

# EL SISTEMA YOGA



**SSWAMI KRISHNANANDA**

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

Website: [www.swami-krishnananda.org](http://www.swami-krishnananda.org)



## CONTENTS

CAPÍTULO 1: PRESUPUESTOS PSICOLÓGICOS .....	5
CAPÍTULO 2: PROPÓSITO DEL ANÁLISIS OBJETIVO.....	10
CAPÍTULO 3: LA REALIDAD ESPIRITUAL .....	13
CAPÍTULO 4: PSICOLOGÍA PROFUNDA.....	17
CAPÍTULO 5: LAS RESTRICCIONES MORALES.....	19
CAPITULO 6 : LAS OBSERVANCIAS.....	28
CAPÍTULO 7: ASANA O POSTURA.....	32
CAPÍTULO 8: PRANAYAMA O REGULACIÓN DE LA ENERGÍA VITAL.....	38
CAPÍTULO 9: PRATYAHARA O ABSTRACCIÓN .....	45
CAPITULO 10: PAZ MENTAL Y AUTOCONTROL.....	65
CAPÍTULO 11: DHARANA O CONCENTRACIÓN.....	72
CAPÍTULO 12: DHYANA O MEDITACIÓN .....	82
CAPÍTULO 13: SAMADHI O SUPER-CONSCIENCIA.....	84

## PREFACIO DEL EDITOR

El presente librito consta de conferencias dictadas hace años por el autor sobre los fundamentos del sistema yoga, tal como fueron propuestas por el sabio Patanjali. Estas lecciones fueron pensadas particularmente para estudiantes que requerían especial claridad sobre esta intrincada materia. En consecuencia, el enfoque ha sido racionalizado con forma y estilo proporcionales a las respectivas capacidades de los estudiantes.

La sección sobre el *pratyahara* es especialmente notable y los estudiantes de Yoga harán bien en repasarla una y otra vez como ayuda en el entrenamiento interno.

THE DIVINE LIFE SOCIETY

Febrero 20 de 1981

## Capítulo 1

### PRESUPUESTOS PSICOLÓGICOS

Para comenzar es necesario aclarar ciertas ideas falsas en relación con el Yoga que prevalecen especialmente entre algunos sectores de Occidente. El Yoga no es magia ni hazaña de ninguna clase, física ni mental. El Yoga está basado en una sana filosofía y una profunda psicología. Es un proceso educacional por medio del cual la mente humana se entrena para volverse más y más *natural* y a alejarse de las innaturales condiciones de vida. El Yoga tiene un particular interés en la psicología y, como un estudio del Yo, trasciende tanto la psicología general como la anormal y lo conduce a uno a un nivel de vida súper normal. En Yoga nos estudiamos a nosotros mismos, mientras que en las escuelas nos piden estudiar objetos. En el sistema yoga no se requiere el estudio de cosas, sino el estudio de la estructura misma del estudiante, porque lo *conocido* no es totalmente independiente de quien *conoce*.

¿Cómo conocemos las cosas? Hay un proceso misterioso por el cual llegamos a conocer el mundo, y la vida es una actividad del tal conocimiento. Un estudio de la mente es un estudio de sus relaciones con las cosas. La instrucción 'Conócete a ti mismo', implica que cuando nos conocemos, conocemos todas las cosas relacionadas con nosotros mismos, es decir, conocemos el universo. En este estudio debemos preceder siempre de lo inferior a lo superior, sin apuros y sin incitar las emociones.

El mundo es la primera experiencia de que somos conscientes. Hay ciertos procesos que se llevan a cabo en la mente, por medio de los cuales llegamos a conocer la existencia del mundo. Hay sensaciones, percepciones y cogniciones que caen bajo lo que se conoce como 'percepción directa' o 'conocimiento directo' (*pratyaksha*) a través de las cuales el mundo se conoce, se evalúa y se juzga, con el propósito de establecer relaciones. Estas relaciones constituyen nuestra vida social.

