveerse para entrar en el campo de la meditación no es menos importante que el conocimiento mismo del arte de la meditación. Muchos buscadores con un acopio de conocimiento de los métodos de meditación, con frecuencia fallan en alcanzar un éxito tangible en sus esfuerzos, debido a que no se han preparado apropiadamente para la tarea que se han propuesto. Hay muchas preguntas y problemas que subconscientemente, no conscientemente, alteran y agitan la mente de un individuo durante casi todo el día y la noche, sin consideración de su posición en la sociedad y las abundantes riquezas que pueda poseer. Las sutiles vibraciones antipáticas puestas en acción por ansiedades y limitaciones de varias clases, mantienen en suspenso la mente, cuando no hostigándola constantemente en un estado de guerra fría, por así decirlo.

Aquí tenemos que traer a consideración las relaciones externas de la vida, tales como las políticas, sociales, económicas, morales, estéticas, biológicas, así como las predilecciones y restricciones religiosas, aparte del carácter psicológico general. A una persona políticamente esclavizada hasta el meollo, sea por un mecanismo de Estado o por malos sistemas administrativos que causan tensión nerviosa, como aún hoy se ve patentemente en muchos lugares del mundo, se le niega la libertad natural que se debe honestamente al ser humano por derecho de nacimiento, y ese peso muerto de la institución mecanicista externa con seguridad determina intensamente a los principiantes en la ciencia de la meditación. No hay duda de que es una necesidad indispensable cierta cantidad de libertad respecto de las cadenas de una forma política de gobierno rigurosa y arrogante, y todos los genios y personajes culturalmente avanzados de cualquier país o nación, han sido aquellos que han tenido libertad de pensamiento, de opinión y de albedrío,

y han alcanzado liberación de un gigantesco control estatal puramente mecánico, debido a que la nación o el país se ha elevado de la ley de la selva, a la ley del entendimiento, a la ley de un sentimiento del significado del valor del individuo en su propio e independiente estatus, mismo que disfruta desde el nacimiento, no por la bondad o caridad que recibe individual o colectivamente de otros, sino por la materia de la cual está hecho en sí mismo, una chispa eterna y una llama de anhelo por más y más crecimiento y expansión, una luz que no puede extinguirse ni siquiera por el vendaval de las vicisitudes más fuertes del tiempo. Un espécimen de tal Estado libre, compuesto de individuos liberados como lo fueron sus florecientes ciudadanos, ha sido para el pueblo de la India el ideal de *Rama-Rajya*, un ideal que, se dice, ha sido materializado históricamente en la antigüedad, un ideal que es el sueño acariciado y la esperanza de cada pensador político en la India, más aún, de cada estadista de cada nación. La libertad política puede que no tenga relación directa con las meditaciones espirituales, pero que tiene relación sobre la vida de un individuo que es espíritu, mente y cuerpo, todo en uno, debería ser tan obvio, como para requerir explicación o exégesis.

Demasiada ansiedad por reformar a otros en la sociedad y el mundo en general, sin purificarse uno mismo y sin estar en disposición para la tarea, debe considerarse como el mayor obstáculo en el esfuerzo por perfección espiritual. Antes de intentar poner orden en el medioambiente objetivo, deben considerarse con cuidado los impulsos subjetivos y los anhelos. Para lograr buenos y beneficiosos resultados en cualquier dirección, primero debe construirse una personalidad integrada, que manifieste proporción en las funciones de los niveles físico, vital, mental, intelectual y espiritual del ser. Sería un serio error olvidar este punto y poner énfasis solo en la armonía social exterior. Sin un conocimiento de sí mismo en un apreciable grado y sin una total comprensión de la vida, los intentos de planeación social están destinados a fallar y a conducir a conflicto y confusión, en lugar de a la ansiada paz social y a la armonía.

Aparte de esto, el hombre tiene sus propias restricciones sociales: los "haz esto" y "no haz aquello" de la comunidad en la cual se educa, que se supone le ayudan y apoyan, pero que con frecuencia estorban y obstruyen el crecimiento del individuo para alcanzar más elevados espacios de la mente y el espíritu. Las limitaciones impuestas a la vida de una persona, sean políticas o sociales, se proponen moderar los excesos en pensamiento, palabra y acción, sus caprichos, extravagancias, antojos y fantasías, así como los prejuicios de varias clases, a los cuales cuando se les deja la cuerda larga, probablemente privarán a otros de sus derechos y requerimientos o, algunas veces, aun los arruinarán totalmente. Mientras que este es el aspecto positivo y sano del control exterior, también tiene éste su lado negativo y deletéreo, cuando pierde de vista el bien del individuo y lo cambia por un endiosamiento de la exigencia de su obediencia, y una supeditación a la autocracia de aquello que, por el contrario, debería ser el principio rector y guía para la vida. En la vida social de la India, particularmente, existe aquello conocido como el sistema de castas o clasificación de las personas en grupos sociales, exigida por la necesidad de cooperación entre las dotes y capacidades específicas de las personas que deben llevar una vida en colectividad, para el bien y mejoramiento mutuos. Pero esta muy necesaria provisión para el orden de los grupos en la sociedad puede excluir a ciertas personas de la misma oportunidad de mejoramiento y crecimiento, cuando los grupos que forman parte integral de la organización de la sociedad, se segregan en clases competidoras en lugar de cooperadoras, llevándolas a las subsiguientes consecuencias de mutua aversión, conflicto y lucha de diversas intensidades. Esta es la farsa y tergiversación de la norma social con propósitos de ventaja personal, aunque al final esta ventaja conduce a la ruina personal de la cual uno, en su ignorancia, no es generalmente consciente. Es costumbre de la personalidad egoísta sacar ventaja de cualquier situación en que se encuentre y torcerla para sus propios fines y convertir en vicio, aun una virtud universalmente aceptada y loable. Las personas envueltas en tales circunstancias de la sociedad

necesitan una mano amiga y una palabra iluminadora, pues la persona socialmente castigada, así como el políticamente avasallado, va a encontrar que un avance mayor en el campo de la vida interior, casi que estará más allá de su alcance. El Estado y la sociedad en gran medida son responsables por la calidad y número de individuos que puedan atreverse y tener éxito en sus esfuerzos por un avance espiritual en la meditación sobre realidades más altas.

También se dice que la religión no puede enseñarse a estómagos vacíos, gran verdad con mucho significado. La realidad se manifiesta por grados y aún el plano físico, es un grado de su expansión. No se trata de que uno pueda saltar a los cielos del espíritu desde el cuerpo que pesadamente se arrastra sobre la tierra sin una adecuada preparación. Alimentación, vestuario y techo, comodidades de la criatura humana, son necesarias al menos en una mínima proporción, y en tanto éstas sean absolutamente esenciales, uno deberá tener la oportunidad de adquirirlas con un sentido libre de apego y ansiedad. Muchas comodidades causan apego y muy pocas, ansiedad. De aquí que los principiantes en el Yoga de la meditación deban seguir un camino medio con la escogencia de unos medios sanos y moralmente justificables para ganarse la vida mediante el servicio de alguna clase, o la producción de acuerdo con sus capacidades individuales, en un grado permisible y posible. Demasiado idealismo completamente despojado del toque de realismo, será una piedra de tropiezo que al final conducirá a la caída, y al mismo tiempo, mucho interés en las comodidades materiales sin el idealismo encumbrado de la espiritualidad, conducirá al derrumbe de nuestros propósitos. El *Madhyama Marga* o el camino medio, del que usualmente se dice fue el escogido por el Buda, es un buen ejemplo de evitar los extremos en cualquier curso de acción, y de cómo templar la cuerda diestramente para producir la más hermosa música de la armonía de la vida. En el lenguaje del Bhagavadgita, esa destreza se llama *Kausala*, y la armonía, *Samatva*, dos términos que tienen una amplia connotación, aplicable a todos los niveles de la vida. Mantener el cuerpo en perfectas condiciones de salud es una necesidad, aunque la intención

sea trascender sus demandas y limitaciones, paso a paso, mediante una moderada auto restricción practicada gradualmente.

Íntimamente conectado con este aspecto de la vida del buscador está el aspecto moral de su vida personal y social. Las necesidades económicas de una persona generalmente están enlazadas con los procesos que emplea para aceptar provisión material e intelectual de la sociedad. En el caso del hombre corriente su necesidad probablemente se convertirá en codicia, la cual lentamente se convertirá en obsesión y pasión, hundido en las cuales, se convertirá en un explotador y atesorador, cuyo principio es tomar más de lo que entrega. Pero la política del buscador espiritual, aun cuando no pueda elevarse por encima del hecho de ser una unidad económica de la sociedad humana, es no tomar más de lo que entrega, porque esta es la única forma en que puede evitar las reacciones de la Naturaleza, conocidas como némesis de *Karma*. La Naturaleza siempre mantiene un equilibrio en todos sus niveles y no puede tolerar ninguna interferencia con dicha ley. Quien quiera que interfiera con la ley del equilibrio de la Naturaleza, sea física, mental, moral o espiritualmente, recibirá un rechazo por parte de la Naturaleza, y este rechazo es el sufrimiento del hombre en la vida. Sostienen los estudiosos de la moral que la regla ideal de conducta es tratar a otros como fines en sí mismos, en lugar de tratarlos como medios para ulteriores fines, puesto que a nadie le gustaría ser tratado como un instrumento o herramienta para producir satisfacción a otro. Esta característica de la persona como fin en sí misma y no como medio, revela la verdad de que cada uno es un fin y no un medio, y tratar a todos en esta condición es la esencia de tratar al otro como a uno mismo, porque uno mismo es un fin en sí mismo. También es la razón tras la enseñanza: 'Haz a otros lo que quieras para ti', o en palabras del Mahabarata: 'Uno no debe aplicar a otros, lo que es contrario a uno mismo'. Esta es, entonces, la gran ley de la moralidad en el mundo, y también es la forma de desenredarse de las garras de la ley del Karma. También es la ley de aquello conocido como *Yajna* o sacrificio, descrito en el más épico y poético

estilo en el *Purusha Sukta* del Veda, y en los capítulos 3 y 4 del Bhagavadgita, sacrificio en sus significados cósmico e individual. Sacrificio es vida, porque sacrificio es cooperación, cooperación es armonía y armonía es un reflejo del Verdadero Ser.

Un aspecto bastante pertinente, pero muy descuidado de la búsqueda espiritual, es la observancia de estricta continencia tanto de la mente, como de los sentidos. Esta disciplina se ha llamado *Brahmacharya*, un recurso extremadamente sutil para asegurar la fuerza y el crecimiento de la personalidad, así como el florecimiento completo de la vida en la realización consciente del Espíritu Supremo en la vida práctica. El hombre moderno con sus energías disipadas no tiene la educación o el tiempo para poner atención a esta parte moral, vital y vulnerable de su vida, la cual cuando no se guarda con gran entendimiento y cuidado, puede al final significar su ruina en cuerpo, mente y alma. Los deseos caprichosos y morbosos del corazón humano que caracterizan a la sociedad moderna en general, tienden a desintegrar los alientos vitales de la personalidad, razón para que no exista paz ni en la persona, ni en la familia, ni en la sociedad. Nada puede considerarse más saludable y necesario que el auto control que significa *Brahmacharya*, para perpetuar la salud y la buena voluntad, la participación mutua en una buena causa común, así como la fuerza espiritual y el lustre en toda la naturaleza humana.

La ley del sacrificio es a la vez la ley de la autorrestricción, cuyo precepto se conoce como *Yama* en la ética del Yoga. *Yama* o autorrestricción es un proceso de auto subyugación, una restricción de las pasiones en forma de lujuria, codicia, odio e ira, así como la no aceptación de más posesiones que las que realmente necesita para el mantenimiento de su individualidad psicofísica. Esta es la materia tratada en gran detalle por las escrituras sobre Yoga. Y es una regla preeminente en la vida del estudiante que desea alcanzar algún éxito en meditación. La ley de tratar a otros como fines en sí mismos, es suficiente explicación del

significado de *Yama* o autorrestricción en la vida de un aspirante que progresa en la senda espiritual.

Calor y frío, hambre, sed y sueño, son necesidades y presiones biológicas que no pueden pasarse por alto fácilmente, y 'al diablo hay que pagar la deuda'. Aquí, de nuevo, son indeseables el exceso o la escasez, y la regla de moderación a seguir está bien expresada en el capítulo Sexto del Bhagavadgita. El principio a adoptarse no es ni el manjar, ni la inanición. De nuevo la regla es mantener el equilibrio en la actitud y la atención al grado de realidad en el cual uno se encuentra en determinado momento de la vida. Los impulsos hedonistas y el sentido estético que normalmente son considerados normales en la naturaleza humana, son frecuentemente excluidos por profesores ascetas de espiritualidad, porque no tienen nada que ver con la vida espiritual y ni siquiera con una vida buena. Sin embargo, aquí de nuevo, el criterio es saber el grado en el que se encuentra la mente del buscador, y ésta es la medida desde la que se puede juzgar si algo es necesario o no. No siempre es fácil para uno juzgar sus necesidades, porque fácilmente puede caer en excesos o hacer una lectura errónea de sí mismo, debido a una inteligencia nublada o, con mucha frecuencia, debido a debilidades personales o parcialidad a favor de uno mismo. Artes como la escultura, la pintura y la música, no son malas en sí mismas, y al menos en los estados iniciales de ascenso espiritual, cuando se tratan apropiadamente, pueden muy bien convertirse en canales de sublimación y elevación de las emociones. Demasiado rigor es malo, y ésta es una regla para todo, y podemos decir, tan malo como demasiada laxitud. Es fácil hartarse o aguantar hambre, pero no lo es comer moderadamente; es fácil hablar siempre o no decir nada, pero no es fácil decir palabras moderadas. Los impulsos del sentido estético también pueden expresarse provechosamente a través de actividades literarias. La lectura intensiva de poesía espiritual o prosa filosófica, la lectura cuidadosa de porciones sublimes y pasajes instructivos de Shakespeare o Milton, Valmiki o Vyasa, de verdad recompensan al buscador de la verdad.

Los buscadores a veces son apáticos hacia su cuerpo, el "hermano asno", como lo llamaba san Francisco de Asís. No obstante, es una buena bestia de carga y si no estuviera ahí, ¿quién soportaría el peso de la vida? Vivir en frío extremo, sin abrigo apropiado, comer negligentemente y disminuir el sueño en extremo, pueden dañar la salud en lugar de ayudarla a lograr el fin de iluminación espiritual para el cual dichas austeridades son un medio. En todas estas contingencias de la vida superior es necesaria la instrucción directa de un Gurú o Maestro. Ningún estudiante se puede considerar a sí mismo tan avanzado que no necesite ninguna instrucción o guía. Humildad es la característica aún de aquellos que están a punto de tropezar con el océano de la Realidad. Humildad. No hay daño en mantenerse en segundo plano. El daño está solamente en la autoafirmación.

Naturalmente la atmósfera religiosa en la cual uno haya crecido colorea fuertemente los sentimientos. El Hindú, el Budista y el Jainista, el Cristiano, el Musulmán y otros, todos son obviamente educados bajo la influencia de especiales y peculiares nociones religiosas que impactan su vida personal y social. Tienen sus propios modos y rituales, ayunos y observancias, y cada uno de ellos tiene un elemento bueno, que puede seguirse con ventaja cuando se toma como un medio honesto de auto purificación y auto evolución. Pero las diferencias en las ideologías religiosas no deben interferir con la aspiración humana de universalidad espiritual. Esta es una verdad básica que la mayoría de los seguidores de las religiones son dados a olvidar. Religiones que predicen la unidad de Dios y la hermandad de la humanidad, con no poca frecuencia patrocinan y protagonizan guerras religiosas, y este es el alcance al cual puede llegar el fanatismo, una total representación errónea de aquello que está para elevar al hombre al ideal espiritual cósmico. Los rituales religiosos son una gran ayuda en *Sadhana*, y las diversas clases de fe en las prácticas religiosas, son un buen paliativo para la emoción humana. Pero también actúan como espadas de doble filo que en manos inexpertas pueden causar doble daño. Los rituales religiosos también tienen un valor estético, son un arte en sí mismos, como la escultura o la pintura. Sin

embargo, lo que el buscador debe evitar vigilantemente, es la intolerancia o fanatismo en sus prácticas y actitudes.

El estudio de textos espirituales es una gran ayuda como preparación para la actitud meditativa. Las Upanishadas, el Bhagavadgita, el Sermón del Monte del Nuevo Testamento, el Dhammapada, y selecciones similarmente idóneas de la sabiduría de las diferentes religiones, pueden tomarse como libros de texto para el *Svadhya* diario o estudio sagrado. Tal estudio es una ayuda para liberar la mente dentro del delimitado ámbito de los sublimes pensamientos registrados en esas Escrituras. De hecho, generalmente hablando, este estudio es una clase de meditación en sí mismo. *Japa* o recitación repetida de un *Mantra* o fórmula, un concepto o idea, es de nuevo una ayuda directa a la meditación. El *Japa* de un *Mantra* regularmente realizado a diario, incita en la persona nuevo y desconocido poder. Aquellos novicios en la práctica que no pueden dedicarse exclusivamente a la meditación, deben recurrir de forma alterna o circular, a *Japa*, estudio y meditación, de tal manera que la mente no pueda cansarse de la monotonía de la práctica. El estudio y el canto pueden ser en voz alta o suave, y puede ser silenciosa, según el caso, de acuerdo con la constitución y necesidades psicológicas del estudiante. Un método particular llamado *Kirtana* y *Bhajana*, que consiste en la recitación musical y canto de diversas maneras de los divinos Nombres y de las Glorias de Dios, es sumamente útil como método para purificar y sublimar la emoción, y elevarla a la ardiente devoción a Dios. Este es precisamente el método del *Bhakti* Yoga o el Yoga de la Devoción Divina.

La localización o morada del estudiante de Yoga que intenta practicar meditación, debe ser lo más aislada que sea posible de los lugares de ruido y actividad agitada, tales como ciudades, fábricas, centros de comercio, etc. Esto es un prerequisite demasiado claro como para necesitar cualquier comentario explicativo. La *Svetasvatara* Upanishada y el Bhagavadgita, han dicho algo muy importante y a punto respecto de escoger un lugar y atmósfera para la meditación. Las cimas de las montañas, las orillas de grandes reservorios

de agua y escenarios espaciosos de dulces brisas, todos se consideran conducentes para evocar una disposición de ánimo meditativa en el aspirante. Los lugares de peregrinaje santificados por la presencia de santos y sabios, tanto del pasado como del presente, atmósferas de templos e iglesias antiguos, así como lugares de adoración religiosa, contribuyen a que surjan sentimientos sublimes en el *Sadhaka*.

Oración y adoración actúan como preliminares apropiados para la concentración de la mente. Tienen varias formas, tales como la *Puja* en el Hinduismo, la Misa en el Cristianismo, y la *Namaz* en el Islam. Cada fe religiosa tiene su propia forma de oración y adoración, la cual es la forma externa de un sentimiento interior de dedicación de la persona misma al Ideal Divino. Mientras que la oración es una exposición total, personal y privada de uno mismo al influjo de la Divina Gracia, una entrega secreta del alma a la gloria y grandeza del Todopoderoso, la adoración es un gesto externo de actos y símbolos de esta dedicación interior del ser. *Karma* o trabajo y deberes santificados, *Upasana* o adoración sagrada y contemplación, y *Jnana* o sabiduría de Dios, se consideran etapas del ascenso espiritual a la Suprema Realización.