La estimulación de los sentidos ocurre por la vibración que procede de un objeto exterior. Se da en dos formas: (1) Por la presencia misma del objeto y, (2) por los rayos de luz, el sonido, etc., que emanan del objeto y que afectan la retina de los ojos, el tímpano de los oídos, o los otros sentidos. Tenemos cinco sentidos de conocimiento y a través de ellos recibimos toda la información relacionada con el mundo. Si los cinco sentidos no actuaran, no podríamos saber en absoluto que hay un mundo. Por esta razón vivimos en un mundo sensible. Nos volvemos activos cuando la estimulación sensorial es producida por vibraciones recibidas de fuera. La actividad sensorial estimula la mente a través del sistema nervioso, el cual conecta los sentidos con la mente por medio del *prana* o energía vital. Podemos comparar estos nervios con cables eléctricos, a través de los cuales fluye el *prana*. Los *pranas* no son los nervios, así como la electricidad no son los cables. El *prana* es una vibración interna que conecta los sentidos con la mente. Las sensaciones, por lo tanto, hacen a la mente activa, y la mente comienza a sentir que hay algo afuera. Esto puede llamarse percepción indeterminada, donde la mente tiene una conciencia del objeto, pero sin ninguna característica especial. Cuando la percepción deviene más clara, se convierte en percepción determinada. Esta percepción mental normalmente se llama cognición.

Más allá de la mente hay otra facultad mental llamada intelecto. Éste juzga si una cosa es buena o mala, necesaria o innecesaria, de esta o aquella clase, etc. Decide sobre el valor de un objeto, si este juicio es positivo o negativo, moral, estético o religioso. Uno evalúa su situación en relación con el objeto. Algunos psicólogos sostienen que la mente es un instrumento en las manos del intelecto. *Manas* es la palabra Sánscrita para *mente*, la cual se considera como el *karana* o instrumento, mientras que *buddhi* es la palabra Sánscrita para intelecto, el cual es el *karata* o hacedor. El intelecto juzga lo que conoce la mente y decide la naturaleza de la acción que, dadas las circunstancias, debe seguirse respecto del objeto.

El intelecto está asociado con otro concepto interior llamado *ahamkara* o ego. 'Aham' significa 'Yo', y 'kara' es aquello que manifiesta, revela o afirma. Hay algo en nosotros que afirma 'Yo soy'. Esta afirmación es ego. No es necesaria la lógica para probar el ego, porque no probamos nuestra propia existencia. Esta es una afirmación que no requiere evidencia puesto que toda lógica procede de ella. El ego es inseparable de la intelección individual, como el fuego de su calor. El intelecto y el ego existen inextricablemente, y la intelección humana es la función del ego humano. Las funciones del ego son de diferentes tipos, y estas funciones forman la materia de la psicología.

Hay ciertas maneras en las cuales los instrumentos psicológicos comienzan a funcionar en relación con los objetos. El ego, el intelecto y la mente, desempeñan las funciones de señalar, entender y pensar los objetos. También existe un cuarto elemento llamado *chitta*, el cual no es fácilmente traducible. Se considera generalmente como su equivalente el término 'subconsciencia'. Aquello que está en la base de la mente consciente y que retiene la memoria, etc., es *chitta* o la mente subconsciente. Sin embargo, la *chitta* en psicología yoga incluye también lo que se conoce como el *inconsciente* en psicoanálisis. Todo este aparato funcional tomado en conjunto es la psique o *antahkarana*, el instrumento interno. El órgano interno funciona de varias formas y el yoga está interesado en un completo estudio de estas funciones, porque los métodos del yoga finalmente tienen el propósito de dar un paso serio con relación a todas esas funciones psíquicas.

Ahora, ¿cómo funciona el órgano interno? La psique produce cinco reacciones respecto del mundo exterior, algunas de ellas positivas, otras negativas. Esos son los temas de la psicología general.

Hay cinco modos en los cuales el *antahkarana* se presenta en el desarrollo de sus funciones en la vida normal. Estos modos se llaman *pramana*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidra* y *smriti*.