Debe agregarse aquí una palabra de precaución respecto de la proporción que debe mantenerse en la persecución de los fines de la existencia humana, llamados *Purusharthas*, que son, *Dharma*, *Artha*, *Kama* y *Moksha*, y la práctica de los cuatro Yogas, *Karma*, *Bhakti*, *Yoga* y *Jnana*. Los aspirantes espirituales son propensos a poner excesivo énfasis en *Moksha* o la Salvación Final, con exclusión y aun detrimento de los otros tres, a saber, *Dharma* o la regla moral, *Artha* o el valor económico, y *Kama* o la satisfacción emocional. Aquí el énfasis excesivo es perjudicial para el crecimiento integral del individuo hacia la perfección. Lo que evoluciona espiritualmente es *toda la persona*, y no solo una faceta, un aspecto o facultad del individuo. Poner demasiado peso en el aspecto *Moksha* de la vida espiritual, con frecuencia hace a la persona descuidar los valores del mundo, los cuales con no

poca frecuencia toman venganza sobre buscador, cuando detectan la oportunidad en su vida. En tanto se viva en el mundo, debe combinarse en forma óptima un sentido moral en equilibrio, un sentido que se aplique no solo a otros, sino a la propia personalidad; un debido sentido de valores para con las reales necesidades materiales; deben combinarse bien una cuidadosa participación en las alegrías de la vida, y un apropiado y hondo anhelo por la unión con Dios; pero no deben combinarse como en una manufactura, sino como un compuesto homogéneo de una vida bien equilibrada de humanidad divinizada. Similar cuidado debe tomarse en la proporción de la actitud respecto de los cuatro Yogas que representan la disciplina de los aspectos de la naturaleza humana, a saber, el conativo, el emocional, el volitivo y el racional. Un énfasis indebido sobre uno o unos pocos, causará similares reacciones desagradables. Así como el crecimiento de la planta de la vida a través de las *Purusharthas* debe ser armonioso, de manera igual debe ser equilibrado y proporcionado en el vigoroso árbol de la vida la tendencia a través de los cuatro Yogas, de tal manera que pueda producir el precioso fruto de la visión de Dios y la perfección en el Absoluto.

Capítulo 5

EL PROBLEMA DEL ALEJAMIENTO DE SÍ MISMO

De principio a fin la meditación es un proceso integrador del Ser, de aquí que cualquier forma de alejamiento sea opuesta al proceso y se convierta en un obstáculo para la meditación. El hombre moderno es una persona tan alejada de sí misma, que este alejamiento se ha convertido en parte de su naturaleza, como alguien que está continuamente enfermo y puede confundir la enfermedad misma con una condición normal del cuerpo. Cada paso en meditación es un esfuerzo por superar las barreras que se oponen a la expansión del Ser, y una profundización en el interior de la personalidad.

Puede preguntarse qué es el alejamiento de sí mismo, para que sea tan opuesto a la meditación. Es un estado de la mente en el cual se toma una personalidad falsa de uno mismo, por la verdadera personalidad, y se trabaja día y noche para colmar los impulsos de esa falsa personalidad. Este concepto erróneo con respecto de sí mismo, es la causa de las muchas formas de sufrimiento en la penosa vida de la persona, es la causa de la indulgencia con los sentidos y el ego, todo lo cual caerá sobre la persona como reacción a una personalidad desequilibrada. El alejamiento psicológico es de varias clases: a) En estos días es difícil para la gente crear o fomentar un valor intrínseco de sí mismos al vivir, como lo hacen, en una atmósfera de valores externos artificialmente fabricados. Para citar un ejemplo, parece tener gran valor una persona cuando posee enormes riquezas o está en una posición poderosa del gobierno, sin embargo, de la noche a la mañana se convierte en un 'don nadie', cuando es privado de su riqueza o desposeído de su cargo. Este sentimiento que ahora tiene de 'vacuidad', se debe a que él no tiene valor en sí mismo, excepto aquel que le fue impuesto externamente por los valores que se suponen asociados con la riqueza y la autoridad. Ha vivido en un 'ser-dinero' o 'ser-poderoso', en lugar de en su 'ser real'. Este es un ejemplo de alejamiento del propio ser. b) Puede haber dificultad, otra vez, causada

por la oposición del sexo opuesto, que la mayoría de las veces termina en una transferencia de valores del verdadero ser hacia una forma de éste, visualizada temporalmente en el objeto del sexo, siendo esta visión puramente ciega, incapaz de ver la verdad que está detrás la forma de atracción. En esta condición de la mente, hay alejamiento de sí mismo; el ser se mueve, por así decirlo, hacia el objeto, involucrándose con él, debido a lo cual el objeto es amado como si fuera el ser. Entonces, por un tiempo, el ser se ha convertido aquí en el objeto, un estado en el cual la mente está en una forma exaltada de inquietud. c) Puede haber alejamiento del ser, de la gente que le rodea a causa de su inhabilidad para aceptar, someterse o seguir las costumbres sociales, o las maneras y tradiciones de la sociedad. Esto también puede suceder por una encumbrada opinión que se tenga de sí mismo, la cual resulta en desdén por la sociedad. Aquí, de nuevo, la mente está inquieta y no puede encontrar paz en la vida debido a su auto aislamiento, y al hecho de no darle el crédito que merecen los demás como seres humanos. Apego al propio grupo y simultáneamente odio por otros grupos debido a conflictos de interés, que pueden ser sociológicos, éticos o políticos; divisiones comunales creadas por casta, credo o color, o diferencias entre seres humanos tales como del Norte o del Sur, del Este o del Oeste, etc., como también demasiado énfasis en estratificaciones sociales artificiales, como 'clase alta' o 'clase baja', barren la personalidad entera y crean una diferencia donde no la hay; diferencias y conflictos que crean auto alejamiento del ser, respecto de los hechos o de la realidad. d) También es causa de auto alejamiento el uso incorrecto de la posición personal en la sociedad. Esta es una situación bien conocida en el campo de la política, y en cargos grandes y pequeños. Situación enormemente indeseable y malsana, que entra en la mente de la persona y la enferma perpetuamente, creando al mismo tiempo una noción bajo la cual esta enfermedad puede confundirse fácilmente con salud, poder y desempeño del deber. e) Otra condición perniciosa e infeliz de la sociedad moderna, es arrancar el trabajo de los pobres sin una adecuada recompensa por lo que se ha tomado de ellos. Si

bien el trabajo es bueno y necesario, y la cooperación con la organización política y social del gobierno es inevitable para el bienestar mutuo de todas las personas, también debe tenerse en cuenta que el trabajo no debe tomarse sin la debida consideración, y sin la debida recompensa o precio por el trabajo que se compra. De hecho, cuando el trabajo se demanda honesta y moralmente, se convierte en *Yajna* o sacrificio con un elevado significado espiritual, y deja de ser una compraventa de la fuerza humana, como se hace en la sociedad moderna. Cuando el espíritu de sacrificio es sustituido por el artificio mecánico de la extracción y la extorsión mediante la explotación de cualquier forma que sea, el trabajo se convierte en una fuente de temor malsano, de agujoneo de la conciencia e inquietud mental, tanto en quien trabaja como en aquel para quien se trabaja. Esta condición psicológica es un alejamiento de sí mismo de un tipo completamente distinto. Opuesto a esto es la oportunidad dada a cada individuo de crecer en una manifestación saludable de su propio 'potencial' integrador; 'vivir y dejar vivir', con el propósito de una evolución interior en una consecución apropiada de salud física, mental, moral y espiritual. f) También hay un alejamiento mucho mayor de sí mismo, el cual es la causa de casi todo problema en la vida, a saber, el auto alejamiento de la Naturaleza como un todo. Aunque es verdad que vivimos en la tierra y tenemos contacto con el agua, el fuego, el aire y el éter, en un análisis científico de la situación, se comprenderá que éstos realmente no son contactos, sino más bien repulsiones celulares, nerviosas y psicológicas a los impulsos de la Naturaleza, los cuales llamamos percepción sensorial de la existencia y operación de la Naturaleza. El contacto es siempre unión y no reacción a un estímulo. Por eso estamos viviendo como exiliados en la Naturaleza, sin ser capaces de real amistad con ella, un hecho que se corrobora a diario por las experiencias de calor, frío, hambre, sed y un miedo constante a la destrucción física de nuestra personalidad corporal. g) La última y más grande aberración es la separación del ser, de Dios. Es algo difícil de explicar, pero no puede sucederle al hombre una calamidad mayor que ésta

que le ha sucedido. Es realmente la separación de toda la personalidad e individualidad de su propio Ser Superior. Esto es lo que se conoce en términos filosóficos como el 'mal metafísico', mucho peor que todas las aberraciones psicológicas conocidas por la humanidad. Esto es realmente vivir en el reino de la muerte, *Mrityuloka*, como se llama en las Escrituras, estar muriendo constantemente, como lo proclamó el Buda en su gran descubrimiento.

Capítulo 6

MÉTODO PARA LA INTEGRACIÓN DE SÍ MISMO

Estos son los problemas centrales de la humanidad y también son los problemas de alguien que busca un remedio universal para todo el sufrimiento humano, que desea contactar la realidad en todos sus grados y vivir en vez de sufrir la vida en este mundo, la cual, por otra parte, es generosidad y abundancia. Este es realmente un mundo de mutua amistad, un mundo de cooperación fraterna, de concordia psicológica, de unidad espiritual entre todos los seres que contiene, tanto sensibles como insensibles. El mundo parece ser otra cosa debido a las aberraciones detalladas arriba. La meditación corta de raíz estas aberraciones en cada nivel, y alguien exitoso en meditación, es un hombre universal, un ciudadano de todos los mundos. Lograr el éxito en tal meditación es resolver verdaderamente una gran cuestión. Para uno al principio es necesario buscar un significado en el mundo, el cual exteriormente es caótico, y reconocer un modelo y un propósito en la Creación como un todo, la cual, de otra parte, desde una mirada superficial, parece ser solo cuerpos celestes diseminados confusamente en el espacio, sin unidad orgánica en parte alguna. El mundo parece ser puramente mecánico en el sentido Newtoniano del término, o mejor, en el sentido del materialismo moderno. Esa visión exterior del mundo, que es tomada como la explicación final de las cosas, amenaza hoy día con reducir al hombre en una bestia, cuando la gente está lista para lanzarse al cuello del otro, sin ver la santidad de la vida humana, ni nada sagrado en ninguna parte del mundo. Este es un error notorio que se pone de relieve por las miserias cotidianas de la humanidad que se ven hoy día en un mundo despojado de todos los valores espirituales. El poder del amor se está deshaciendo ante la autoridad del odio. Y si hoy no hay guerra mundial, no es porque las personas se amen unas a otras, sino porque se odian y temen por igual. Todo esto, porque la vida parece no tener significado distinto de

un juego de cacería para capturar la presa en la noche de la ignorancia humana.

El proceso histórico, como ampliamente lo pueden certificar los filósofos de la historia, no es un recuento de fechas, reyes y guerras, sino un estudio de los valores humanos y de los significados de la vida, tal como pensadores como Hegel, en Occidente, han intentado explicar mediante una visión mucho más amplia de las cosas, que lo que el ordinario hombre de la calle puede esperar considerar. En últimas, hay una gran racionalidad tras de la historia, un significado que es al mismo tiempo sociológico, económico, político, moral, religioso y espiritual. Todas las leyes que operan en cualquier sección de la sociedad, realmente están investidas con un significado que va más allá de ellas mismas; todo es un proceso de lo más alto descubriéndose a sí mismo en lo más bajo, un verdadero auto descubrimiento.

Un proceso terapéutico debe ser una sutil técnica psicológica consistente en evitar en todo los excesos, impidiendo el estrés en la vida, tanto en lo personal como en lo social, y cuando se tenga que enfrentar la vida diaria, teniendo, en lo posible, una vista total de las cosas, así como adoptando un sistema de Yoga de meditación como panacea para los males humanos. Pero cuando el hombre está angustiado y dolorido, desea olvidarse de sí mismo, en vez de descubrirse a sí mismo, lo cual sería lo apropiado. La gente usualmente trata de ahogar sus angustias en grandes ruidos, tales como los de la radio, en mirar cosas perturbadoras e incitantes como en el cine, y esperan llenar el vacío de sus vidas con agitada actividad en busca de dinero, traficando con el poder, acelerando la vida, buscando constante excitación de los sentidos e ingiriendo alcohol y drogas. Con estos medios, la persona se vuelve extraña a sí misma y vive la clase de vida más lastimosa, en una agonía de nervios y mente difícil de expresar con palabras.

No se puede encontrar significado en la vida huyendo de sí mismo, sino volviéndose hacia el verdadero ser que está en

cada persona. Este es el arte de auto-descubrirse. Este es el camino de la meditación.

Capítulo 7

RECOGIMIENTO Y DESCUBRIMIENTO DE SÍ MISMO

El problema es muy serio y requiere gran concentración de la mente y tenacidad en la práctica. No proponemos discutir aquí los aspectos puramente personales, biológicos, económicos, sociales y políticos del alejamiento humano de sí mismo, que por sí mismos son una materia diferente, sino que entramos directo en el problema principal del alejamiento del hombre de la Naturaleza y de Dios, que es el punto de partida de todo el problema, la causa de cada sufrimiento concebible, y una última respuesta a todas las preguntas. Y es esta la solución final que un estudiante de meditación busca en su vida práctica: un completo ajuste de él mismo con la realidad.

En la filosofía del Budismo hay un intenso análisis psicológico sistematizado con posterioridad de manera diferente por el sabio Patanjali en sus Yoga Sutras. De acuerdo con la psicología Budista, el mundo en que vivimos es *Kama-Loka*, o el mundo del deseo, en el cual opera el *Kama-chitta* o la mente que desea, tal como un tigre hambriento acecha en la selva espesa. No es tan fácil de entender como parece, porque el *Kama-Loka* es diferente del mundo que los científicos ven, por ejemplo, con sus sutiles instrumentos. El *Kama-Loka* es la imagen privada que la mente de cada individuo proyecta sobre la pantalla del mundo científico o el mundo de las formas verdaderas, conocido como *Rupa-Loka*. Hay un significado leído por el individuo en todo lo que pertenece al mundo de las formas. Ese significado es *Kama* o deseo. Un objeto es hermoso o feo, bueno o malo, 'mío' o 'no mío'. Esas evaluaciones y comprensiones de la mente en relación a los objetos-formas, son sus propios deseos o *Kama*. Esto probaría que vivimos en el mundo del deseo más que en el de las formas verdaderas, puesto que no podemos imaginar un objeto enteramente libre de las mencionadas evaluaciones personales.

De otra parte, el mundo científico no es ni 'mío' ni 'no mío', ni hermoso ni feo, ni bueno ni malo, porque en este reino de las formas verdaderas o *Rupa-Loka*, los objetos existen por ellos mismos, independientes de las evaluaciones de otros. La mente que percibe esas formas verdaderas que hay tras las imágenes proyectadas del deseo, es *Rupa-Chitta*. El primer paso en meditación sería retirar la conciencia *Kama-Chitta* del *Kama-Loka* y elevarla al *Rupa-Chitta* del *Rupa-Loka*. Esto equivale a ver las cosas en su propia naturaleza, objetivamente, sin imponerles los propios deseos subjetivos. Esta es una de las cosas más difíciles de efectuar en meditación, porque, de ordinario, nadie puede visualizar algo independientemente de su propia opinión. Sin embargo, debe hacerse. En los *Yoga-Sutras* de Patanjali, el reino correspondiente al *Kama-Loka* es el que llama *Klishta-Kleshas* o aflicciones dolorosas en forma de ignorancia de la verdad (*Avidya*); auto-afirmación (*Asmita*); amor y odio (*Raga-Dvesha*), y apego a la vida física (*Abhinivesa*). En Patanjali, el mundo de las formas verdaderas es *Aklishta-Kleshas* o aflicciones no dolorosas de la mente, tales como la percepción y la cognición normales (*Pranama*), la percepción y cognición erróneas (*Viparyaya*), duda (*Vikalpa*), memoria (*Smriti*) y sueño (*Nidra*). Estas son funciones psicológicas independientes de los deseos del individuo, por tanto en cierta forma impersonales, correspondientes al *Rupa-Chitta* o la mente que percibe las formas verdaderas de las cosas. En resumen, funcionar en el *Rupa-Loka*, es pensar como un objeto pensaría de sí mismo, sin tener en consideración ninguna idea hecha de él por parte de un sujeto. Es algo así como elevarse uno al mundo Kantiano de cantidad, cualidad, relación y modo, independiente de pasiones y prejuicios personales.

Pero tras *Rupa-Loka* está el más sutil mundo de los objetos potenciales, o *Arupa-Loka*. En lenguaje del Vedanta, esto puede compararse con el mundo de *Tanmatras* percibido por *Arupa-Chitta*, o la sutil mente sin forma que opera en ese reino. Este reino es impensable para la mente normal y se alcanza por el proceso práctico de meditación en el cual la conciencia se retira de *Rupa-Loka* a *Arupa-Loka*.

Pero existe un reino mental trascendental o *Lokottara*, donde la *Lokottara-Chitta* o mente trascendental opera casi aboliendo la distinción entre la mente y sus objetos, donde se está en el límite de la mente cósmica, que no tiene objetos por fuera de ella. Estos cuatro estados pueden corresponderse con la gradación de los estados de *Samadhi* de Patanjali: *Savitarka*, *Nirvitarka*, *Savichara* y *Nirvichara*.

Los métodos prescritos para elevarse de *Kama-Loka* a *Rupa-Loka*, son: (a) inhibición de las funciones corporales y mentales mediante *Asana*, *Pranayama* y *Pratyahara*; (b) concentración en un objeto seleccionado sin pensar en ningún otro, mediante *Dharana*; (c) reemplazo del objeto por una imagen mental del mismo; (d) despojar la imagen de todas las sensaciones concretas y concebirla en una cognición mental abstracta con todos los caracteres individualizados de la imagen. Es aquí que surge *Rupa-Jnana* o la forma inferior de percepción supranormal.

Existen cinco etapas de *Rupa-Dhyana* o meditación en la forma verdadera de las cosas, a saber: (a) eliminación del embotamiento por el razonamiento o *Vitarka*; (b) eliminación de la duda por la discriminación o *Vichara*; (c) eliminación de la aversión por compasión o *Karuna*; (d) eliminación de la distracción o preocupación por el contentamiento o *Mudita*; (e) eliminación del deseo sensual por concentración mental o *Ekagarta*. El énfasis en el método de Patanjali se pone en la concentración gradual sobre objetos más y más sutiles, en tanto que en el método Budístico, el énfasis se pone en una creciente eliminación de la conciencia objetiva.

Hay cuatro etapas de *Arupa-Dhyana* o meditación en las esencias sutiles de las cosas (podemos decir *Tanmatras*): (a) En la primera etapa la mente trasciende la conciencia de materia y forma, la conciencia de distinciones y limitaciones, y se concentra en la idea del espacio infinito. Esa percepción infinita trae alegría a la mente, puesto que aquí la percepción del espacio está libre de la usual percepción empírica concreta, y se eleva a un concepto abstracto no empírico; (b) en la segunda etapa la mente trasciende el concepto de

espacio infinito y se concentra en el concepto de conciencia infinita; solamente es sabedor de un concepto de conciencia como infinito; (c) en la tercera etapa se superan las condiciones de la segunda etapa, y la mente se concentra en el vacío infinito, y es sabedora solamente del vacío; (d) en la cuarta etapa, se trascienden las etapas inferiores y la mente se eleva a un estado donde no hay ni conocimiento, ni no-conocimiento, pero hay una conciencia inexplicable que es pura y simple.

Más allá está el reino de *Lokottara-Chitta*, que nadie puede describir, porque aquí la mente asume el estado de Ser Cósmico, y es una con las formas de todos los procesos cósmicos.