Pramana o conocimiento correcto, es conciencia de las cosas tal como son. Es la principal materia de los estudios de

lógica. Percepción, inferencia y testimonio verbal son las tres primeras formas de conocimiento correcto. Algunos agregan la comparación, la presunción y la no aprehensión, a las vías usuales del conocimiento correcto. ¿Cómo sabemos que un objeto está frente de nosotros? Adquirimos ese conocimiento a través del contacto sensorial directo. Esto es percepción. Cuando vemos aguas fangosas en un río, suponemos que debe haber habido lluvias arriba en las montañas. Este conocimiento lo logramos por inferencia. Las palabras de otros, en quienes confiamos, también nos comunican conocimiento verdadero, como por ejemplo, cuando creemos que hay un elefante en las cercanías de la ciudad, al escucharlo de un amigo confiable, aunque nosotros no lo hayamos visto realmente. Todos estos métodos juntos forman lo que se llama *pramana* o prueba directa de conocimiento confiable.

*Viparyaya* es percepción incorrecta, creer equivocadamente una cosa por otra, como cuando en el crepúsculo vemos una cuerda larga, y generalmente la tomamos por una serpiente, o creer que una vara recta, sumergida en el agua, es curva. Cuando percibimos cualquier cosa que no corresponde con los hechos, la mente está en el modo de entendimiento erróneo.

*Vikalpa* es duda. Cuando, por ejemplo, no tenemos certeza de si una cosa que estamos viendo es una persona o un poste, de si algo se mueve o no, no siendo clara la percepción, o cuando estamos en cualquier estado dudoso de pensamiento, se dice que estamos en *vikalpa*.

*Nidra* es dormir, la cual puede considerarse una condición negativa, una extracción de la mente de toda actividad. No obstante, dormir es una condición psicológica, porque aunque no está conectada positivamente con los objetos del mundo, representa una latencia de las impresiones, así como de las posibilidades del pensamiento objetivo. *Nidra* es el sueño de *antahkarana*.

*Smriti* es memoria, el recuerdo de eventos pasados. La retención en la conciencia de las impresiones de experiencias sufridas previamente.



Todas las funciones del órgano interno pueden ubicarse bajo uno u otro de éstos procesos, y materia de la psicología general, es una elaboración de estas formas humanas de pensamiento, entendimiento, voluntad o sentimiento. Sin embargo, esto no significa que tengamos solo cinco clases de pensamiento, sino que todos los cientos de pensamientos de la mente se pueden reducir a estos cinco grupos de función. El sistema yoga hace un estudio minucioso de esa estructura interna del hombre, y la proyecta en su relación con el universo.

## Capítulo 2

### PROPÓSITO DEL ANÁLISIS OBJETIVO

Así como todos los pensamientos pueden reducirse a cinco tipos de función interna, todos los objetos pueden reducirse a cinco *bhutas* o elementos. Los cinco grandes elementos se llaman *panchamahabhutas*, y son: (1) Eter (*akasa*), (2) Aire (*vayu*), (3) Fuego (*agni*), (4) Agua (*apas*) y (5) Tierra (*prithivi*). La sutilidad de estos elementos está en orden ascendente, siendo el posterior más denso que el anterior. Igualmente, el elemento precedente es causa del siguiente, de tal manera que puede considerarse que el Eter contiene todas las cosas en forma inmanifestada. Los elementos constituyen todo el universo físico. Son los reales objetos de los sentidos, y toda la variedad que vemos se compone de formas de estos objetos de los sentidos.

Nuestras sensaciones son los cinco objetos. Sentimos a través de los *indriyas* u órganos de los sentidos. Con el sentido del oído nos ponemos en contacto con el Éter y escuchamos el sonido, el cual es una reverberación producida por el Éter. Palpar es una propiedad del Aire, la cual conocemos por el sentido del tacto. Con el sentido de los ojos contactamos la luz, la cual es la propiedad del Fuego. Con el paladar saboreamos, lo cual es la propiedad del Agua. Con la nariz olemos, lo cual es propiedad de la Tierra.

Ahí está el vasto universo y lo conocemos con nuestros sentidos. Vivimos en un mundo de objetos quintuples. Los sentidos son incapaces de conocer nada más que esos elementos. El órgano interno, informado e influido por estos objetos, trata con ellos de ciertas maneras, y ésta es la vida. Mientras que nuestras reacciones psicológicas constituyen nuestra vida personal, el ajuste que hacemos con otras personas es nuestra vida social. El Yoga trata principalmente con la vida personal del hombre en relación con el universo, y no con la vida social, puesto que en el ambiente social, la personalidad real, por rareza se revela. El Yoga es esencialmente un estudio de sí mismo por uno mismo, lo cual inicialmente parece un asunto individual, un proceso de auto

investigación (*atma-vichara*), y auto realización (*atma-sakshatkara*). Pero esta no es toda la verdad. El sí mismo que se proyecta aquí es una conciencia de integración gradual de la realidad que finalmente abarca toda experiencia y todo el universo en su ser.

Mientras que la psicología del yoga comprende las funciones del órgano interno, y la física del yoga trata sobre los cinco grandes objetos o *mahabhutas*, la filosofía del yoga trasciende ambas etapas de estudio. La metafísica del yoga sostiene que el cuerpo no es todo, y aún los cinco elementos no son todos. No vemos qué hay dentro del cuerpo, ni tampoco qué hay dentro del universo de cinco elementos. Se necesitaría un grupo diferente de sentidos para conocer estos grandes secretos. El yoga finalmente nos conduce a este punto. Cuando profundizamos en el cuerpo debemos confrontar sus raíces, así también en el caso de los objetos exteriores. Cuando comenzamos con esta aventura, empezamos a converger poco a poco en un solo centro, como los dos lados de un triángulo se unen en un solo punto. La así llamada amplia base del mundo en el cual nos movemos, no nos revela la verdad de nosotros ni de los objetos. En este punto de convergencia de nosotros mismos con las cosas, no necesitamos mirar los objetos, y no son necesarios los sentidos, porque en esta experiencia no hay nosotros ni hay objetos. Hay solamente una Realidad, donde el objeto universal y el sujeto universal se convierten en existencia unitaria. Tampoco es una experiencia de un sujeto ni de un objeto, sino que se revela de una vez el conocimiento de todo el cosmos, no a través de los sentidos, la mente o el intelecto –porque no hay objetos–, solamente hay *ser* que es *conciencia*. Por lo tanto el yoga es espiritual, súper-físico o súper-material, porque la materialidad se pierde en esta realización, y la consciencia reina suprema. Ese es el más elevado objeto del yoga, donde el individuo y el universo no están aparte como dos entidades, sino que se unen en fraternal abrazo. El propósito de la forma de análisis del yoga, es una superación de las limitaciones tanto de la subjetividad como de la objetividad, y una unión de lo más

profundo que hay en nosotros con lo más profundo que hay en el cosmos.

## Capítulo 3

### LA REALIDAD ESPIRITUAL

¿Y qué es lo más profundo? El cuerpo físico siendo externo, como parte del mundo físico debe considerarse un objeto, como las otras cosas del mundo, y está constituido por los cinco elementos. Este cuerpo material de los cinco elementos actúa como vehículo de ciertos poderes que trabajan desde dentro. Nuestras acciones son movimientos de esos poderes. Hay una energía dentro del cuerpo que es diferente de los elementos. Esa energía se llama *prana* o fuerza vital. El *prana* tiene muchas funciones que son responsables por el funcionamiento del cuerpo. Los órganos de acción, a saber, el del habla (*vak*), las manos (*pani*), los pies (*pada*), los genitales (*upastha*) y el ano (*payu*), se mueven por el poder del *prana*. Pero el *prana* es una energía ciega y necesita ser dirigida apropiadamente. Sabemos que no hacemos algo por hacerlo en cualquier momento, sino que actuamos con algún método e inteligencia. Hay un principio rector tras el *prana*. Pensamos antes de actuar. La mente es, por tanto, interna al *prana*. Pero el pensamiento, de nuevo, es regulado por algo más. Nos ocupamos en pensamiento sistemático y seguimos un curso lógico en cada forma de contemplación y acción. Ese determinante lógico de todas las funciones en la vida es el intelecto, que es la más elevada de las funciones humanas, y es inseparable del principio del ego en el hombre.