De acuerdo con Patanjali la etapa inferior de concentración mental es conocida como *Savitarka*, donde la mente en concentración se vuelve una con el objeto (*Sthula Artha*), asociado con su nombre (*Sabda*) y concepto (*Jnana*). La segunda etapa es *Nirvitarka*, en la cual la mente se une con el objeto libre de nombre y concepto. Aquí no es el objeto el que se vuelve conocido por la conciencia, sino que la conciencia liberada del sentido de 'Yo' y 'Mío', se identifica con el objeto. No hay idea de 'Yo', ni de 'Eso', en relación con el sujeto o el objeto, pero los dos se convierten en uno, y solamente hay la conciencia del objeto en un estado de unión. La tercera etapa es *Savichara*, donde la mente en concentración se vuelve una con el objeto sutil, tal como átomos y fuerzas o *Tanmatras*, etc., emparejada con las ideas de espacio, tiempo y causalidad, y conectada con los diversos atributos y relaciones. La cuarta etapa es *Nirvichara*, donde la mente en concentración se vuelve una con el objeto sutil, como las fuerzas que hay detrás de las cosas, *Tanmatras* en sus esencias, libre de las nociones de espacio, tiempo y causalidad, y libre de todos los atributos y relaciones condicionantes. La quinta etapa es *Sananda*, donde la mente en profunda, determinada concentración, se vuelve una con la dicha de *Sattva* mediante la subyugación de *Rajas* y *Tamas*, aunque estos últimos aquí no están completamente destruidos. La sexta etapa es *Sasmita*, donde la mente en

indeterminada, profunda concentración, se vuelve una con el intelecto puro universal o *Mahat*, el cual es casi indistinguible del Ser Universal. Aquí *Rajas* y *Tamas* están completamente subyugados, y *Sattva* brilla en toda su gloria y esplendor. Con la distinción de meditación determinada e indeterminada en las etapas *Sananda* y *Sasmita*, el total de etapas a cubrir es de ocho.

Todas éstas son las etapas de lo que Patanjali llama *Samprajnata* o condición objetivamente consciente en varias etapas de sutilidad del ser tendientes a la universalidad. Más allá de éstas se encuentra *Asamprajnata* o el estado no-objetivo absoluto del ser, el cual se logra por un supremo desapasionamiento, que resulta en la detención de todas las funciones mentales, dejando, no obstante, las impresiones de su cesación.

Trascendente a todo está *Nirbija-Satta* o Existencia Absoluta sin principio, que no tiene siquiera las impresiones mencionadas en el párrafo anterior. Aquí es alcanzada la Meta de la vida.

PARTE II

EL YOGA DEL BHAGAVADGITA

Este capítulo se propone exponer ante los buscadores los más importantes principios que subyacen en el evangelio del Bhagavadgita en su aspecto de práctica o Yoga de la meditación. Es bien sabido por todos que este evangelio celestial, el Divino Canto del Señor, es un mensaje comunicado a la humanidad como un todo, y es mucho más que solo un suceso histórico en el contexto del Mahabarata, como la mayoría de las personas lo considerarían.

El Bhagavadgita tiene un significado multifacético. Es un mensaje social, un evangelio político, es una narración histórica, un canto épico de la mayor magnificencia concebible, y también la enunciación de un principio espiritual, es la más valiosa enseñanza sobre la vida en general que pueda aplicarse por igual y sin excepción a cada ser humano. Es tan difícil entender el verdadero significado del Gita, tanto como es problemático comprender la multifacética personalidad del mismo Bhagavan Sri Krishna. Con frecuencia se ha dicho que el mejor comentario sobre el Gita es la vida de Sri Krishna, y no ningún libro de los que disponemos. La idea tras esta visión del evangelio del Bhagavadgita, es que toca cada tipo de ser que está en el universo y pone su dedo en cada tipo de problema concebible; es una solución a todos los problemas, sean causados por factores externos o engendrados por causas internas. Por tanto, la dificultad en comprender el significado de este evangelio es muy simple. Es un mensaje del Todopoderoso a la humanidad. No es un individuo hablando a otro individuo. No es Krishna, como persona, hablando a Arjuna como individuo en una época remota en un tiempo histórico. Es principalmente un mensaje al espíritu que aspira, al alma del hombre, la '*Jiva*' que batalla por recuperar su dignidad perdida. Es la descripción del sendero que conduce de la tierra al Absoluto Supremo. Es un recuento detallado de las diversas vicisitudes y transformaciones que uno debe pasar y sufrir en su esfuerzo por elevarse del ser

relativo al Ser Eterno. Es una hermosa presentación artística de las múltiples tentativas con que el alma del hombre, en cada paso de su ascenso, lucha para hacer suya la meta de la vida.

El punto que debe resaltarse en este contexto del evangelio del Bhagavadgita, es que es un mensaje para cada etapa de la vida, para cada paso que demos, aún el más pequeño e inicial de los pasos en nuestro empeño por elevarnos, así que no puede decirse que es un mensaje religioso, o un evangelio Hindú, ni que es una escritura Yóguica de la India, ni aplicable solo a cierta parte de la humanidad o a un tipo de personas u órdenes de vida, etc. Es un mensaje para usted, para mí, para todo el mundo, bajo cualquier condición, en cada circunstancia, en cada etapa de la vida, desde lo más bajo hasta lo más alto que se pueda concebir; la meta de la aspiración humana.

Con esta pequeña introducción en relación con el significado del mensaje del Gita, quisiera extenderme sobre lo que sería para el alma que busca la enseñanza central de este gran mensaje del Maestro Supremo, Bhagavan Sri Krishna. Para resumirlo en una sola frase, es "el mensaje de la práctica de la presencia de Dios en la vida del individuo". Es un mensaje de práctica sobre cómo debemos conducirnos en nuestra vida diaria en lo pertinente a nuestra relación con la Realidad Última. Esta es, quizá, la sustancia y quintaesencia del mensaje del Gita. En tanto que es un evangelio del Yoga, de la práctica de la vida espiritual en general, también es una amplia pincelada artística, dada por la multifacética personalidad de Bhagavan Sri Krishna, a este único enfoque de la vida espiritual, el cual puede llamarse la ciencia de la vida. El individuo religioso, el '*Sadhaka*', el renunciante, el buscador espiritual, es probable que interprete erróneamente el significado de la presencia de Dios en la vida práctica gracias a una sobre-entusiástica forma de pensar en el concepto ideal de la existencia de Dios, y debido a este error fundamental, probablemente apartará a Dios de la vida práctica del individuo ordinario en el mundo.

Como lo mencioné, la vida de Bhagavan Sri Krishna es el mejor comentario sobre el Bhagavadgita y una explicación sobre su verdadero significado. Si ustedes desean saber cuál es el mensaje del Gita, deben conocer la forma de vida que siguió Sri Krishna en su conducta del día a día. ¿Pueden llamarlo un Sanyasin? ¿Lo pueden considerar un Yogui? ¿Pueden decir que fue un guerrero? ¿Pueden llamarle un hombre de hogar? ¿Qué pueden ustedes imaginar sobre su personalidad? ¿Fue un sabio en cosas del mundo, o un espíritu absorto, totalmente apartado contemplando el transcendental Absoluto, sin relación con la agitación de la vida práctica? ¿Cuál es su apreciación sobre este carácter peculiar y enigmático de la vida de Bhagavan Sri Krishna? Ese, entonces, es el mensaje del Bhagavadgita. Sri Krishna vivió lo que enseñó y enseñó lo que vivió. No hubo separación entre sus enseñanzas y su vida. El intento, para nosotros, consiste en aproximar nuestras vidas a esa vida que Él vivió idealmente como ejemplo ante nosotros. Ese ideal puede parecernos remoto, pero de nuevo, la enseñanza del Gita indica que ese remoto ideal de perfección que se demostró en la vida Bhagavan Sri Krishna, debe hacerse descender al nivel más bajo de vida individual práctica concebible, y reconciliarse con él en armonía.

Es la belleza del evangelio del Gita, que desde el pedestal de la más alta perfección, puede descender al nivel más bajo sin perder la vitalidad de ese estado perfecto. Este descenso del supremo y perfecto ser al estado o nivel más bajo, no implica una disminución en la divinidad de esa perfección. Esa es la belleza y también la dificultad para entender esta belleza. Generalmente, cuando una personalidad elevada desciende a un nivel inferior, usualmente se considera como una degradación, un descenso del valor de la persona; pero aquí la peculiaridad y la belleza reside en que el significado, el valor, la importancia, el alcance, el poder de esta perfección, no disminuye ni siquiera un ápice, aunque parezca que ha descendido al más bajo de los niveles.

Uno puede imaginar cuán sorprendente es concebir este significado que parece escondido tras las enseñanzas del

Gita. Tal vez muchas personas puedan imaginar 'eso no es para nosotros', 'no es para mí', 'mi mente no está entrenada para pensar así', 'no he sido educado de esa forma', 'mi educación es inadecuada para ese propósito', 'lo que he estudiado parece estar completamente fuera de punto, si esa va a ser la interpretación del Bhagavadgita y la lectura del significado tras la vida de Sri Krishna'. Pero esta es la grandeza y factibilidad del mensaje. En tanto este mensaje es el más trascendente y el más difícil de concebir, al mismo tiempo es lo más fácil y practicable de todas las cosas. Mientras que tras el evangelio del Gita está la conmovedora Suprema Perfección del Absoluto, a la vez es la más maternal, tierna y sencilla enseñanza que puede ser entendida, apreciada y aplicada aún a nivel de un niño. Hay algo en el Gita beneficioso para todo el mundo. El Gita tiene algo que dar a cada criatura, elevada o baja, rica o pobre, vieja o joven, hombre o mujer, educada o analfabeta. Cualquiera que sea la condición de una persona, tiene algo que recibir de Sri Krishna, esa persona tiene algo que obtener del Gita, uno puede confiar en que de este océano que todo lo contiene obtendrá algún aspecto de alivio, el cual es el verdadero '*Ratnakara*' que Dios nos ha concedido.

Pero hay otro aspecto interesante en este mensaje que me gustaría señalar aquí, un aspecto bellamente dicho en un consejo que diera Sanjaya a Dhritarashtra en el contexto del Udyoga-Parva, del Mahabarata, donde se nos cuenta que la víspera de que llegara Sri Krishna a la corte de los Kauravas con el propósito de Su misión de paz, Dhritarashtra llama a Sanjaya y habla: "Me han dicho que Krishna llegará mañana. No sé por qué viene, ni qué podemos hacer por él, ni qué espera de nosotros. ¿Qué clase de persona es, y qué es lo mejor que podemos hacer para satisfacerlo? ¿Podría usted ser tan amable de darme una idea de quién es él y por qué viene? ¿Puedo verlo?" Sanjaya, habiendo dado prácticamente un largo sermón a Dhritarashtra sobre la necesidad de establecer la paz con los Pandavas para evitar la inminente guerra, dice en forma breve: "Usted desea ver a Krishna. Estoy sorprendido de que haga usted esa declaración ante mí".

"Nakritatma kritatmanam jatu vidyat Janardanam. ¡Oh Rey!, el 'Kritatman' que es Bhagavan Sri Krishna, no puede ser contemplado por ningún 'Akitatman'. Es todo lo que puedo decir. Nadie puede ver un 'Kritatman' al menos que él mismo sea un 'Kritatman'." ¿Qué quiere decir él con 'Kritatman'? En la segunda mitad de este verso se nos dice qué significa Kritatman.

"Atmanas tu kriyopayo nonyatrendriyanigrahat. Auto-control es la marca del 'Kritatmata'. Un ser no controlado no puede contemplar este Ser controlado que es Krishna. ¡Oh, Rey! Es todo lo que puedo decir como respuesta al interrogante que me has presentado". Aquí hay un principio que habla en voz alta sobre la perfección indicada por 'Atmavinigraha', o auto-control. El Señor Krishna es la encarnación visible del auto-control. Se puede ver en Él con los ojos físicos el color, la forma y el contorno de lo que es el auto-control. Ese es el Señor Krishna. Él es ante nosotros una encarnación verdadera de 'Atmavinigraha', auto-control, y nadie que no se haya controlado a sí mismo puede verlo.

Tal Ser está tras este evangelio y en cierto sentido podemos decir que la enseñanza del Gita es una enseñanza sobre 'Atmavinigraha', 'Atmasamyama' o refrenamiento del ser en sus varios grados y etapas de ascenso. Es un evangelio del control del ser con el propósito de llegar a la realización del Ser. Ciertamente parece extraño que para experimentar el Ser, tengamos que controlar primero el ser. ¿No parece una contradicción, un enigma? Mientras que nuestro objetivo es la realización del Ser, la experiencia del Ser, y nuestro propósito es entrar en el mismo Ser y volvernos uno con Él, ¡la forma de hacerlo se supone que es refrenar el ser! ¿Qué significa esta contradicción en la enseñanza? ¿Debo controlar aquello que quiero realizar? ¿Se espera que con las riendas de mi mente deba dominar y poner freno a Aquello en lo que quiero entrar y que se supone es la meta de mi existencia y aspiración? ¿Qué significa esto? ¿Cómo puede uno tratar de controlar Aquello a lo que uno aspira? 'Atmasakshatkara' o realización del Ser es la meta, y 'Atmavinigraha' o dominio del ser, es el medio. Esto nos dice el Bhagavadgita, punto que

aclara bellamente en el Capítulo Sexto, en particular, así como también en algunos otros capítulos.

En verdad es difícil captar el significado de esta aparente contraposición de valores, es decir, que '*Atmavinigraha*' sea precondition de '*Atmasakshatkara*'. Pero la dificultad se desvanece como la niebla ante el sol si entendemos lo que este Atman o Ser significa; si entendemos qué significa realmente el Ser que se supone vamos a dominar y a realizar.

El Atman que va a controlarse y el Atman que va a realizarse no son dos Atmanes diferentes. Es uno y el mismo Atman o Ser que va a ser restringido en uno de sus aspectos y que va a ser realizado en otro de sus aspectos. ¿Cuál es, entonces, el lado peculiar del Atman que va a ser refrenado, que va a ser reprimido mediante '*Vinigraha*', el cual se supone es el medio y que realmente es lo que llamamos 'práctica del Yoga'?

La práctica del Yoga es lo mismo que '*Atma-samyama*' o auto-control. En tanto que Yoga se define como unión de la esencia de una cosa con la esencia de otra, también significa todos los prerequisites y pre-condiciones necesarias para el logro de este propósito. Así que Yoga es tanto el medio como el fin. Es el medio que adoptamos, así como el fin que alcanzamos. Ambos se definen con un solo término: 'Yoga'.

Si bien Yoga significa unión, dejemos a un lado, por ahora, la definición del significado de esa unión. Así como significa 'unión', también significa 'alejamiento'. Para usar dos términos importantes del Bhagavadgita, podemos decir que el Yoga es '*Vairagya*' y '*Abhyasa*' juntos en una hermosa combinación. Estos dos términos se encuentran en el Sexto Capítulo del Gita. '*Vairagya*' y '*Abhyasa*' constituyen el Yoga del Gita, y es un poco delicado usar una 'y' entre ambos términos, porque no son dos cosas diferentes, tal como compartimientos estancos de agua. Son dos caras del mismo cristal de la práctica o, por así decirlo, son como el anverso y el reverso de la misma moneda. De un solo golpe, instantáneamente, se supone que somos capaces de practicar '*Vairagya*' y '*Abhyasa*', no se trata de que hoy tengamos que

hacer '*Vairagya*', y mañana '*Abhyasa*'. No existe una diferencia siquiera del menor tiempo de duración entre una práctica y la otra. Son simultáneas y debemos ser expertos en efectuar este verdadero Yoga o unión de '*Vairagya*' y '*Abhyasa*' en el día a día de nuestra vida práctica. Cada momento de la vida debemos ser especialistas, expertos, hábiles e inteligentes en '*Abhyasa*', así como en '*Vairagya*'. Debemos estar alejados y al mismo tiempo concentrados. Este es el significado de la práctica del 'desapego' y la 'constancia', como el principio tras el Yoga del Bhagavadgita. Esto significa que debemos estar muy atentos. No podemos distraernos en ningún momento. Los Yoguis, precisamente aquellos que solo aspiran andar este camino, no pueden permitirse olvidar la importancia de este requisito. Uno debe ser siempre cauto. '*Pramada*' u olvido, así como la debilidad, se consideran un gran error, una verdadera torpeza en este gran viaje del alma hacia su perfección. Así que ser expertos en el arte de unir '*Vairagya*' y '*Abhyasa*' es una necesidad, es algo inevitable. Algunas veces el Gita nos dice que esa habilidad para conducirse en la vida es en sí misma Yoga: *Yogah karmasu kausalam*. Yoga es la capacidad que usted demuestra en su vida diaria para adaptarse a cada condición, porque desde el punto de vista del mensaje del Gita, cada condición es un suceso eterno.

Aunque parezca que vivimos en el tiempo, en una sucesión de instantes de duración, estamos perpetuamente en contacto con un significado eterno que está oculto tras esa duración del proceso del tiempo en la cual parece que estuviéramos implicados. Nunca estamos aislados de la vitalidad de la eternidad, de tal manera que en ningún momento podemos decir que estamos desconectados de la presencia de Dios, ni siquiera en nuestros niveles más bajos, ni aun cuando estemos caídos. No existe tal cosa como 'caer' de la presencia de Dios. Eso no puede ser.

La práctica de este '*Atma-samyama-yoga*', la cual es el significado del Capítulo Sexto del Bhagavadgita, está, por tanto, condicionado por ciertos procesos de disciplina que lo harán a uno convertirse en experto en la combinación de

'Vairagya' y 'Abhyasa'. Al principio del capítulo se nos da una sucinta definición de esta pre-condición, de esta disciplina necesaria que debe ser la práctica.

*Yam sannyasamiti prahur yogam tam viddhi pandava,
Na hyasannyastasankalpo yogui bhavati kaschana.*

Sannyasa se define aquí como el abandono de una actitud de la voluntad o del organismo psicológico. De nuevo, es algo muy difícil de captar. *Sannyasa* se describe en el Bhagavadgita de una manera original, algo acerca de lo cual muchas personas no han pensado apropiadamente. Ustedes no han pensado lo suficiente sobre este aspecto de la definición de *Sannyasa*. Se considera *Sannyasa* como 'Sankalpa-tyaga', que significa la renuncia al hábito general del individuo de voluntad de deseo, y una dirección de esta potencia de la voluntad hacia la práctica de 'Abhyasa'. Esto se llama Yoga. La esencia del Yoga del Bhagavadgita es retener el flujo de la corriente de la voluntad que va hacia la multitud de objetos, a causa de los cuales la energía del individuo se disipa, y la dirección de esa energía así conservada hacia el propósito de la práctica de la meditación.

Así que al mismo tiempo tienen que realizar una doble hazaña: el alejamiento de la personalidad, el control de la voluntad, la renuncia al hábito creativo del órgano psicológico, y la adaptación de esta energía controlada así adquirida, con el propósito de concentrar todo su ser en la totalidad, lo cual es la meta o aspiración del Yoga. Este es el profundo significado psicológico del verso arriba citado. No es posible el Yoga donde se permite a la voluntad separatista afirmarse a sí misma como una realidad aislada.