Todas estas funciones del aparato psicológico son, sin embargo, confinadas a lo que se llama el estado de vigilia. El ser humano parece estar pasando de este estado a otros, tales como el de ensueños y el de sueño profundo. Aunque tenemos alguna clase de conciencia en el estado de ensueños, en el sueño profundo estamos despojados de toda conciencia. No obstante, sabemos que existimos cuando dormimos. Esto significa que podemos existir sin hacer nada, aún sin pensar. La condición del sueño profundo es una paradoja para la psicología y la parte esencial del análisis que hace el Yoga. Es extraño que en el sueño no sepamos ni siquiera de nosotros

mismos y, sin embargo, sabemos que entonces existimos. Una experiencia pura y simple de la naturaleza de la sola conciencia es lo que constituye el sueño profundo, no obstante que no estemos conscientes de ello, debido a una dificultad peculiar en la cual parece que quedamos involucrados cuando dormimos. En el sueño profundo la conciencia no está asociada con los objetos, de ahí que permanezcamos sin darnos cuenta de todo lo exterior. Al mismo tiempo hay inconsciencia de la propia existencia debido a que hay solo la potencialidad para la percepción objetiva. El resultado es, sin embargo, que lo más profundo en el individuo es la conciencia, la cual es llamada con nombres tales como el *atman*, *Purusha*, etc. Este es el real Ser.

Ahora, ¿qué es lo más profundo en el cosmos? Aprendimos que hay cinco elementos. Pero esta no es la representación total de la creación. Hay realidades dentro del universo físico, así como las hay dentro del cuerpo individual. Si el *prana*, la mente, el intelecto, el ego y la conciencia, son internas a la estructura corporal, también hay tremendas verdades internas al universo físico. Dentro de los cinco elementos hay cinco fuerzas que manifiestan dichos elementos. Esas fuerzas son las causas universales de todo lo físico, y se denominan *tanmatras*, término que significa la esencia de los objetos. Hay tal fuerza o poder tras los elementos Eter, Aire, Fuego, Agua y Tierra. *Sabda* o sonido es la fuerza tras el Éter. Pero este sonido es diferente de lo que solamente escuchamos con nuestros oídos. Es el principio sutil tras el Éter, por el cual los oídos son capaces de escuchar. Este es el sonido como *tanmatra*. De igual manera están los *tanmatras* del Aire, Fuego y Tierra, llamados respectivamente, *sparsa* o tacto, *rupa* o forma, *rasa* o gusto, y *gandha* u olfato. Esos poderes son energías sutiles inmanentes a los elementos que constituyen el universo físico.

La ciencia moderna parece corroborar la presencia de estas esencias tras los cuerpos. Se dijo alguna vez que el mundo estaba hecho de moléculas o sustancias químicas. Investigación posterior reveló que las moléculas no son la última palabra, y que estas estaban formadas por átomos. De

nuevo la investigación comprobó que aún los átomos están formados por ciertas sustancias que tienen el carácter tanto de ondas de energía, como de partículas de fuerza. Fluyen como ondas, y algunas veces se mueven como partículas. Un gran físico prefirió, por lo tanto, designarlas como "ondículas". Éstas se han llamado electrones, protones, neutrones, etc., de acuerdo con su estructura y función. Su esencia es fuerza. No hay nada sino fuerza en el universo. Solamente hay un continuo de energía por todas partes. Los *tanmatras* del sistema yoga, no obstante, son más sutiles que la energía del científico, así como el *prana* es más sutil que la electricidad.

Así como detrás del *prana* está la mente, detrás de los *tanmatras* está la Mente Cósmica. Más allá de la Mente Cósmica están el Ego Cósmico y el Intelecto Cósmico, teniendo este último un nombre especial, Mahat. Más allá de Mahat está lo que se llama *prakriti*, en la que todo el universo existe como un árbol en su semilla, o como un efecto en su causa. Trascendiendo *prakriti* esta la Conciencia Absoluta, llamada *Brahman*, *Paramatma* y similares. Por lo tanto, si buceamos profundamente aquí o allá dentro de nosotros mismos o dentro del cosmos, encontramos la misma Cosa-Conciencia. Y las etapas de la manifestación en el individuo se corresponden con las del universo. El objetivo del yoga es llevar a cabo una comunión entre el individuo y las estructuras cósmicas y darse cuenta de la Realidad última. El yoga pone ante nosotros el objetivo de una unión en donde el infinito y la eternidad parece que se unen. El objetivo del yoga es elevar la situación de la persona a nivel cósmico, y eliminar la falsa diferencia entre lo individual y lo cósmico. El cosmos nos incluye a nosotros y a las cosas. El individuo es parte del cosmos. Entonces, ¿por qué nos referimos separadamente a la persona? Este es un error que el yoga corrige eficazmente. Considerar el cosmos como un objeto externo sería como desafiar su verdadero significado. Imaginarnos a nosotros mismos como sujetos contrapuestos a un objeto llamado cosmos, sería entorpecer la comprensión del cosmos e interferir con su armonía y funcionamiento. El yoga corrige este error y de esta manera el mortal se vuelve

Inmortal. En la medida en que el individuo es parte del cosmos, este logro no será difícil. El individuo no está separado de lo cósmico, pero parece que hay cierta confusión en la mente del individuo que ha provocado un aislamiento artificial de sí mismo del resto del universo. Esta confusión se llama *ajnana*, o *avidya*, lo que en realidad significa una ausencia o negación del conocimiento verdadero. Aquí entramos en los dominios de la psicología profunda.



## Capítulo 4

### PSICOLOGÍA PROFUNDA

*Avidya* representa una condición en la que uno se olvida de la realidad y es inconsciente de su existencia. De alguna manera hemos olvidado la verdadera naturaleza de nuestro ser, es decir, la universalidad de nuestro verdadero ser. Esta es la primera función de la ignorancia. Sin embargo, esto tiene consecuencias más graves. Porque también hace que uno se equivoque al creer lo no-eterno (*anitya*) por lo eterno (*nitya*), lo impuro (*asuchi*) por lo puro (*Suchi*), el dolor (*duhkha*) por el placer (*sukha*) y el no-Ser (*anatman*) por el Ser (*atman*). Es obvio que el mundo con su contenido es transitorio y sin embargo, se abraza como una entidad real. Incluso la llamada solidez o sustancialidad de las cosas es cuestionado hoy por los descubrimientos de la ciencia moderna. La *Teoría de la Relatividad* ha puesto fin a cosas tales como la materia o el cuerpo estables, e incluso a una ley estable con la cual trabajar. Sin embargo el mundo es amado como realidad. Esta es una de las funciones de *avidya*. Así, también, el cuerpo impuro, que apesta cuando se le priva de la vida o no se le atiende a diario, es amado y consentido como una sustancia pura. La picazón de los nervios es considerada como incentivo para el placer, y rascarlos en busca de una satisfacción imaginaria, parece ser el objetivo de todos los contactos de los sentidos en la vida, cualquiera que sea su naturaleza. El aumento del deseo (*pariñāma*) después de cada indulgencia sensorial, la ansiedad (*tapa*) que sigue a todo intento de cumplir un deseo, el indeseado efecto en forma de impresiones psíquicas (*samskara-duhkha*) que siguen al despertar de todos los goces sensoriales y la actividad obstructiva de los modos relativos de las cosas (las tres *gunas*) llamadas *sattva*, *rajas* y *tamas*, que giran como una rueda sin descanso (*guna-vritti virodha*) apuntan al hecho de que el placer mundano es un nombre dado al dolor por los ignorantes. Además, los objetos son amados como si fueran uno mismo, mientras que en realidad no lo son. Todas

estas son las características de *avidya* o *ignorancia*, debido a que existe una distorsión total de la realidad en una apariencia llamada universo de espacio, tiempo y objetos.