Y el capítulo avanza en detalle dándonos mayor información acerca de cómo podemos realmente tratar de hacernos aptos en nuestra vida diaria para esta práctica única. Esto se establece en algunos de los siguientes versos del mismo capítulo, tal vez el inmediatamente siguiente, nos dice algo muy significativo:

*Arurukshor muner yogam karma karanam uchyate,
Yogarudhasya tasyai'va samah karanam uchyate.*

Generalmente existe el sentimiento, aun entre buscadores avanzados en el camino de la vida espiritual, de que evidentemente existe una vasta diferencia entre la vida de retiro espiritual y la vida de actividad en el mundo, actitud que es la primera causa tras los infortunados problemas que enfrenta hoy la humanidad, el problema de un conflicto, por decirlo así, entre religión y vida en sociedad, lo que precisamente el Bhagavadgita trata de resolver, el problema que desea acabar completamente. En el anterior verso hay una clave del significado de esta técnica:

Al principio, cuando ustedes empiezan, cuando inician este gran Yoga de *vida espiritual*, el cual es el Yoga de la *vida en general*, la 'actividad' es el medio o instrumento; '*karma karanam uchyate*'; y cuando ustedes ascienden más alto y alcanzan un estado avanzado o particularmente acentuado, el medio es la 'calma' o 'serenidad', *samah karanam uchyate*.

Estas palabras '*samah*' y '*karma*', serenidad y actividad, han sido comentadas e interpretadas de diferente manera por diferentes autores, como si significaran dos cosas contradictorias por completo, como si el Gita fuera a decirles a ustedes que el estado más elevado carece del principio de la acción. Pero esto es precisamente lo que el Gita refuta. El Gita nos da varias definiciones de '*karma*', y mientras se eleva de las etapas inferiores a las superiores en una hermosa escala ascendente, no desatiende los valores significativos de ninguna etapa inferior, de tal manera que es apropiado sostener que el Yoga del Bhagavadgita es un desarrollo de la personalidad en varios grados de perfección, en vez de un intento que implicaría un rechazo de todo significado importante de la vida o un abandono de cualquier valor real existente. Hasta cierto punto es como el crecimiento del individuo desde la niñez hasta la condición adulta, donde el crecimiento no implica pérdida de personalidad ni abandono de ningún valor, sino la absorción de valores en un sentido más elevado, de tal manera que en cada nivel superior, uno es un ganador y no un perdedor. Por tanto, en cada etapa de esta práctica, llámese '*karma*' o '*sama*', cualquiera sea la palabra que puedan usar para significar el sentido, van a

ascender a un nivel más alto, de mayor alcance e inclusión, donde todos los valores de vida de las etapas inferiores son sublimados en quintaesencia.

Que no piensen con temor las personas sobre un acercamiento a Dios que pueda significar pérdida de los valores o placeres de la vida. Aunque ustedes pueden decir con el intelecto, 'sí, entendemos eso', *el corazón tiene razones que la razón no conoce*. Sus corazones se rebelan contra esa convicción intelectual y esa deducción racional de que el acercamiento a Dios no significa pérdida de los valores. El corazón dice: 'Querido amigo, usted va a perder algo', y por tanto hay una renuencia por parte aun de personas sinceras en recorrer la senda hacia Dios en su verdadero significado, y no se puede evitar ser un poco hipócrita en lo íntimo de la personalidad, aun en presencia de este Divino Ser, el más elevado, Omnisciencia que todo lo penetra. En realidad el corazón no desea totalmente a Dios. Esto debe aceptarlo todo aquel que sea honesto y sincero. Desear a Dios implica una actitud especial que no estamos preparados para adoptar, a causa de la equivocada noción del verdadero significado de Dios, una tradición en la cual hemos sido introducidos desde la niñez, a pesar de los repetidos mensajes de santos y sabios, de que Dios todo lo penetra y que es Todo. 'Tal vez Él todo lo penetra, lo sé bien. Él está aquí, bajo mi propia nariz. Lo acepto, pero mi corazón dice otra cosa; mi subconsciente, tras su velo, se lamenta al solo nombre de Dios, puesto que tiene la leve sospecha de que la gloria de Dios no incluye los placeres de la vida, si es así, debo pensarlo tres veces antes de dar el paso', replica la mente.

Amigos, el Bhagavadgita nos dice que la Gloria de Dios no excluye los placeres de la vida, aunque la Gloria de Dios es totalmente diferente en clase de todo lo que ustedes pueden llamar los placeres de la vida. Todo lo que vale la pena en la vida se incluye aquí, y si ustedes piensan que los placeres de la vida también valen la pena, entonces también están incluidos allí, pero no en el sentido que ustedes conciben los placeres. La distorsión y el error implicados en lo que ustedes llaman los placeres de la vida, son eliminados de la

perfección que es la Gloria de Dios. ¿Les gustaría trasladar error y distorsión también a sus vidas, a la meta a la cual aspiran? ¿Quieren perfección o distorsión?

Los placeres de la vida, cualquiera que sea el grado de estos placeres, son una gota de la Felicidad Divina envueltos en una completa distorsión de significado, distorsión que el Yoga trata de eliminar, de tal manera que la pureza de la Felicidad se conserve, y el aspecto divino allí presente se ponga de relieve. El aspecto de divinidad y perfección presente aún en la peor de las cosas, se convierte en un medio para la elevación del alma a su gran meta, y es lo que hace ver belleza y felicidad aún en la fealdad y el dolor.

De tal manera que, de nuevo puedo repetir, el evangelio del Bhagavadgita o el evangelio de la meditación, o el evangelio de la vida espiritual, es una enseñanza paternal que lo contiene todo, un consejo maternal y una ayuda del padre, que les da a ustedes todo lo que necesitan, que provee sus necesidades en cada etapa de la vida, en cada nivel de su personalidad, en cada aspecto de sus requerimientos. Dios, en Quien todo existe y Quien está presente en todas partes, provee cada necesidad donde quiera que usted esté, cualquier cosa que usted sienta que le hace falta, y lo que usted considere desde el fondo de su corazón como valores de la vida. En Dios todas las cosas están en todas partes y en todo momento; Dios es Todo.

Ya se dijo que para el buscador que intenta subir la ladera del Yoga el medio es la 'acción'; y para aquel que ya está establecido en el Yoga el medio es la 'serenidad': *Arurukshor muner yogam karma karanam uchyate; Yogarudhasya tasyai'va samah karanam uchyate*. Esta precisa y enérgica declaración en un solo verso ha sido interpretada casi por cada expositor del Bhagavadgita como si implicara diferencia, si no una contradicción, entre un tipo de medio y el otro: 'acción' es el medio y 'serenidad' es el medio.

Generalmente hablando, no podemos unir acción y serenidad en un solo concepto, porque nuestra forma de pensar es tal, que la acción parece ser opuesta a la serenidad.

Una manifestación de actividad de cualquier clase causa conmoción y, por tanto, el término 'serenidad' usado en el Gita ha sido considerado como un estado equivalente a estar apartado de la acción, no compatible en ninguna manera con ésta. También existe otro aspecto de esta interpretación: para el principiante ¿qué acción se supone es el medio, y de cuál acción debe que apartarse en la aplicación del segundo medio? No podemos pensar en actividad excepto en términos del cuerpo físico, y también una acción está asociada con el movimiento del cuerpo físico. Así que la acción, de un modo u otro, tradicionalmente ha venido a significar un movimiento del organismo, del sistema físico, y puesto que cada movimiento es causado por un motivo, una sensación de necesidad o carencia, por un deseo tendiente a la realización de un ideal que aún está remoto, se ha dado por seguro que el factor causante de cada acción es indicativo de ausencia de serenidad en la mente. Esta es la razón por la cual los expositores del Gita han pensado que serenidad es diferente de acción, que *samah* (serenidad), no es lo mismo que *karma* (acción). Además, es aceptado por parte de los expositores del evangelio hoy día, que la serenidad es un logro superior en calidad al estado de acción en el cual uno está implicado. De tal manera que siempre hay una lucha por parte del buscador para apartarse de la actividad, bajo la impresión de que cada actividad connota un estado inferior, y que el estado más elevado se caracteriza por la ausencia de actividad, la cual es serenidad.

Si ha de tomarse esto como el significado estándar de este verso, si con base en esta interpretación, '*samah*' o serenidad, debe tomarse como ausencia de actividad, Bhagavan Sri Krishna no puede considerarse como un Yogui. Él no sería un '*Yoga-Arudha*', porque se mostró en actividad toda su vida, y no puede decirse que careció de movimiento de ninguna clase. Él fue todo movimiento y dinamismo de arriba abajo. Así que, al menos considerando la vida misma de Sri Krishna, quien fue aclamado como '*Supremo Yogeshvara*', o Maestro de Yoga, debemos dar una segunda mirada al significado de este verso y tratar de descubrir si existe un significado oculto tras estas palabras, 'acción' y

'serenidad', las cuales significan los medios o instrumentos de las diferentes etapas del Yoga.

Como seres humanos normales que vivimos en sociedad tenemos una noción particular de la acción en la cual nacimos y fuimos criados. No podemos concebir la actividad o acción excepto en términos de movimiento y, como dije, no podemos pensar el movimiento sino en términos del cuerpo físico, y así estamos obligados a interpretar la acción como una sucesión en la posición de un objeto o evento particular. Cada actividad, de acuerdo con nuestra forma de pensar, es una procesión en el tiempo, un cambio de lugar, una transformación de condición que implica una especie de aplicación momentánea de concentración por parte de la persona que está involucrada en este proceso.

Siempre se nos ha dicho que el '*Yoga-Arudh*' o alguien establecido en Yoga, es una personalidad que se identifica con una 'fijeza' absoluta. Este es un punto muy sutil que siempre distrae nuestra atención del intento por entender el significado de 'fijeza', 'serenidad' o 'calma', y la dificultad radica en entender la diferencia que existe entre el carácter de *sattva* y *tamas*. En *tamas* hay fijeza, estabilidad, ausencia de movimiento o actividad de toda clase y en *sattva*, que es lo opuesto a *tamas*, hay otra clase de fijeza, una estabilidad que puede confundirse con la misma clase de fijeza que caracteriza a *tamas*, pero totalmente diferente de ésta en cualidad. Para dar un ejemplo sencillo: si un ventilador eléctrico gira a baja velocidad se puede ver el movimiento: se ven mover las alas. Pero si la rapidez del giro se incrementa hasta un punto elevado, y hay un tremendo movimiento de las alas del ventilador, ustedes no podrán ver ningún movimiento. Aparentemente el ventilador no se mueve. Está fijo. La apariencia de una total ausencia de actividad del ventilador, en realidad puede ser el más alto tipo de actividad en que éste se pueda emplear. Si desea saber si el ventilador se mueve o no, solo tiene que meter el dedo (mejor tenga cuidado: introduzca un palillo), aunque ustedes no puedan ver el movimiento, a causa de la intensidad del movimiento. Así que una percepción visual del movimiento

no siempre es el criterio para juzgar la naturaleza de la acción. Puede haber movimiento y no obstante no ser percibido. De hecho, la acción percibida es una acción de menor categoría. No es una actividad elevada.

Ahora, existe un tercer aspecto en este punto, aparte de los dos ya mencionados. Actividad no necesariamente significa movimiento del cuerpo físico, aunque esa es la forma en la cual generalmente entendemos el significado de actividad. Desde el punto de vista del evangelio del Bhagavadgita, desde el punto de vista del ideal de la vida espiritual, el significado de acción es algo diferente de lo que asociamos con actividad ordinaria. Puede haber actividad intensa aún con el cuerpo físico en quietud. Un cuerpo físicamente quieto puede implicarse en una clase diferente de actividad, por la cual puede incluso mover montañas. Es una extraña clase de acción, completamente diferente de la que ustedes conocen y que puedan imaginar. Los grandes acontecimientos mundiales son causados y motivados por fuerzas no necesariamente físicas. No es la actividad física de ningún individuo, ni ningún objeto físico o cuerpo en particular, la causa tras las grandes transformaciones que suceden a través de la historia. Hay otros designios ocultos tras la actividad visible que generalmente son conocidos como las fuerzas del mundo, que controlan el destino de la humanidad en conjunto. Estas fuerzas tras la actividad visible de la naturaleza física y de la sociedad humana, no son necesariamente físicas. Son diferentes de un cuerpo físico y de una acción física, porque no pueden ser contactadas por medios físicos. Un movimiento de elevada frecuencia puede trascender el reino físico y ser impenetrable a la entrada de instrumentos físicos, imperceptible por los órganos físicos y aún así, es más poderoso que cualquier instrumento físico en el que ustedes puedan pensar. Se puede llegar a una etapa en que lo físico desaparezca por completo y las fuerzas asuman una nueva forma en la cual sea difícil llamarlas físicas. Precisamente los descubrimientos de la ciencia moderna casi han llegado a esta conclusión. La llamada materia física del materialismo, materialismo de crasa percepción material, los objetos físicos de la naturaleza tangibles a los sentidos, se

han evaporado gradualmente en una sustancia que realmente no es sustancia, que es absolutamente incapaz de contacto físico, que no puede ser observada en el laboratorio aún por los más sutiles instrumentos, y que es mucho más sutil que los átomos, cualquiera que sea la concepción que de éstos podamos tener.

Por razones difíciles a la mente de comprender, la materia ha sido desmaterializada y se ha convertido en algo diferente de lo que es y de lo que se ha creído que era. Ha dejado de ser un objeto en el sentido de un contenido perceptible, y parece que se ha retirado ella misma a un reino diferente del ser, el cual es inseparable de la subjetividad, en vez de ser inseparable del reino de los objetos. Esto solo para citar un ejemplo de los descubrimientos modernos. Generalmente hablando, las partículas físicas de la naturaleza, los objetos que vemos con nuestros ojos y contactamos con nuestros sentidos se asocian con actividad, y no podemos pensar en acción, excepto en términos de estos objetos físicos. Pero cuál puede ser el carácter de una acción, actividad o movimiento, en una condición donde lo físico parece que ha desaparecido por completo y los objetos parecen entrar en la estructura de los demás objetos en forma mutua, donde no podemos distinguir con precisión entre una cosa y otra, como por ejemplo, en el caso de las olas del mar. Una ola entra en lo más íntimo, en la estructura y las entrañas de otra ola. No se sabe donde termina una y comienza otra. Si las fuerzas de la naturaleza actuaran de esa manera y tomaran esa forma en su actividad, si uno no pudiera existir sin referencia del otro, ¿cuál sería para ustedes la definición de acción?

Ahora llamo su atención de vuelta a la ilustración que di sobre el movimiento de un ventilador eléctrico, donde una intensa actividad puede parecer ausencia de actividad o mejor dicho, la actividad más elevada puede parecer inactividad. La dificultad para entender este punto, que no sucede ante nuestros ojos y no es un fenómeno generalmente observado en la sociedad humana, también hace difícil entender el significado del verso que menciona dos

diferentes medios en la práctica del Yoga: acción de una parte, y serenidad de la otra. Puede decirse con seguridad que este verso del Bhagavadgita que habla de '*karma*' y '*samah*', acción y serenidad, no habla de una contradicción entre dos tipos de medios, sino de una diferencia entre un estado inferior y uno superior, siendo el superior siempre inclusivo del inferior, como tuvimos ocasión de advertir al principio. De ninguna manera se puede decir que el estado elevado sea diferente del inferior, por cuanto la vitalidad y los valores del inferior siempre están contenidos en el superior, tal como no podemos afirmar que un adulto que ha crecido desde la infancia, es diferente del infante solo porque la etapa de la adultez sea diferente de la niñez, puesto que los valores asociados con la niñez son trascendidos en el estado adulto, mas no perdidos. Así que el medio superior aplicado en Yoga no es una contradicción con el instrumento inferior, sino una absorción del inferior en el superior, una inclusión del inferior en el superior, una sublimación del inferior en el superior, de tal manera que en lugar de existir un contraste entre un medio y el otro, hay un continuo crecimiento y persistencia de uniformidad entre lo que generalmente llamamos lo inferior y lo superior. Aquí llegamos al punto vital del problema que se presenta como significativo en este verso que estamos estudiando.

La diferencia ocurrida aquí entre '*karma*' y '*samah*' es, por tanto, otra cosa de lo que entendemos por diferencia entre una y otra cosa. Aquí no existe inferioridad o superioridad. Para reiterarlo, existe absorción de un medio inferior en uno superior, el inferior incluido por todo aspecto en el superior. Igualmente, cuando se dice que el superior incluye al inferior, no puede excluir el significado de acción, porque la acción o '*karma*', que se supone es una etapa inferior, si va a ser incluida en la superior, naturalmente no puede perder su sentido cuando se convierta en superior. Así que el estado superior llamado serenidad o '*samah*', no es ausencia de actividad sino una forma sublimada de actividad, algo muy superior al tipo ordinario de acción, que es de baja frecuencia, tal como no podemos ver con nuestros ojos físicos las ondas de luz de alta frecuencia alfa, beta, gamma,

rayos cósmicos, etc., de los cuales escuchamos hablar por estos días. Existen ondas de luz de alta frecuencia cuya existencia nos es desconocida porque no somos capaces de percibirlas con los ojos o sentirlas con algún otro de los sentidos. Lo que llamamos luz del sol, la forma más brillante de luz que podemos pensar, es una luz de baja frecuencia que puede ser captada por la retina de los ojos, porque la frecuencia de las ondas de luz del sol es acorde con la capacidad de la retina. Si se elevara a un estado superior de frecuencia, veríamos oscuridad por doquier, entonces el mundo entero sería como boca de lobo, no porque no hubiera luz, sino porque la luz se ha vuelto tan intensa que enceguece, y los ojos no podrían saber que existe la luz.

De nuevo nos cuenta el Mahabarata en el *Udyoga-Parva*, que cuando Bhagavan Sri Krishna asumió la Forma Cósmica y comenzó a brillar como soles brillantes, miles en número, la gente cerraba sus ojos pues el fenómeno los encandilaba de tal manera que lo que veían era oscuridad. Si ustedes miran al sol por algún tiempo, solo verán oscuridad ante sus ojos, no verán luz, porque los ojos estarán cegados por el resplandor del sol, no porque no haya luz, sino porque ustedes no podrán percibirla. Nuestra incapacidad para comprender el significado de un tipo de dinamismo superior es la razón para que en sus comentarios sobre versos similares del Bhagavadgita, los expositores hayan construido un compartimiento estanco que separa 'acción' de 'serenidad'.

Desde tiempos inmemoriales existe una pugna entre '*jnana*' y '*karma*', conocimiento y acción, vida en el mundo y vida de renunciante, vida de actividad y vida de retiro hacia la serenidad, lo cual es un fenómeno que se manifiesta como resultado de la incapacidad por parte de la mente humana para captar la verdad total de la situación. Hablando realmente, no hay tal cosa como 'retiro' de lo que verdaderamente está ahí. Lo real no puede no ser, y lo irreal no puede ser.

Si una cosa realmente está allí, no podemos retirarnos de ella. Si la cosa no está allí, entonces, ¿de qué nos retiramos?

No podemos sustraernos de lo que no está allí, ni tampoco podemos sustraernos de lo que está allí, porque ya hemos dicho que está ahí, que es real, y lo real no puede volverse irreal. Así que la cuestión del retiro o renuncia de la acción sobre la cual la gente discute mucho, pierde estímulo cuando tratamos de entender qué es '*karma*' o acción, y que es '*samah*' o serenidad. No es un 'retiro' en el sentido físico y ordinario de la palabra. Serenidad o '*samah*', no es renuncia o abandono de un modo particular de conducta en la vida, sino un ascenso hacia una forma sublimada de conducta, que incluye todos los significados de esa conducta particular en su etapa inferior.

La mente humana no está hecha para entender esto por completo, ya que nacimos en una tradición de pensamiento que es social y personal, espacial y temporal; pero este significado que está escondido tras el gran mensaje de Karma-Yoga en el Bhagavadgita, no es ni espacial ni temporal. Es espiritual y, por tanto, no puede ser asociado con nada de lo que consideramos importante tanto en la sociedad, como en el mundo del espacio y el tiempo. Quizá esta es la razón por la que se ha dicho que el significado del Gita solo es realmente conocido por Krishna, y nadie más lo conoce. Arjuna lo conocía un poco. Suka, lo conocía. Vyasa, lo conocía. Otros, solo lo han escuchado.

De momento es necesario por parte de un verdadero buscador reorganizar el modelo de su pensamiento con el objeto de ser capaz de comprender el significado mismo de la espiritualidad. La espiritualidad no es una conducta social. Es una transformación interna de la conciencia, y esta transformación es de una cualidad y carácter completamente diferentes de las transformaciones que observamos físicamente en el mundo natural. Es por esto que requerimos de una iniciación en esta técnica de pensamiento. Esto se llama *Guru-Upadesha*. ¿Por qué ir a un Gurú por iniciación si se puede entender todo solo por la lectura de un libro o por escuchar una conferencia; dónde radica la necesidad de un maestro, de un guía espiritual, de una iniciación? La necesidad surge porque es difícil pensar de esa forma,

porque no estamos acostumbrados a pensar así. Nuestra manera de pensar es la misma con la cual empezamos en la niñez. Aún cuando tengamos setenta años pensamos cualitativamente de la misma forma en que hemos pensado desde niños. El modelo no cambia, aunque el contenido del pensamiento pueda variar a causa de la adultez. La cantidad también aumenta, pero la calidad y la estructura del pensamiento no cambian. El anciano piensa de la misma forma que el niño. Es altamente esencial que el propio molde del pensamiento cambie con el objeto de llegar a ser una persona espiritual. La transformación espiritual requerida en la práctica del Yoga no es una revolución física o social, sino una reconstitución interna de la personalidad, una nueva forma de conciencia, y puesto que ésta tiene el toque de lo intemporal en ella, se dificulta captarla, porque todo nuestro pensamiento es temporal, y el principio de intemporalidad o eternidad presente, hasta cierto punto, en cierto porcentaje, en esta forma de pensar, nos hace difícil digerir su significado.

Descubrimos en el tercer verso del Capítulo Sexto del Gita, que no se nos pide renunciar a nada de lo que realmente está allí, y si bien el Gita sin duda es un evangelio de renunciación, no se refiere a la renuncia de un significado, valor o cosa existentes, puesto que ya se ha dicho que lo existente es lo real, y lo real no puede nunca volverse irreal.

El retiro o renuncia de la que habla el Gita, la '*Anasakti*', que es su más grande enseñanza, no es una renuncia a algo existente, porque a lo existente no puede renunciarse, es absurdo pensar en abandonar lo que realmente está allí, la renunciación de que habla el Gita se refiere al error implicado en el pensamiento. Así que la renunciación no se refiere a aun significado valioso o real, sino a un error que existe en el pensamiento. Debemos renunciar al error que cometemos al pensar, y al eliminar dicho error del proceso del pensamiento, éste se purifica, y la errónea actividad, que ordinariamente es el Karma que ata, se convierte en acción Divina y dinamismo, el cual es purificador y liberador. Esto es lo que se denomina Karma-Yoga. El '*Samah*' mencionado

en este verso, la serenidad que es considerada como el más elevado medio de práctica, es un tipo de dinamismo superior o '*Sattva*', que no puede compararse con el dinamismo o ausencia del mismo en '*Tamas*'. Solo debemos traer a la memoria la pequeña ilustración sobre la altísima velocidad que puede verse como si no hubiese movimiento. Tal dinamismo es la acción divina o el trabajo de Dios, que se ha elevado a una frecuencia tal de intensidad, que ni los sentidos, ni la mente pueden captar su fuerza. La velocidad de la mente es la más elevada de las velocidades concebibles, pero la velocidad de la conciencia es mayor. Por esta razón, quizá, la Isa Upanishada nos dice en alguna parte, que antes de llegar un lugar la conciencia ya está allí. Aún antes de que la mente con toda su inconcebible velocidad trate de alcanzar un destino particular, la conciencia ya está presente allí, puesto que su velocidad es mayor que la enorme velocidad de la mente. El dinamismo de la conciencia es un tipo peculiar de actividad intensificada, la cual es diferente de la actividad física. Para todos los propósitos, es absoluta cesación de la acción. Pero es la manera como Dios actúa. Puede parecer que Dios no hace nada. Dios se afirma a sí mismo, está absorto en Él mismo. El Señor Siva con frecuencia es representado de este modo en nuestros Puranas y en nuestra tradición. Tal vez hayan visto retratos de Siva sentado en posición '*Padmasana*', con los ojos cerrados y completamente absorto, como si no fuera consciente de lo que sucede afuera. Está cerrado a toda actividad. Está, por decirlo así, inconsciente de lo que sucede en el mundo, pero la verdad es que la absorción de Siva en las alturas de la meditación no es la oscuridad de la ignorancia, ni ausencia de conocimiento sobre lo que está sucediendo en el universo. Ciertamente es una intensa conciencia de las cosas, que probablemente se confundirá con una completa ausencia de conciencia. Lo que el Bhagavadgita espera que hagamos en la práctica del Yoga, es que nos elevemos de un tipo inferior de actividad, a uno elevado. Aquí debemos agregar una nota al margen, y es que debemos entender el significado de la actividad en su propio ambiente, en su propia connotación. No es movimiento físico, y así cuando

nos elevamos más y más en el reino del espíritu, en los límites de la vida espiritual, no nos volvemos inactivos en el sentido de un individuo inútil, sino que surgimos con una personalidad más provechosa y comprensiva, capaz de una acción de más entidad, dotada con una capacidad para efectuar un mayor logro con la aparente ausencia de movimiento físico, pero donde el pensamiento se vuelve intenso.

La acción mental es la verdadera acción, la acción física por sí misma no es acción. Es la mente la que motiva al cuerpo físico mientras actúa. Si la mente no está activa y el cuerpo actúa mecánicamente, disociado de la conciencia de la mente, tal acción pierde su significado. Es una acción sin vida. Lo que ata o libera es la mente y no el cuerpo. Si estamos atados aquí, es a causa de que la mente piensa de una manera particular, y si vamos a liberarnos, eso, también, es a causa de un cambio peculiar que va a ocurrir en la forma de pensar. El cuerpo puede estar allí de la misma forma que lo ha estado. El *Jivanmukta* tiene un cuerpo que es el mismo que tenía cuando era niño, pero por dentro ha cambiado. Su mente se ha transformado y su conciencia ha alcanzado una tipo de concentración más elevado. Se ha convertido en un ser diferente aunque está dotado con el mismo cuerpo. El significado de todo este enredo se pone de manifiesto en mayor detalle en el siguiente verso: 'Se dice que uno se ha establecido en el Yoga cuando no se apega ni a los objetos de los sentidos, ni a las acciones, y ha renunciado a toda afirmación creativa de la voluntad'. La palabra '*Sannyasa*', que significa renunciación, se define con frecuencia como un modo de vida disociado de la acción. Puesto que la mente significa todo en el desarrollo de la acción, tenemos que cambiar la idea que tenemos sobre *Sannyasa*, aunque tentativamente podemos conceder que *Sannyasa* sugiere retiro de la acción. Mas, ¿qué es acción? El criterio del Yoga es '*Sarva-sankalpa-sannyasa*'. La voluntad creativa o las afirmaciones del órgano psicológico con seguridad pueden considerarse como la causa de nuestras ataduras, y el medio para la liberación será una reorientación en el sistema de voluntad creativa. Cuando se logra la liberación, la voluntad

individual se convierte en Voluntad Divina. Cuando la voluntad individual actúa independientemente, se supone que tiende hacia la esclavitud. Cuando la Voluntad Divina actúa y toma posesión de la personalidad, entonces opera la Voluntad liberada. Aquí debemos pensar un poco sobre la naturaleza de la voluntad del individuo y la de la Voluntad Divina, pues '*Sankalpa*' no es otra cosa que voluntad, y se nos dice que debe haber un abandono o renuncia de toda voluntad con el propósito de establecerse en Yoga, para convertirse en '*Yoga-Arudha*'. ¿Qué significa voluntad o '*Sankalpa*'? En la vida no somos esclavos excepto de la voluntad.

El gran autor Schopenhauer escribió una obra maestra en tres volúmenes llamada "*El Mundo como Voluntad y Representación*", probando con su tesis que no hay nada en este mundo, excepto la voluntad. En los diferentes matices de su significado la voluntad es esclavitud y también liberación. La voluntad que esclaviza es de un tipo particular, y es a ésta a la que se nos pide renunciar para establecernos en Yoga. La voluntad esclavizadora es el primer instinto auto-afirmativo dentro de nosotros, el cual insiste en la independencia del individuo y en un aislamiento de la personalidad que corta la relación con los demás. En suma, es la voluntad egoísta, la voluntad que afirma el ser individual, el ser corporal, el ser personal, el ser localizado, esta es la voluntad esclavizante. Esta es la voluntad a que se nos pide renunciar para llegar a ser '*Sarvasankalpa-sannyasins*'.

Este es el oculto y real significado de '*Sannyasa*'. La voluntad individual urge, demanda y clama por aislamiento e independencia absoluta de personalidad. 'Yo', es el significado que hay tras ese deseo. En el sentido individualizado, 'Yo' atado a la apariencia del cuerpo. El 'Yo' corporal es la voluntad del individuo. Sabemos cuánto amor tenemos por este cuerpo y qué significado asociamos con la existencia corporal. Cada valor está sumergido en la vida corporal. Nuestros placeres son físicos. La vida que vivimos es física, y cada objetivo que perseguimos en ella está igualmente asociado con la existencia y continuidad del

cuerpo físico y sus necesidades. Tal afirmación es la voluntad del individuo, la cual es la voluntad que encadena. Podemos preguntar: ¿Cómo encadena? ¿Cómo puede causar aflicción esta voluntad que afirma la individualidad física o la personalidad aislada? Encadena al traer aflicciones en serie, y esto sucede a causa del hecho de que la verdad de las cosas es diferente de lo que la voluntad del individuo afirma con vehemencia.

La verdad triunfa y solo ella puede triunfar. Ninguna otra cosa va a triunfar. Lo que todo el tiempo triunfa es la verdad. Un día u otro la falsedad tiene que ser subyugada. Las afirmaciones de la voluntad del individuo no son la verdad. La verdad es algo diferente, y la voluntad del individuo es inhábil para comprender o entender esto. El individuo tiene una noción errada sobre la verdad, que se conoce como *avidya*. Esa es la ignorancia de la cual habla la gente a través de todos los tipos de filosofía. Esa *avidya* son ataduras, la fuente de las ataduras es la ignorancia. Se nos dice esto una y otra vez. ¿Qué es este *avidya* que ata? Esa ignorancia o *avidya* no es otra cosa que la inhabilidad de la voluntad del individuo para entender que sus afirmaciones no son verdaderas. La verdad es algo completamente diferente e inaccesible a los instrumentos disponibles a la voluntad del individuo y, por tanto, la voluntad del individuo siempre está hundida en dolor y pesadumbre. No tiene forma de acercarse a la verdad tal como es y en consecuencia, la ignorancia se toma por conocimiento, lo cual se tiene como el solo valor disponible y concebible. La razón por la cual la voluntad del individuo o *Sankalpa* causa atadura es porque se ha dissociado de lo real, lo cual es la misma verdad. Verdad y Realidad son lo mismo. De hecho, las afirmaciones de la voluntad del individuo no funcionan, no puede haber ninguna función del individuo a menos que exista esta disociación de la verdad. El objeto de la vida es la verdad a la cual nos referimos aquí como distinta de las afirmaciones de la voluntad del individuo. Este es el *Satya* proclamado por los Vedas, es aquello que se afirma a sí mismo enérgicamente en cada rincón de la creación y en cada suceso que ocurre en cualquier parte y en cualquier momento, y la voluntad

individual luchará duro para repeler la entrada de la naturaleza de esa verdad, la cual también persiste por ganar una entrada en cada rincón de la creación. Este es el Mahabarata o el Ramayana de la existencia cósmica. Es la épica de la creación, el *Devasura-Sangrama*, como se nos ha dicho, la lucha entre los Devas y los Asuras, acerca de lo cual se ha escrito mucho en las epopeyas de la humanidad, la batalla entre la verdad y la falsedad, la guerra perpetua entre la Voluntad Divina y la voluntad individual. La voluntad del individuo no puede tener éxito porque no es la verdad, y por lo tanto es castigada con el renacimiento, una serie de re-encarnaciones, una y otra vez. En el evangelio del Bhagavadgita, Bhagavan Sri Krishna nos enseña una técnica por la cual las raíces de esta voluntad individual se pueden cortar.

Este es el Yoga del Bhagavadgita, el arte de interrumpir en la raíz las afirmaciones de la voluntad del individuo o *sankalpa*, con el objeto de convertirse en un *Yoga-Arudha*, que no es otra cosa que el establecimiento de uno mismo en el estado de Voluntad Divina.

La necesidad de la renuncia a las afirmaciones de la voluntad individual surge debido a que estas afirmaciones son irreconciliables con las demandas de la Voluntad Divina. Este es el punto comprendido en el enunciado, *Sarva-sankalpa-sannyasi Yogarudhstadochyate*.

Sarva-Sankalpa-Sannyasa es el abandono de las afirmaciones de la voluntad individual, cualesquiera que ellas sean. La irreconciliabilidad entre las afirmaciones del individuo y el modelo de la Voluntad Divina, es algo que la voluntad del individuo en su presente condición no puede entender apropiadamente, porque el reino de lo Divino, lo Universal, está por fuera de la percepción del individuo, y por esta razón surge la ocasión de cometer el error, por el cual cree que su afirmación es la realidad total.

El dolor que sigue como consecuencia de estas afirmaciones se intenta evitar mediante unos medios realmente inaplicables al propósito. Esa es la razón tras el

fracaso a través del proceso de la historia humana de todos los esfuerzos de la humanidad por encontrar la paz en el mundo. Nuestros esfuerzos tal vez sean genuinamente motivados, pero son mal aplicados. El instrumento de nuestro esfuerzo es inadecuado al propósito, porque la tarea a realizar parece ser tan grande, que aún la más elevada dote del individuo humano, la facultad racional, falla en llegar al ideal, y como quiera que cada esfuerzo del hombre es el resultado de la aplicación de su voluntad y razón, las cuales están muy apartadas del propósito, obviamente hay un fracaso en el logro del fin último. El éxito como se espera que nos llegue, no llega. Desde tiempos inmemoriales ha habido una lucha y un esfuerzo persistentes por la realización de un fin que todavía no llega cerca de nosotros. Parece alejarse de nosotros como el horizonte. Entre más cerca parece que llegamos a él, más alejado está. La voluntad individual no puede entender la causa tras este fracaso porque tiene el egoísmo, aquel sentimiento inflexible debido al cual equivoca sus esfuerzos creyendo que lo ha considerado todo y que es completamente capaz, cuando en realidad hay un defecto cualitativo en la naturaleza del esfuerzo de la voluntad humana por cuenta del cual, ésta no toca siquiera el borde del Divino Propósito. La práctica del Yoga especialmente como es presentada en el Capítulo Sexto del Bhagavadgita, con el cual tocamos ahora, es un empeño señero. En los diferentes versos de este capítulo del Gita se nos explican en forma práctica las diferentes etapas por las cuales se efectúa una transformación interior cualitativa de la voluntad del individuo con el propósito de armonizarla con los designios de la Voluntad Divina, la cual es el significado esencial del Yoga. El Yoga del Bhagavadgita, el Yoga de la meditación, *Dhyana*, es la armonización cualitativa interior de la esencia del individuo con la esencia del cosmos. No solo es el contacto de una cosa con otra, de la mente humana con la Mente Divina, como si fueran esencialmente diferentes, sino una compenetración de propósito en unión de intención y calidad.

*Yada viniyatam chittam atmany eva'vatishthate;
Nihsprisah sarvakamebhyo yukta ity uchyate tada.* Este verso

revela en pocas palabras la implicación oculta de la práctica que se expone a través de todo el Capítulo Sexto del Gita. El punto que se descubre en este verso es que la mente debe fijarse en el Atman. Esto es Yoga. La mente controlada se establece en la naturaleza del Ser. Este establecimiento de la mente controlada o voluntad en la constitución del Ser, es realmente el Yoga del Bhagavadgita. Esto se dice fácilmente, pero no hay nada más difícil de practicar, porque el control de la mente, el '*niyamana*' del '*chitta*' a que se refiere la mitad de este verso, es todas y cada una de las cosas. ¿Cuál es la naturaleza del control que debe efectuarse sobre la '*chitta*' o mente para establecerla en el Ser o Atman?

Tenemos varios tipos de Yoga empezando por el Hatha Yoga en adelante, todos los cuales tienden hacia la realización de su propósito, el propósito del Yoga, el control de la mente. Sin embargo, a menos que en cada etapa del esfuerzo el propósito final se mantenga en la mira de manera apropiada, es probable que se pierda el objetivo, y el Yoga no va a ser realizado ni en varias vidas de esfuerzos. En cada paso, en cada etapa del esfuerzo, el objetivo debe mantenerse ante el ojo mental, y solo entonces nos será posible controlar la mente en la manera propuesta por el ideal del Yoga. El propósito del control de la mente, la restricción de la mente, el '*niyama*' de la '*chitta*', es armonizar la mente en constitución y calidad con la naturaleza del Atman en el cual se espera establecer. Esta es precisamente la esencia del Yoga. Hay una disparidad constitucional entre la '*chitta*' o mente, y la naturaleza del Ser. Existe una tendencia en la mente de ir en dirección exterior, a los objetos localizados en el espacio y el tiempo, y esta tendencia de la mente es precisamente la opuesta de lo que requiere la naturaleza del Ser. Mientras la mente esté inclinada a esta tendencia, mientras esté habituada a esta actividad de moverse hacia los objetos de los sentidos, no será posible controlarla con el propósito de armonizarla con la naturaleza del Ser. El significado del término Ser es un punto al cual hay que conferirle, de nuevo, una pequeña reflexión. Así como la naturaleza del control de la mente mediante los diversos tipos de práctica del Yoga ha sido objeto de gran cantidad de

conceptos erróneos, también ha habido una mala interpretación del significado de la naturaleza del Ser. Así como es difícil entender qué es la mente, es igualmente difícil entender qué es el Ser. En ambos casos estamos ante un obstáculo. No podemos controlar la mente cuando su naturaleza nos es desconocida, ni tampoco puede la mente establecerse en el Ser, cuando no sabemos qué es el Ser. El ser no es ninguna sustancia. No es una entidad. No es un cuerpo. No es un objeto. No es algo que está dentro del cuerpo, como algunas personas probablemente imaginan. Que el Atman está en el interior, es un dicho usual que hemos escuchado muchas veces, pero ese 'estar en el interior' del Atman, tiene una connotación o significado peculiar, que es diferente de estar un objeto en el espacio. El Atman no está dentro, en el sentido físico de algo encerrado en cuatro paredes limitantes. El 'estar en el interior' o 'interioridad' del Atman, como se presenta en las Upanishadas, es una cosa completamente extraña. Cuando decimos que una persona está en una habitación, tenemos alguna noción de lo que significa 'estar dentro', pero no es en este sentido que decimos que el Atman está dentro. No es que el Atman está dentro del cuerpo, y no está por fuera. Cuando decimos que algo está dentro, se entiende que no está por fuera. Pero también se nos dice en las Escrituras que el Atman todo lo penetra, que es Omnipresente. Entonces, ¿cómo puede decirse que el Atman está dentro de algo, cuando todo lo penetra, es omnipresente y lo incluye todo? ¿Cuál es el significado de la declaración de que el Atman está dentro? Aquí está lo esencial de la práctica del Yoga. El Atman está dentro. ¡Sí! Es verdad, y también es omnipresente. Los dos conceptos no son incompatibles. Es lo extraño de este concepto lo que hace que sea difícil para nosotros concebir el Atman. ¿Cómo es posible para el Absoluto Omnipresente estar dentro? Para este propósito debemos conocer el significado con el cual se usa en las Escrituras la palabra 'dentro'. La '*pratyakchetana*' de la cual hablan las Escrituras, la conciencia vuelta hacia el interior con la cual se identifica el Ser no es la interiorización espacial de ninguna sustancia física, ni siquiera de un pensamiento, sino una *Subjetividad*

Universal característica del Ser, con cuya condición o estado se va a poner en armonía la mente. Con este propósito se debe adoptar una peculiar, extraña y novedosa técnica de control mental, y no los métodos ordinarios de control que hemos escuchado. Usted no puede controlar la mente en la forma ordinaria, tal como se controla un caballo, un león o un elefante, porque el control de la mente propuesto aquí, es la puesta en armonía de la mente con aquella característica del Ser que al mismo tiempo es 'Universal' e 'Interior'.

La interioridad del Atman es la subjetividad del Atman. El Atman no es un objeto. No es un '*vishaya*' y por tanto, el movimiento de la mente hacia un objeto no es la forma de contactar el Atman, porque cualquier tipo de movimiento externo es incompatible con los requisitos de la naturaleza del Ser de alguna cosa. El Atman no está fuera, aunque está en todas partes. Esta es otra peculiaridad que tenemos que entender. Ustedes pueden preguntarme por qué no está fuera cuando decimos que está en todas partes. Una cosa que está en todas partes, debe estar también fuera. Sí, y no. Está dentro y aun así está en todas partes. El significado es este: es una omnipresencia caracterizada por la subjetividad, el significado de la cual debemos entender apropiadamente. Es la '*Vaishvanara Atma-tattva*' de que nos hablan las Upanishadas. El Atman es *Vaishvanara*, dice la Upanishada, lo que quiere decir que es el Ser de todo el mundo. El Ser de algo implica la no-objetividad de esa cosa en particular. La connotación de la palabra 'Ser', es la imposibilidad de ser objetivizada de manera alguna. No puede ser objetivizada ni en concepto, ni en pensamiento, ni en mente. El Ser no puede externalizarse ni con el más grande esfuerzo de imaginación. Este es el significado de la palabra 'Ser', 'Atman', y aún así está en todas partes. Es posible para cualquiera, es humanamente concebible visualizar el estado donde la mente puede fijarse a sí misma en una omnipresencia incapaz de externalizarse u objetivizarse. Este peculiar, novedoso y enigmático estado del Ser es el Estado Deífico. Este es el '*Atma-Tattva*'. Con frecuencia se nos dice que el Atman es Brahman, y cuando estudiamos estos pasajes en las Upanishadas, probablemente imaginemos que una cosa está

identificada con la otra. El Atman es armonizado con Brahman, o se funde en Él, o se identifica con Él de alguna manera. Pero no hay tal cosa. El Atman no va a identificarse con Brahman, y no va a haber ninguna conexión entre los dos porque no son dos cosas diferentes. Son solo dos enunciados de un estado novedoso que no puede ser fácilmente aprehendido, a menos de que sea explicado en sus varios aspectos.

Cuando resaltamos el aspecto omnipresente de este Ser, lo llamamos Brahman. Cuando resaltamos el Ser de esa misma Omnipresencia, la llamamos Atman. Ninguno de los dos términos, Brahman y Atman, tiene una connotación diferente, sino que son dos definiciones diferentes o dos aspectos de un mismo Ser. El Aspecto Ser, se llama Atman; el Aspecto Omnipresencia, se llama Brahman. Ahora debemos interpretar el significado de ambos aspectos en un solo acto de la mente. Esto es realmente Yoga. En un relámpago de comprensión es posible entrar en la combinación de ambos aspectos, Atman y Brahman. Ordinariamente no es posible porque el Ser que es incapaz de objetividad, no puede concebirse como un Ser omnipresente, porque en el momento en que concebimos la omnipresencia, la externalizamos, se convierte en algo espacial y, por tanto, temporal.

Nuestra idea de omnipresencia es algo como la vasta expansión del espacio. Pero el espacio no es una comparación apropiada para esta omnipresencia, porque aunque el espacio está en todas partes, es externo. Es algo que la mente puede concebir y, por tanto, el espacio también es temporal. La omnipresencia intemporal, que es la naturaleza del Ser, no es espacial. Por cuanto no es espacial, no es objetiva, así que la actividad normal de la mente en términos de '*vishaya*' u objeto, debe controlarse con el propósito de que se establezca en la naturaleza del Atman. Esta técnica de controlar la mente, repito, es llamada Yoga. Esto se indica con la palabra, *Viniyatachitta*.

Verdaderamente difícil es aprehender este significado. Más difícil es practicarlo a causa de que la mente se rebela

contra la idea de tal definición del Ser, que es nuestro ideal en Yoga. La mente no puede concebir nada que no sea espacial o temporal y, así, tampoco puede concebir el Atman. De aquí que no se puede establecer en el Yoga. Por esta razón, se prescribe un método gradual, de tal manera que no hay un intento por saltar de repente al cielo, lo cual, por supuesto, es impracticable. Se prescribe una técnica gradual de crecimiento interno por medio de la cual la mente es capaz de elevarse sobre sí misma en auto transcendencia. Estas son las etapas del Yoga narradas especialmente en los aforismos de Patanjali. También, de una manera precisa, Bhagavan Sri Krishna nos da una indicación de la necesidad de armonizarnos en cada nivel de nuestro ser, cuando dice:

*Yuktahara-viharasya yukta-cheshtasya karmasu,
Yukta-svapnavabodhasya yogo bhavati duhkaha.*

Se nos pide ser equilibrados en nuestra actitud y conducta en cada nivel y etapa de nuestra vida. En ningún aspecto debe haber sobre esfuerzo. Yoga es Equilibrio. Debemos pasar a través de las diversas etapas adoptando la regla de oro: el llamado 'camino medio', como es llamado generalmente. No debemos llegar a ningún extremo en ningún paso, en ninguna etapa, en ningún nivel de nuestra práctica. La idea tras esta prescripción del camino medio, es que no debemos ignorar ningún aspecto de la realidad. Si bien somos dados a concebir la realidad como un Ser transcendente, no debemos olvidar que también es una realidad presente con los pies sobre la tierra. No solo está por encima de nosotros, sino que también es inmanente. Es manifiesta aún como el menor asunto que se pueda concebir. Aún aquí en este cuerpo, el cual es la realidad inmediatamente presentada ante los sentidos y la mente, hay un elemento de verdad que no puede ser ignorado. Sin duda debe ser trascendido, pero no debemos ignorarlo. El hecho de que algo deba trascenderse, no implica que carezca de valor. Cada nivel del ser es una etapa o grado de realidad, y cada grado tiene un significado y es tan importante como cualquier otro, mientras uno esté en esa etapa particular. La etapa en la cual estamos en cualquier momento del tiempo es

la única realidad para nosotros. No podemos juzgar lo inferior en términos de lo superior, a menos que hayamos alcanzado lo superior; sin embargo, el ideal superior debe estar ante el ojo de nuestra mente para que seamos capaces de conducirnos a lo más alto. El equilibrio que se requiere de un buscador en la práctica del Yoga es, repito, una cosa muy difícil de concebir.

En los buscadores del Yoga siempre hay una tendencia a sobreentusiasmarse. Quieren a Dios y nada más. 'No necesito el mundo'. Son declaraciones típicas que proclaman en su fervor inicial. Es maravilloso amar solo a Dios y necesitar solo de Dios; pero antes de tratar de conocer el método de contactar a Dios, y de esperar que Él sea el único objetivo y propósito de la vida, se debe conocer qué es Dios. Cuando mentes inmaduras y sin la debida educación conciben a Dios como el ideal de la vida, y en un entusiasmo o ebullición de devoción se concentran en ese ideal imaginado, es probable que piensen en Dios como un ser transcendente, privado de relevancia en las realidades inmediatas de la vida. Entonces sienten la punzada de esas realidades del reino en el cual están localizados en el momento presente. Enseguida aparece una dificultad inconcebible: puede haber una sublevación del cuerpo físico, del organismo vital, de los sentidos y de las varias proclividades de la mente. La sublevación del cuerpo puede conducir a enfermedades de diferente tipo; la sublevación del organismo vital puede conducir a condiciones neuróticas y complejos de varios tipos, tal y como los describen los psicoanalistas: tristeza, actitud melancólica, rostro huraño y una suerte de profunda pena interior, que es lo opuesto de lo que se espera de un buscador espiritual.

En cada etapa de la práctica del Yoga se espera de parte del buscador una positividad de intención e inclinación. Debe haber en el rostro del buscador visible deleite, satisfacción, alegría, así sea en menor grado, pero no melancolía. Las dificultades mencionadas por Patanjali son los obstáculos en Yoga. No son indicaciones de éxito, sino problemas para ser resueltos. Estos obstáculos nos salen al encuentro por causa

de haber perdido nosotros el punto debido a una extrema emoción. No podemos atrapar a Dios solo como Ser trascendente; debemos armonizarnos con Él en Su omnipresencia. Esta es una admonición muy significativa del Bhagavadgita. Debe conocerse a Dios en Su realidad, y no en ninguna forma imaginaria que la mente es proclive a levantar como definición teórica. La armonía la dieta, etc., mencionadas en el Bhagavadgita, significan la necesidad de un equilibrio en la práctica del Yoga. Es esencial para un buscador saber dónde está. Debemos conocer nuestras fortalezas así como nuestras debilidades. No debemos ni sobre estimarnos, ni subestimarnos, es decir, debemos ser honestos y sinceros con nuestro verdadero Ser en todos sus grados de expresión.

La práctica del Yoga no es una demostración que se hace ante los demás. Es un acercamiento interior hacia la Realidad Última, y una entrega de sí mismo al Ser Omnisciente, y por tanto, aquí es necesario ser totalmente desapasionado. No se acepta ningún tipo de hipocresía. Ahora bien, uno puede ser hipócrita a sabiendas o a veces sin saberlo. Debido a la ignorancia preponderante en nosotros puede que imaginemos que somos algo que realmente no somos. Por supuesto que muchas veces no podemos desechar ese equívoco, pero otras veces podemos ser deliberadamente hipócritas. Esto ciertamente es desafortunado, puesto que engañarse a sí mismo es quizá el más grande de los males posibles. Por esta razón, antes de entrar a la senda del Yoga uno debe valorarse apropiadamente, tal como un contador lo hace para una empresa al no dejar pasar por alto el menor detalle, y conocer simultáneamente las fortalezas y debilidades de las cuentas. Debemos elaborar el balance contable de nuestra personalidad psicológica para saber dónde estamos en determinado momento. Debemos saber que cuando caminamos en el reino del Yoga estamos ante la presencia de Dios mismo. Ya nunca seremos solo unos seres sociales. Aun el primer paso en Yoga es una entrada en el reino espiritual.

Solo la aspiración de trasegar el camino del Yoga trasciende el reino del aprendizaje ordinario, aún del aprendizaje de los Vedas, ya que la vida espiritual significa entrar en una nueva clase de vida que es muy diferente del modo usual del pensamiento en sociedad, y también diferente del punto de vista de la propia personalidad individual. Así, hay que resaltar en este contexto que no se debe ser muy entusiasta acerca de la realización de Dios, a menos que tengamos claridad, en especial, sobre la estructura de nuestras propias mentes y debilidades. La debilidad del órgano psicológico es tan importante como la aspiración de la mente por Dios, porque los defectos de nuestra personalidad son ciertos movimientos erróneos de la mente. Estos movimientos deben corregirse mediante técnicas inteligentes. De nada sirve solamente cerrar los ojos ante estas debilidades, porque algún día pueden levantarse como impetuosos tornados y atacar repentinamente. Cualquiera día una pequeña debilidad puede asumir un enorme tamaño, como una montaña, si se descuida por largo tiempo y, por tanto, ni la más pequeña debilidad puede ignorarse, y uno debe ser muy honesto en su evaluación. Claro que esto no significa que ustedes tengan que pregonar sus flaquezas en público o en los periódicos. Pueden llevar un diario íntimo donde anoten cuáles son sus debilidades que no pueden ser compatibles con la vida espiritual. Estas deben superarse con un esfuerzo tremendo mediante el camino medio, sin ejercer mayor énfasis en ningún extremo. Ustedes no pueden suprimir sus mentes solo porque tengan una debilidad. La debilidad es una clase de enfermedad, y ustedes no pueden suprimir la enfermedad. Deben curar la enfermedad con inteligencia por medio de la meditación.

La práctica del Yoga no es una supresión de la mente o la voluntad. Es más bien una sublimación de la constitución de todo el reino mental. Es una ebullición de la mente en su quintaesencia, y una habilitación de ella para evaporarse en la atmósfera cósmica; por tanto, usted no debe ejercer fuerza sobre ningún aspecto defectuoso de su mente antes de que realmente haya dado un paso positivo en la práctica del Yoga. La debilidad puede superarse por varios métodos, tal como

un buen médico adopta diversos tratamientos contra una enfermedad, sea por inyecciones, dieta, régimen, etc., al mismo tiempo que suministra la medicina apropiada, así como por aislamiento, cuarentena, etc. La mente también debe ser tratada de esta forma, pero no se puede aplicar un solo método. Puede aislarla psicológicamente; algunas veces puede hacer que ayune y otras, alimentarla, pero usted debe saber cuándo alimentarla y cuándo hacerla ayunar, en qué proporción, dónde, cuándo y de qué manera. Esta es la técnica de un buen doctor. Usted no puede aplicar a la mente el método erróneo, porque la mente es 'usted'. No es algo fuera de usted, y no está fuera, porque lo que se llama mente, es su propia estructura interior. En Yoga usted está tratando con su propio ser, el objeto y el sujeto son tratados idénticamente. Usted es el medio y también el fin. En cada etapa de ascenso en la práctica del Yoga la misma cosa viene a ser tanto el sujeto como el objeto en diferentes grados de intensidad, hasta que finalmente se alcanza la etapa donde la diferencia entre el aspecto subjetivo y el objetivo se reduce a una identidad del ser, de tal forma que al final no existe ni el sujeto ni el objeto. Este estado Supremo del Ser, que no puede considerarse como sujeto ni como objeto, es el omnipresente Atman, en el cual se debe establecer la mente, y es con este propósito que en el Gita se prescribe el '*niyamana*' o control de la mente.

No siempre el Bhagavadgita describe lo detalles menores, sino que expone un esquema amplio de las diferentes etapas de práctica. Nos corresponde conocer las intenciones, los significados tras las afirmaciones, y algunas veces debemos leer entre líneas. Debemos conocer cuál puede ser el carácter o la naturaleza del control que se ejercerá sobre la mente, con el propósito de ver que se establezca en la omnipresencia del Ser; también es necesario educar la mente paso a paso en el arte de la no-objetividad. Este es el significado del auto-control: el control del ser inferior con el propósito de experimentar el ser Superior. En forma simultánea hay etapas del ser inferior y también del ser Superior. Así que en cada etapa hay un grado del ser inferior que debe controlarse y sobrepasarse, y un grado del ser

Superior que debe alcanzarse. Cuando se alcanza el grado del ser inmediatamente superior, éste se convierte en el inferior del siguiente grado del ser, de tal manera que en cada etapa, usted tendrá un propósito que lograr mediante el auto-control. Sin embargo, en cada etapa la naturaleza del control varía en su técnica cualitativa. La técnica que usted adopte en una etapa puede no aplicarse en la siguiente, aunque la instrucción es que debe haber control de lo inferior con el propósito de experimentar lo superior. Uno debe saber qué clase de control debe ejercer en un tipo particular de etapa del ser inferior, puesto que hay grados en la intensidad de lo inferior, así como en la etapa más elevada o próxima superior.

Todo esto requiere la guía de un Maestro espiritual, así como usted va a un doctor cuando está bajo tratamiento por una enfermedad crónica. ¿Por qué va al médico? Porque cada día usted tiene un problema nuevo, y algunas veces puede haber una reacción del tratamiento cuando éste no es administrado apropiadamente. Con frecuencia usted tendrá nuevos sentimientos y experiencias, tanto físicas, como vitales y mentales. Con este propósito es que usted va al médico, para comparar sus experiencias y sentimientos con el conocimiento del facultativo, de tal manera que pueda decirle qué está sucediendo y cuál es el siguiente paso en el tratamiento. Así mismo, y por un período prolongado, uno debe estar cerca de un guía espiritual. Esta no es una técnica que se aprenda mediante el estudio de libros, porque es una forma de vida plena de vitalidad y significado. Está conectada con la vida práctica en cada etapa, y no es solo cuestión de entender o conocer una técnica teórica. Por cuanto cada paso en Yoga, aun el menor, aun el más ínfimo, está conectado con la vida práctica, con su propio ser, se hace necesaria la guía personal, porque cuando se adopta un método particular, se usa una técnica para controlar la mente en meditación, y es probable que se sigan automáticamente ciertas experiencias, y esas experiencias afectarán todo el sistema, tanto físico, como vital y psicológico. En esos momentos usted debe ser capaz de saber qué está sucediendo, no debe quedar pasmado o confundido. Patanjali, en especial, menciona

varias indicaciones de lo que probablemente va a suceder, como temblores del cuerpo, visiones de diversas clases, etc. Las diferentes experiencias, tanto físicas como mentales, pueden ser procesos del tratamiento mismo, pero usted debe ser capaz de saber que son las etapas necesarias por las cuales debe pasar. De nuevo debo enfatizar la necesidad de un Gurú, porque algunas veces la práctica del Yoga es como jugar con fuego. Los expertos afirman que el esfuerzo por controlar la mente puede compararse con sacar el agua del océano usando una hoja de pasto.

Con mente confiada y constante, con voluntad determinada y cuidadoso entendimiento, uno debe aplicarse a la tarea de controlar la mente con el propósito de establecerse en el Ser, y deberá ser tan paciente como quien va a vaciar el océano con una hoja de pasto. Puede parecer prácticamente imposible pero un día, tal vez, pueda ser posible. La dificultad de la práctica surge por la avidez de la mente en adherirse a sus nociones presentes y formas de pensar en términos de los objetos de los sentidos y relación con la sociedad, etc., y tratar de aplicar dichas reglas y leyes de percepción física y social al reino espiritual donde prevalece una ley completamente nueva. La ley espiritual es cualitativamente diferente de la ley social y física y, por tanto, nuestras tradiciones que son aplicables, valiosas y altamente significativas en la sociedad humana, puede que no tengan ningún significado para la vida espiritual. Por esta razón existe la necesidad de entrar en un nuevo tipo de evaluaciones de la vida. Cuando entre a la senda espiritual usted debe casi 'nacer de nuevo'; usted debe 'renacer', tal como nos lo dicen con frecuencia los grandes maestros. A menos que renazcamos, no hay esperanza. Renacer significa una transformación total del organismo, que incluye las nociones de la mente y la forma misma de pensar; una reorientación de la estructura psíquica con el propósito de armonizarse con las leyes de la vida espiritual. Este es el significado profundo de la expresiva sentencia del Bhagavadgita:

*Yada viniyatam chittam atmany eva'vatishthate;
Nihsrihah sarvakmebhyo yukta ity-uchyate tada.*

La mente se libera espontáneamente de todos los deseos por los objetos de los sentidos, y como cosa natural, sin un esfuerzo especial de parte nuestra, tal como se despierta de un sueño, hay una espontánea retirada de la mente de todo lo que se estaba viendo. Ese es el aspecto positivo de auto-control, el cual traerá frutos deliciosos y libertad interior de conflictos y tensiones de toda clase. De hecho, la prueba de éxito en el Yoga es la medida de la libertad que uno siente interiormente, la fortaleza que se experimenta interiormente, y la felicidad que se manifiesta desde lo hondo de uno mismo, sin ninguna presión especial por obtener las cosas desde fuera. Nada podría haber sucedido fuera, pero interiormente todo ha cambiado. La alegría reflejada en el rostro de una persona y el positivismo que caracteriza su personalidad son la indicación del porcentaje de éxito logrado en la práctica del Yoga.

La retención de la mente en la naturaleza del Ser o Atman, lo cual es el tema principal de discusión en la sección *Dhyanayoga* del Bhagavadgita, es la esencia de toda la enseñanza, y resume la verdadera esencia y significado del propósito de la vida para toda la humanidad. El equilibrio preponderante en la relación de la mente y el Ser, es el estado de Yoga, y ese estado debe ser alcanzado mediante esfuerzos que deben desarrollarse muy despacio y gradualmente, pulgada a pulgada, por así decirlo, sin equivocar un solo paso en el movimiento de ascenso, porque equivocar cualquier paso, precederá la caída. La dificultad en esta práctica realmente es el contexto de la prolija enseñanza de diez y ocho capítulos que es el Bhagavadgita, y en cierta forma podemos decir que los diez y ocho capítulos son los diez y ocho pasos de la práctica. Puesto que nada puede ser más difícil que este intento del alma por unirse con el Divino Propósito del universo, se nos pide ir muy despacio y con mucha cautela:

*Sanaih-sanair upamed buddhya dhritigrihitaya;
Atmasamstham manah kritva na kinchid api chintayet.*

*Yato-yato nischarati manas chanchalam asthiram;
Tatas tato niyamyai'tad atmanyeva vasam nayet.*

Esta es la instrucción de la verdadera práctica. Usted debe ejercer control sobre la mente, sin que ésta sienta que se está ejerciendo presión alguna. Esa es la técnica del proceso educacional en cualquier campo de la vida. La mente debe ser capacitada para florecer en una experiencia superior de manera espontánea y automática, sin presionarla en la práctica mediante ninguna clase de dolor o aflicción. En tanto más sea usted hábil en introducir el principio de satisfacción en la práctica, mayor será la probabilidad de un logro temprano, porque cualquier castigo infligido a la mente puede ser un factor causante de rechazo por parte de ésta. De aquí que aunque debe existir ardor intenso por el propósito de la práctica, no debe haber sobre entusiasmo. Esto quiere decir que no debemos sobrestimar nuestras fuerzas. Sin duda Dios está tras nosotros y es la más grande ayuda en este esfuerzo del alma por el Logro Supremo, pero la forma como actúa Dios es un misterio en sí misma, y puesto que este misterio no puede ser entendido, uno debe moverse solo en proporción a su entendimiento de este misterio, y cuando el misterio permanece como objeto de la ignorancia de uno, no puede prestar ayuda consciente.

Entendimiento y sentimiento se unen en la práctica. Hay un gradual acercamiento de estas dos funciones. Mientras que en las etapas iniciales el entendimiento puede predominar sobre los sentimientos, y el sentimiento puede estar en el fondo, de tal manera que uno puede tener la impresión de que el corazón no está cooperando con el entendimiento, con asidua constancia en la práctica uno es capaz de unirlos, hasta que no permanezcan como dos facultades, sino como una fuerza enfocada de conocimiento intuitivo. De hecho, la intuición no es otra cosa que la unión del entendimiento con el sentimiento. En la percepción humana normal permanecen separados. Cabeza y corazón no siempre van juntos, pero se vuelven uno cuando se abre el tercer ojo, como se dice, y entonces los ojos físicos no son ya más necesarios para la visión de perfección. Para este logro,

la práctica debe ser muy gradual, en el sentido de que uno debe observar la extensión de la realidad presente en las diferentes etapas del propio ascenso; y la cosa más importante para recordar durante la práctica, es ser honesto con la etapa particular en la cual uno se encuentra en determinado momento del tiempo. Uno no debe imaginar equivocadamente que está en un grado más alto del que realmente está. La mente puede forzarse a una condición imaginaria de falsa realización, y uno puede estar equivocado en este concepto.

Hay muchos buscadores sinceros que son propensos al error de pensar que son almas liberadas. El único deber que tienen es salvar al mundo, y ya se han salvado a sí mismos y han entrado en el Infinito. Aunque puedan estar enteramente errados en este sentimiento, pueden estar seguros de que están en lo cierto. Así que esta es una dificultad en la cual puede uno caer, como si fuera un atolladero en medio de la práctica, y nadie puede ser aquí de ayuda puesto que el entendimiento ha fallado. Es la falla del propio entendimiento lo que hace sentir a uno que se ha llegado a tan elevada posición. La racionalidad se apaga y se vuelve torpe, en lugar de volverse diáfana, y esto es debido a la interferencia de antiguos '*Samskaras*' o impresiones sepultadas, deseos frustrados, etc. Los sentimientos frustrados no necesitan ser aquellos de esta presente vida. Hay sentimientos y sentimientos, impresiones y más impresiones, una sobre otra, acumulándose como gruesas capas de nubes en los niveles subconsciente e inconsciente de la mente, los cuales retardan el progreso del alma hacia su meta. No es necesario decir que hemos pasado por varias vidas. Esta no es la única vida que estamos viviendo, y cualquier cosa que seamos hoy, es una fracción del total de lo que estamos hechos, la mayor parte de lo cual, está escondido como un poder potencial en el estrato inconsciente de nuestra personalidad, actuando, por supuesto, como un resorte que empuja ciertas impresiones e impulsos a la superficie de la conciencia, y compele al nivel consciente a cometer el error de pensar que es totalmente libre en la conducción de sus ideas y pensamientos a través

de las vicisitudes diarias de la vida. Si tomamos en consideración la presencia de esta fuerza motiva tras nuestras actividades conscientes, lo que llamamos el nivel inconsciente, uno dudaría bastante de si hay alguna libertad de la voluntad. Que no existe tal libre albedrío es la conclusión de los psicoanalistas hoy día, que no hay tal cosa como libertad de la voluntad. Solo es una quimera, porque de acuerdo con sus descubrimientos, así sean totalmente correctos o no, las actividades conscientes de la mente, que son la causa del sentimiento de libertad en uno mismo, son ellas mismas el resultado de ciertos impulsos ocultos, los cuales, como fuerzas oscuras, obran desde dentro y trasladan una fracción de esos aspectos de la personalidad al nivel consciente para el cumplimiento de ciertos propósitos, que en nuestro lenguaje tradicional, son llamados la síntesis total del *Prarabdha-karma*.

La presente condición de nuestra vida, la vida que estamos viviendo hoy en nuestro estado consciente, no puede considerarse como toda nuestra personalidad. Hay muchos que piensan que existe lo que se llama el 'inconsciente colectivo', un 'inconsciente racial', y algunas veces también hay un conjunto de opiniones sostenidas por la gente, de que existe un 'inconsciente cósmico'. Quizá esto lo corrobora también la filosofía Vedanta cuando dice que existe algo llamado *Ishvara*, donde las personalidades inconscientes de todos los individuos se mantienen latentes en forma de seminal. Por esta razón, no es seguro por parte de un buscador estar totalmente cierto de que la práctica en todo tiempo está orientada en la forma apropiada. Uno puede estar equivocado mientras piensa que está en lo cierto. La confianza de estar en lo cierto no es prueba de que lo sea, puesto que dicha confianza es solo el resultado del funcionamiento de la mente inconsciente, la cual no es necesariamente el total de la personalidad. Usted puede estar bajo la presión de un impulso interno que no se ha manifestado en su totalidad en el nivel consciente, y que está trabajando tras bambalinas, de lo cual uno no puede ser consciente, y así se puede cometer el error de pensar de manera equivocada. Aquí, de nuevo, surge la necesidad de la

guía de una persona competente, que conozca el sendero, que lo haya transitado y que conozca sus trampas. Puesto que estos obstáculos son posibles e inevitables para cualquiera y para todos, es prudente por parte de las personas, de los buscadores, ir despacio, de tal forma que no haya necesidad de volver a andar los pasos que ya se han dado. Usted puede evitar la posibilidad de caer en una región aún más baja, lo que sucede si se da un salto repentino a niveles que no se pueden alcanzar con las condiciones prevalecientes. De aquí la advertencia: *Sanaih sanair uparamed buddhya dhritigrihitaya.*

Con el valor nacido de la confianza bien dirigida uno debe mover la fuerza de su entendimiento hacia la dirección del logro, movimiento que debe ir muy despacio, entre más despacio, mejor. No es necesario tener ansiedad sobre el límite de tiempo en el proceso de Realización de Dios. Esto puede tomarse su propio tiempo. Dios no se va a marchar. Él siempre está ahí. Usted no necesita estar bajo ninguna duda acerca de que si no lo alcanza hoy, mañana Él no estará disponible. Puesto que es eterno siempre estará disponible. Pero uno debe estar preparado para ser capaz de entrar en contacto con este poder, y con tal propósito, la embarcación debe estar apropiadamente limpia mediante la práctica de los prerrequisitos necesarios, conocidos en nuestra disciplina y tradición, como *Sadhana-chatushtaya*, o la práctica de *Yama*, *Niyama*, etc. En el entendimiento de este mandamiento del verso del Bhagavadgita, de que debemos ir despacio, debemos captar su implicación. ¿Qué significa realmente 'ir despacio'? Uno debe ser muy claro sobre uno mismo. Usted debe estar equipado con un conocimiento completo de su presente estado psicológico y de las capacidades que se pueden usar en el campo de la práctica. La esencia del asunto es que otros deseos están trabajando en la mente, deseos diferentes de Dios o de la gran meta del Yoga hacia la cual uno se esfuerza. ¿Hay algún impulso distractor oculto en la mente que a veces, cuando no siempre, asoma la cabeza, y que lo hace sentir a uno como que puede haber otra felicidad diferente de la felicidad de la Realización de Dios? Bien, esto es una cosa muy importante para

recordar, porque no es posible para un ser humano estar totalmente libre del sentimiento de la realidad de los objetos de los sentidos que están en frente de uno, y en tanto exista la conciencia de la presencia de objetos frente de uno, también se sentirá la necesidad de establecer la relación de uno con ese objeto. ¿Quién puede decir que es ajeno a la presencia del mundo? Ahí está el mundo mirándolo a usted fijamente con su cruda realidad, y la creencia en la existencia de un mundo allá fuera, es por sí misma una prueba de la necesidad sentida interiormente por establecer un contacto vital con él y hacer algo con él. Usted puede amarlo o no, pero al menos está consciente de él.

De alguna manera los objetos del mundo son capaces de tentarnos de varias formas, y el principal obstáculo en la práctica de la meditación, el Yoga propiamente dicho, no es otra cosa que la tentación. En este contexto lo más sabio que se puede hacer es liberarse uno mismo, tanto como sea posible, de involucrarse en atmósferas capaces de esta tentación. Es mejor no enfermarse, que enfermarse y entonces tener que ir al médico por tratamiento. Una vez que usted se ha involucrado con las tentaciones va a ser difícil salirse de la maraña de ellas, porque la tentación no es otra cosa que la creencia en la realidad del objeto, y un sentimiento interno de que el objeto de los sentidos es capaz de dar lugar a una felicidad, que en ninguna forma puede ser inferior a la dicha a la que uno aspira mediante en el Yoga. Cualquiera que sea el esfuerzo del entendimiento, el corazón puede desviar su atención de la concentración del entendimiento y una vez se le da el chance, aún de una pequeña dispersión de energía a través del sentimiento hacia un objeto de deseo, esa pequeña dispersión puede volverse un torrente, una inundación y el tapón puede reventar, y aquí es cuando el entendimiento puede fallarnos por completo. Uno no debe esperar a que llegue la tentación, y nadie puede ser tan temerario de imaginar que puede resistir una tentación. Cuando ésta llega, eso no es posible. En nuestros libros Épicos y en los Puranas tenemos historias y anécdotas pintorescas y dramáticas sobre este fenómeno.

Se deben enfrentar grandes problemas y dificultades aún por parte de los maestros, y no debemos pensar que somos superiores a ellos. Lo que sucede a alguien puede sucederle a otro, y todo el mundo puede ser susceptible de la misma debilidad, la cual es el rasgo común de la naturaleza humana. Por lo tanto, para un buscador es sabio estar consciente del poder de la Naturaleza, el tamaño del problema que uno puede enfrentar y de los recursos ocultos de distracción que guarda la Naturaleza en su seno, variados en su carácter y pintorescos en sus formas, inconcebibles aún para la sagacidad de nuestras mentes. Por consiguiente, con la guía recibida del propio Gurú o Maestro, en las primeras etapas uno debe esforzarse por vivir en una atmósfera, no solo psicológica, sino físicamente libre de tentaciones. Esta es la razón por la que muchas personas van a asilos apartados, recurren a *Ashramas*, lugares sagrados, templos, etc., bosques y atmósferas de mayor quietud, de tal forma que las oportunidades de tentación disminuyan, aunque no puedan ser completamente evitadas o extinguidas. Con la ayuda de la soledad física uno debe aprender el arte del desapego psicológico, porque el aislamiento físico no es lo único necesario, sino que solo es una preparación para una práctica superior, la cual es desapego interno, pues físicamente uno puede estar en un lugar muy sagrado, como Badrinath o Kedarnath, pero mentalmente puede estar en Hollywood. Así, aunque la soledad física es necesaria, no es todo. Solo es una preparación para un refinamiento interno de la personalidad, que debe ser adquirido y realizado a través de otros medios, que solo las prácticas físicas.

El Bhagavadgita es una gran guía en esta línea de conducta hacia el auto-control. El gran mandamiento que nos impone, por ejemplo, en el Capítulo XIII, comenzando con el verso, *amanitvam adambitvam* etc., nos dice algo sobre lo que debemos hacer en conexión con el auto-control, sobre cómo podemos purificarnos psicológicamente y avanzar gradualmente, prepararnos con constancia y ganar fortaleza desde el interior, de tal manera que estemos listos para la práctica. Y junto con esta advertencia tanto del lado físico, como del psicológico, uno debe ser persistente y tenaz en la

práctica, en el sentido de que uno no debe dejarla ni por un día, tal como no dejamos un solo día de comer. Debemos, al menos, tomar una comida al día, y nos sentimos morir si olvidamos una sola. Así mismo uno debe sentirse infeliz si aun por un solo día es incapaz de sentarse para la práctica. Los grandes maestros de Yoga nos dicen que la práctica no solo debe ser continua e ininterrumpida, sino que debe ir a la par con un intenso sentimiento de amor y afecto por ella. El corazón debe centrarse allí y nuestro amor debe enfocarse en la práctica. Todos los amores del mundo deben unirse en una esencia concentrada, y esta atención enfocada de afecto debe fijarse en la práctica del Yoga, porque ninguna madre puede ser más amorosa que el Yoga. Este nos puede cuidar en todo momento y protegernos de todos los peligros. Pero uno debe conocer la majestad de esta práctica para que los amores del mundo puedan extraerse de los objetos de los sentidos y se concentren en su práctica.

¿Por qué la mente es distraída? ¿Por qué no podemos concentrarla? ¿Por qué no nos sentimos felices cuando por una o dos horas estamos sentados meditando, sino que queremos levantarnos lo antes posible? La razón es que el corazón y los sentimientos no están cooperando con la voluntad. El corazón está en algún otro lugar y por supuesto estaremos donde esté el corazón. Si nuestro corazón está en un lugar, también allí estamos nosotros y en consecuencia, no estamos en la práctica que se supone íbamos realizar. Donde está nuestro corazón, está nuestro tesoro, y donde está nuestro tesoro, está nuestro corazón. Si nuestro tesoro están en algún lugar haciéndonos señas para que vayamos hacia él, nos dirigiremos a ese lugar que llama nuestra atención. Cuando nos distraemos, cuando la mente es empujada en alguna otra dirección que aquella ideal del Yoga, no debemos forzarla para que vuelva, ni compelerla para que medite de nuevo, sino que debemos comprender por qué sucede la distracción. En cada paso, en cada condición, debemos tener entendimiento. Si la mente está distraída, ¿por qué lo está? ¿Qué ha sucedido? Si estamos sentados para la contemplación del divino ideal, ¿por qué la mente salta a algún objeto de los sentidos? Naturalmente la

razón detrás de esto es que en el objeto que atrae la atención son reconocidos ciertos valores por la mente, y esos valores, por supuesto, son reales. Si fueran irreales, la mente no iría tras ellos. De esta forma la mente está viendo un conjunto de valores en un objeto, los cuales considera reales, pero con una realidad diferente de la realidad teórica que vemos con los ojos de la mente cuando practicamos el Yoga. La mayor parte de nuestras prácticas en Yoga son teóricas y la práctica, realmente hablando, está motivada por ciertos sentimientos diferentes a las conclusiones del entendimiento. Nuestros sentimientos son nuestros guías reales.

De nuevo debemos enfatizar que los sentimientos deben investigarse apropiadamente, que deben sacarse a la superficie de la conciencia, analizarse hasta el cansancio y ponerlos ante nosotros como a plena luz del día. Debemos estar en posición de entender el carácter o naturaleza de cada uno de nuestros sentimientos y conocer las causas detrás de su surgimiento. Cuando nos estamos haciendo sinceros devotos de la práctica del Yoga, tal vez no encontremos tiempo para otra cosa, porque en todo momento debemos ser cautelosos como un soldado en el campo de batalla. No podemos estar distraídos, no podemos dormir, debemos estar vigilantes para ver lo que sucede en todos los flancos. De hecho, la práctica del Yoga no es otra cosa que una guerra. En cierto sentido es un *Mahabarata* y un *Ramayana*. Es una lucha de lo finito por confrontar lo infinito en cada nivel de ascenso, un intento de armonizarse uno mismo con los requerimientos de lo infinito en los diferentes grados de su manifestación. Por esta razón, el Gita nos exhorta:

*Sanaih-sanair uparamed buddhya dhritigrihitaya;
Atmasamstham manah kritva na kimchid api chintayet.*

Una vez que estemos fijos en el Atman, entonces no hay nada más en qué pensar.

*Yato-yato nischarati manas chanchalam asthiram;
Tatas tato niyamyai'tad atmanyeva vasam nayet.*

Como jinete sobre un caballo o persona que conduce un coche tirado por caballos, que trata de frenar el movimiento del caballo mediante las riendas que tiene en sus manos, así es el poder del Atman para ejercer control sobre los movimientos de la mente, mediante las riendas de la relación que prevalece entre los dos. Hacia el final del Capítulo Tercero del Gita, también se nos menciona dicho aspecto de la práctica. No es posible controlar la mente solo por los medios ordinarios de que disponemos. Debemos tener la ayuda de una fuerza superior:

*Indryani paranyahur indriyebhyah param manah;
Manasas tu para buddhir yo buddheh paratas tu sah.*

Este verso es una guía para la práctica. Debemos tomar la ayuda de un nivel superior, recibir fortaleza y guía del nivel inmediatamente superior, de tal manera que el inferior pueda ser dominado. De hecho, la fuerza moral que uno aplica en la vida práctica no es otra cosa que la forma de determinar todo lo que es inferior, en términos de lo inmediatamente superior. Lo más alto, que está inmediatamente arriba, será la fuente de una visión del carácter de lo que está inmediatamente arriba. Solo se debe ser lo suficientemente cuidadoso para observar lo que está sucediendo y por el poder de la conexión vital con aquello que está arriba, es posible refrenar los movimientos de la mente en el nivel inferior. Por esta razón es que debemos pasar toda la vida, por así decirlo, en la práctica. No debemos desanimarnos. ¿Gastar todo mi tiempo solo en esto?

He aquí un punto que revela como toda nuestra vida es una dedicación espiritual. Aquí está nuestro supremo deber. Hay que renunciar a todos los demás y dedicarnos a este prístino deber. Se debe abandonar el error involucrado en la variedad de obligaciones. No se sugiere aquí que abandonemos nuestras responsabilidades, sino que renunciemos al error del concepto de que existen variedad de deberes, con el conocimiento del hecho de que, en últimas, solo puede haber un deber, el cual incluye todos los demás que podamos pensar como importantes o necesarios. No es que el Bhagavadgita nos pida dejarlo todo, abandonarlo todo,

renunciar a todo. Es verdad que nos pide renunciar a algo. A lo que nos pide que renunciemos es a la ignorancia que existe en una etapa particular de la experiencia, con el propósito de sublimarla en una condición más elevada, la cual es más inclusiva que la inferior. Cómo se logra, es algo que se menciona en ciertos versos que vamos a ver.

*Sarvabhutastham atmanam sarvabhutani chatmani;
Ikshate yogayuktatma sarvatra samadarsanah.
Yo mam pasyati sarvatra sarvam cha mayi pasyati;
Tasyaham na pranasyami sa cha me na pranasyati.
Sarvabhutosthitam yo mam bhajayekatvam asthitah,
Sarvatha vartamanopi sa yogui mayi vartate.
Atmaupamyena sarvatra samam pasyati yorjuna;
Sukham va yadi va duhkham sa yogui paramo matah.*

Estos versos al final del Capítulo Sexto nos dan ciertos aspectos positivos de este aparentemente negativo mandamiento sobre la renunciación, a saber, que la verdadera renunciación consiste en trascender la noción de externalidad espacio-temporal a la luz de la omnipresencia de Dios.

El anhelo por llegar a una comunión con la Realidad está presente, aunque en forma latente, aun en el nivel más bajo que se pueda concebir. Este deseo no está ausente aun en la existencia material más basta. El anhelo por despertar a una conciencia de la Realidad se manifiesta a sí mismo en varias etapas, e incluso la llamada condición inconsciente de la materia inorgánica, no está fuera del alcance de este anhelo universal por el Absoluto. La condición de la forma más densa de ignorancia, como puede verse en la materia inanimada, es solo un carácter de la preparación de la individualidad potencial para elevarse al estado de Suprema Experiencia. En este sentido podemos decir que nada está por fuera del Absoluto. Ni el peor mal posible, ni la más fea de las formas, ni el vicio más intenso, pueden considerarse como externos a la constitución del Absoluto, porque en este disolvente cósmico que llamamos Absoluto, todo se transforma en la forma más refinada de oro o diamante, cualquiera que haya sido su forma o contorno primitivos.

Cuando se ve el pedazo de un hermoso brazalete como una parte aislada, realmente no parece hermoso, pues ha perdido la conexión con el total del que forma parte. Aun los pedazos pueden crear una forma hermosa si se unen en la forma del modelo de aquello completo de lo que son un fragmento. Junte todos los pedazos del brazalete roto y acomódelos en la forma redonda que le es esencial, y ya no verá la pieza rota. El carácter de pedazo se desvanece cuando entra en la vital totalidad que es el brazalete y de nuevo será hermoso. ¿Qué pasó con la fea forma que se veía en la pieza rota?

Lo bello de una cosa o la fealdad de un objeto, la virtud o el vicio que vemos en las cosas, todos son puntos de vista, no la esencia de las cosas. Lo bello, lo feo, la virtud o el vicio, no existen realmente, pero son el carácter, la manera, el método de leer un significado en la sustancia desde un punto de vista particular. De otra parte, el punto de vista del Absoluto incluye todos los puntos de vista concebibles. Incluye mi punto de vista, el de ustedes, y el de todos los seres. No se puede ver la perfección de la Creación, cuando no se puede visualizar el punto de vista total.

Por qué Dios ha creado un mundo desagradable es una pregunta que algunas personas hacen de vez en cuando. Pero si realmente es desagradable, es cuestión sobre la que hay que reflexionar. ¿Por qué hay dolor en el mundo? Pero ¿sabemos que existe el dolor? Nuestro sentimiento sobre el dolor es nuestra definición del dolor, y el sentimiento del dolor puede existir aun si el dolor no está realmente allí con una existencia objetiva, porque nuestra definición de los valores y nuestra lectura del significado de las cosas es el resultado del condicionamiento que caracteriza nuestra individualidad, y el defecto que vemos en la Creación no es más que la finitud del individuo que ve el defecto. No puede haber defecto en la perfección que es el Ser Total, y toda maldad cualquiera que sea su naturaleza, bien sea física, social, política o ética, todas estas formas de fealdad, maldad y enemistad, son las lecturas que hace la conciencia aislada sobre las formas proyectadas en la contraparte de su propia naturaleza. Cualquier cosa que veamos en el mundo, sea la

Naturaleza física o los individuos en forma de seres vivientes, todos son el correlativo de nuestro propio centro de observación. Debemos ser capaces de apreciar que cuando vemos algo, cuando tratamos de entender algo, y cuando juzgamos cualquier valor, no nos incluimos nosotros en la observación. Permanecemos fuera del objeto que tratamos de observar y juzgar. Así que ya hay algo incompleto en el objeto de juzgamiento, ya que nos hemos separado de él, sin que realmente podamos separarnos desde el punto de vista del al Perfección.

Lo Real no excluye nada. Lo incluye Todo. También a nosotros. La visión perfecta no puede excluir la posición del observador, y un observador no puede hacer una observación correcta de nada si trata de estar fuera, como un observador. No existe ningún tipo de observación correcta, sea científica o de otra clase, si el observador va a estar vitalmente separado del contexto del objeto que va a ser observado y estudiado. Esta es la razón por la cual mediante observaciones científicas no podemos tener ningún conocimiento de la Realidad Última, porque el experimento científico y la observación son los métodos adoptados para conocer un objeto a través de un instrumento por cuya posición y momento de percepción, el individuo que observa siempre estará apartado del objeto. La posición del instrumento también perturba, en alguna extensión, la naturaleza de la observación y la conclusión a la cual se llega. En el lenguaje científico moderno tenemos el 'principio de indeterminación', que es el resultado de observar la estructura sub-atómica de las cosas a través del más sutil instrumento posible, y a la vez una conclusión que ha llevado a la teoría de que, tal vez, la causalidad no existe en la Naturaleza, que efectos definidos no necesariamente provienen de causas definidas, esto por la hipótesis de que el movimiento de los electrones alrededor del núcleo no puede determinarse matemáticamente, ni mediante ninguna clase de ecuación algebraica, ni siquiera cuando son observados a través del más fino instrumento. Por cuanto ha sido imposible observar matemáticamente la relación causal que rige el electrón y el núcleo alrededor del cual gira, o en el

contexto del movimiento de los electrones, se ha juzgado que dicha relación no existe en la Naturaleza y, por tanto, la indeterminación prevalece en todas partes. Esta teoría se ha introducido en otros campos del conocimiento, tales como la ética, la moral y la sociología. Pero dicha conclusión no necesariamente es correcta, pues la incapacidad para observar la relación causal que existe en el reino de las partículas sub-atómicas, puede fácilmente deberse a la interferencia del instrumento de observación al paso del movimiento del electrón.

La posición del instrumento de observación ejerce una influencia magnética sobre el objeto observado, y debido al hecho de que el objeto es perturbado, parece que se moviera de manera errática. Retiremos el instrumento para observar el electrón, pero si retiramos el instrumento, no podemos observar la partícula. Con el instrumento no podemos conocer la verdad; sin el instrumento, no podemos observar nada. Este es el sino de la técnica científica, y estos métodos científicos también han sido adoptados por los sistemas lógicos de filosofía, de tal manera que la filosofía moderna, la cual es altamente lógica, puede considerarse como científica en el sentido de que incorpora en su sistema los métodos empleados en la física moderna y, por tanto, tampoco la filosofía puede evitar los defectos involucrados en la observación científica. Cualquiera que sea el defecto de la observación sensorial a través del telescopio o el microscopio, es también el defecto de la observación a través del intelecto o principio racional, porque aunque haya una gran diferencia entre el instrumento físico, como el microscopio, y el instrumento psicológico, como el intelecto, hay algo común entre los dos, a saber, ambos son instrumentos de percepción y los defectos implicados en los instrumentos son similares en vista de que el defecto se debe al hecho de que el instrumento no está puesto en una relación orgánica con el objeto de observación y, simultáneamente, el observador ha cometido el error de estar aparte en espacio y tiempo del objeto de observación. De tal manera que ni por métodos científicos, ni por sistemas lógicos de filosofía, puede realizarse la verdad última.

Nos han dicho los Maestros que el único método, si lo podemos llamar así, de contacto con el Absoluto, es un proceso sin intermediarios, que algunas veces se llama método de intuición, que es la forma en que el principio observador entra en la esencia vital del objeto observado en una comunión integral. Para hablar claro, es la técnica del Yoga. Por esto, el método del Yoga es diferente de los métodos de la ciencia física y la filosofía intelectual; precisamente por el hecho de que el Absoluto no es un objeto de observación por los sentidos. No podemos visualizarlo con un telescopio ni con un microscopio, tampoco lo podemos entender con el intelecto, puesto que el intelecto es un instrumento psicológico que trabaja en términos de espacio, tiempo y causa, que son los factores limitantes, los rasgos determinantes que evitan la entrada del intelecto en la constitución vital del Absoluto, que es la meta del Yoga, la cual, en últimas, es nuestro fin, aun a través de la filosofía y la ciencia.

Para esta aprehensión intuitiva de la Realidad Suprema, la cual es el objeto del Yoga, el Bhagavadgita nos da una técnica novedosa. El Bhagavadgita sin duda es científico y lógico, sin embargo, es algo mucho más que científico y lógico. Es científico en el sentido de que es metódico en su procedimiento, sistemático en su enfoque, comprensivo en el entendimiento de las cosas. Es lógico porque las conclusiones siguen unas a las otras en serie, como un corolario sigue a un teorema. En estos sentidos podemos decir que el evangelio del Bhagavadgita es intensamente científico e inmensamente lógico. Es una ciencia y un arte; es una filosofía, pero a la vez es algo diferente y mucho más grande que todas esas cosas. Es *Brahmavidya*. Es *Yoga-Shastra*. Es *Krishna-Arjuna-Samvada*.

Como se lee al final de cada capítulo: *Brahmavidyayam yogashastre sri krishna arjuna-samvade*, es *Brahmavidya*, la ciencia de la Suprema Realidad. Es un Yoga Shastra, el arte, la ciencia y la técnica de contactar el Absoluto. Es una metodología práctica. También es una descripción de la naturaleza de la unión del individuo con el Absoluto, la

gloriosa consumación que es Krishna-Arjuna-Samvada, el encuentro del alma con la Suprema Realidad, donde la *Jiva* confronta a *Ishvara*. El hombre ve a Dios cara a cara, y lo relativo entra en el seno del Todo. Arjuna es el individuo, Krishna el Absoluto, y los dos conversan. Esta conversación entre el Supremo Krishna y el individuo Arjuna es un hecho no histórico e intemporal. Esta es la esencia de la práctica del Yoga, por la cual aquello interior, comulga con lo exterior; el Alma es Universal.

Este arte del Yoga del Bhagavadgita está descrito en dieciocho capítulos, empezando por el Arjuna-Vishada-Yoga, el primero, hasta el 'Moksha -Sannyasa-Yoga', el último, la renunciación que conduce a la liberación del espíritu. Estos dieciocho capítulos son un proceso gradual del ascenso del alma hacia la realización del Absoluto. El primer capítulo es altamente significativo y por sí mismo es un Yoga. Es el Vishada-Yoga o el Yoga de la aflicción del buscador. Uno puede extrañarse de cómo la aflicción puede llamarse Yoga. Pero esta aflicción que es el primer capítulo, el primer paso en la práctica del Yoga, es diferente de la aflicción ordinaria subsiguiente a la pérdida de un ser querido en la sociedad humana. Cuando alguien cercano y amado muere, las personas se afligen, están doloridas. Pero esta aflicción descrita en el primer capítulo del Bhagavadgita es de un tipo completamente diferente. Con frecuencia se le llama en lenguaje místico 'la negra noche del alma', una frase de San Juan de la Cruz. La negra noche del espíritu buscador es diferente de la negra noche de ignorancia en la que la mayoría de las personas están sumergidas. Es una condición previa para los elevados niveles del Yoga que siguen, y vienen después de los preparativos que el buscador hace con el propósito de la práctica. Arjuna no era una persona tonta. No era un cobarde. No estaba de ninguna manera incapacitado. Pudo comparecer ante el Señor Siva mismo y ganar su gracia mediante intenso 'tapas'. ¿Cómo puede alguien decir que era un idiota que no entendía las cosas? Aún así un héroe pudo caer en estado de aflicción cuando comenzó a confrontar los hechos. Y esa aflicción es una

condición espiritual de la búsqueda interior, no el sentimiento melancólico del complejo psicológico.

Debemos comprender la diferencia entre las penas ordinarias de la humanidad y la aflicción descrita como parte del Yoga del Bhagavadgita. Esa aflicción es un estado muy elevado. No es la usual condición de caída del alma comprometida, sino un paso que da el alma sobre el fenómeno ordinario de *Samsara* o vida fenomenal del mundo. Pero el primer paso es el comienzo del Yoga. Cuando nos extraemos nosotros mismos del contacto con lo exterior, se supone que estamos realmente en el Primer Capítulo del Bhagavadgita. La extracción o '*pratyahara*', como se le llama, no nos lleva inmediatamente a la conciencia del verdadero Yoga. Una oscuridad precede el grandioso ascenso que vendrá después.

El conocimiento que tenemos en este mundo es sensorial y, en últimas, aun el conocimiento intelectual o racional es sensorial, puesto que es una forma refinada de percepción sensorial, entonces existe una gran diferencia cualitativa entre la percepción espiritual o intuición, y el contacto sensorial que en el lenguaje ordinario llamamos conocimiento. Cuando extraemos todas las facultades de los sentidos y del intelecto, hay ausencia del conocimiento ordinario. Cesa la visión del mundo. Uno no puede ver un objeto que esté en frente. Cuando se retiran los sentidos de los objetos que son sus contrapartes, naturalmente no puede haber percepción. Los sentidos se retraen de los objetos y entonces, ¿cómo pueden concebir o percibir los objetos? No hay visión de ninguna clase. Todo es oscuridad. Esa oscuridad, que es el resultado de retirar el contacto de los objetos de los sentidos, es un estado muy avanzado, el cual precede inmediatamente a la condición que se describe en el Segundo Capítulo del Gita, donde Dios mismo viene, por así decirlo, y nos lleva de la mano a regiones elevadas. Por esta razón el Primer Capítulo del Bhagavadgita es un estado necesario en Yoga, aunque es llamado *Vishada-Yoga* o el Yoga de la aflicción. Es la condición en la cual el alma que busca se encuentra cuando se retira de contactos exteriores y corta

relación con los fenómenos externos. Entonces comienza un nuevo tipo de interpretación de los valores, desde donde el alma comienza a visualizar todo en el contexto de la relación de cada cosa con el total, y no cada cosa en su capacidad localizada.

La diferencia entre la clase de conocimiento con que interpretamos las cosas en ese estado, y el que usamos ordinariamente, es esta: mientras miramos un objeto o visualizamos algo, vemos una persona o juzgamos cosas, olvidamos la relación de esa persona, objeto o cosa, con el todo al cual todas las cosas realmente pertenecen. Siempre cometemos el error de juzgar individualmente, de evaluar aisladamente y decimos, 'esa persona es buena o mala', 'esto o aquello, es hermoso o feo', etc. Sin duda esto es un juicio erróneo, puesto que no es posible para nosotros, como individuos, como observadores aislados, leer el contexto y la relevancia que el objeto tiene en su conexión interna con el total al que pertenece. Por esta razón, en últimas, todo juicio es erróneo. En realidad no puede haber un juicio correcto si es hecho por un individuo aislado, y el objeto también es algo aislado. En el estado de Yoga, la forma de evaluar cambia. Todo se juzga desde el punto de vista universal.

La visión del Absoluto comienza realmente desde el primer capítulo del Gita, aunque solo sea una indicación inicial de la Gran Visión. Gradualmente se incrementa la intensidad de la percepción, y esa intensidad se describe en varias formas a través de los versos de los diferentes capítulos del Bhagavadgita, hasta que llegamos a la conclusión del capítulo Sexto, donde hay un completo reacondicionamiento de la personalidad, y el individuo alcanza un elevado estado de concentración. Esa condición concentrada en la cual el individuo se enfoca con el propósito de realizar la tarea es el *Dhyana-Yoga* descrito en el capítulo Sexto, condición en la que cuando estamos fijos, somos entonces una personalidad integrada, y no un individuo disperso.

Pero tampoco el capítulo Sexto es la totalidad del Yoga. Este es solo la terminación de la integración de la

personalidad, la cual es necesaria para un ascenso más elevado que comienza en el capítulo Séptimo, donde como Hánuman volando sobre el océano hacia Lanka, el individuo intenta cruzar el mar de la existencia para entrar en el océano del Absoluto. A partir del capítulo Séptimo del Bhagavadgita la individualidad, que es la característica del individuo observador, pierde su esencia gradualmente y comienza a armonizarse con lo Universal. Mientras que en los primeros seis capítulos se describe el individuo, lo Universal es el tema de los siguientes seis capítulos; y no es suficiente si solo describimos o tratamos de visualizar superficialmente lo Universal. Debe haber una unión del individuo con el Ser Total, y ese es el propósito de los últimos seis capítulos. Integración del individuo, visualización de lo Universal y la unión del individuo con el Ser Universal, son las etapas del Yoga del Bhagavadgita. Alcanzamos la consumación en el último capítulo, llamado *Moksha-Sannyasa*, la renunciación de cada carácter de individualidad en la liberación del espíritu, lo cual es el viaje de Arjuna y Krishna en el coche del cosmos, quintaescencia del significado del último verso:

*Yatra yogesvarah krishno yatra partho dhanur-dharah;
Tatra srir vijayo bhutir dhruva-nitir matir mama.*

Cuando Arjuna, que es el individuo integrado y purificado, se sienta en el mismo coche de Sri Krishna, el Absoluto Supremo, entonces por doquier se asegura la paz, la prosperidad, la victoria, la plenitud y la justicia. Es la justicia de *satya* y *rita*, proclamadas en los Vedas. El evangelio del Bhagavadgita es el evangelio del Yoga que al mismo tiempo es cósmico, individual, social, político y todo lo que sea relacionado con la vida. Este Yoga es para todo el mundo, para usted, para mí, para cada estado personal; de aquí que este Yoga que es la interpretación del individuo en términos de los más elevados valores de la vida, y el juzgamiento de cada estado inferior en términos del más alto, debe ser tomado como la regla ética, legal y social de la vida humana. El principio del Yoga del Bhagavadgita es, por lo tanto, que uno debe vivir en conciencia de la Suprema Realidad y

conducirse en la vida, cualquiera sea el estado en que uno esté, a la luz de esta conciencia de los elevados reinos del ser.