Otro resultado que espontáneamente se desprende de *avidya* es *asmita* o el sentido de ser. Este sentido es la conciencia de la propia individualidad y personalidad, el ego, *ahamkara* o autoafirmación. El olvido de la universalidad termina en la afirmación de la individualidad. La noción equivocada de que el individuo está orgánicamente separado del universo y la consecuente auto-afirmación (*Asmita*), la bifurcación de gustos y disgustos respecto de las cosas (*raga-dvesha*) y el anhelo de conservar por todos los medios el propio cuerpo (*abhinivesa*), son los efectos de *Avidya*, que se derivan de ella en secuencia lógica. No conocemos el Ser Universal. Sólo sabemos lo particular y lo individual. Amamos y odiamos los objetos. Nos aferramos a la vida y tememos la muerte. El primer error es pensar: "Yo no soy Universal "; el segundo, afirmar: " Yo soy particular "; el tercero, gustar de ciertas cosas y no gustar de otras; el cuarto, luchar por perpetuar la individualidad mediante los instintos de conservación y reproducción. El error de olvidar la universalidad ha producido la afirmación de la individualidad, que a su vez ha causado el amor y el odio, o el gusto y disgusto, todo lo que finalmente ha llevado al deseo de la vida y el horror de la muerte. Este es nuestro estado actual. Ahora tenemos que despertar de este confuso pensamiento y volver a la verdad del pensamiento universal. La unión del individuo con lo Universal es yoga.

## Capítulo 5

### LAS RESTRICCIONES MORALES

Si *pramana*, *viparyaya*, *vikalpa*, *nidra* y *smriti* pueden llamarse las funciones no dolorosas del *antakarana*, las cuales se estudian en psicología general, las otras funciones, a saber, *avidya*, *asmita*, *raga*, *dvesha* y *abhinivesa* pueden considerarse como las dolorosas, porque son éstas las que causan la infelicidad de todos los seres, y forman el contenido de la psicología anormal.

Las funciones dolorosas crean dolor no solo a uno mismo, sino también a otros, porque tenemos la tendencia a transferir nuestro dolor a los demás. Un asunto personal se convierte en un problema social, y el yo personal se convierte en una reafirmación social. Los gustos y disgustos personales pueden afectar gravemente a otros en la sociedad. La psicología del yoga tiene en cuenta este hecho. Por tanto, antes de contemplar cualquier método para liberar la mente de sus funciones dolorosas, primero tiene ésta que ser desconectada de la sociedad y devuelta a casa, donde está apartada de sus vagabundeos externos. Como un ladrón, que primeramente es detenido y luego convenientemente tratado, la mente primero tiene que ser apartada de la maraña del mundo exterior y a continuación analizada minuciosamente. Sufrimiento social es el impacto de estas complejidades psicológicas establecidas mutuamente por los diferentes individuos a través de los diversos tipos de interacción. Tensión social es la colisión producida por los enredos psicológicos individualistas. Esta es la razón de la infelicidad de todos en el mundo. Nadie está dispuesto a sacrificar su ego, sino que exige a todos el sacrificio de los suyos. El yoga tiene una receta para esta enfermedad del hombre en general, para esta enfermedad interna de la humanidad. Nos pide llevar la mente de nuevo a su fuente de actividad, y si todas las personas lo hacen, servirá también como remedio para las enfermedades sociales. Así, aunque el yoga se ocupa principalmente de la persona, también ofrece una solución para todas las tensiones y cuestiones sociales.

Solo el Yoga puede traer paz al mundo, ya que se sumerge en las profundidades del hombre. El yoga es, por tanto, no sólo un medio para la salvación personal, sino también para la solidaridad social.

La mente ha de ser traída a su fuente. Desafortunadamente, no podemos saber donde está la mente a menos que comience a funcionar, como el ladrón, cuya presencia se conoce por sus actividades. Los problemas externos son manifestaciones de la quintuple complejidad interior. Ignorancia es la primera causa. Pero es una causa negativa cuando se es solo ignorante o estúpido. El hombre no se detiene con esto. Quiere demostrar su ignorancia, y aquí está la raíz de todo el problema. La primera demostración es afirmar su egoísmo. Cuando uno quiere que otros cedan a las exigencias de su ego, en contra de los egos de los demás, hay un choque de personalidades e intereses, y esta circunstancia engendra infelicidad en la familia, la sociedad, y el mundo. El Yoga hace un análisis de esta situación. *Avidya*, afirmándose como *ahamkara* y chocando con los demás, produce el contexto de *Himsa* o violencia. Como *himsa* es un mal que engendra dolor social de diferentes tipos, *ahimsa* o no violencia, es una virtud. *Ahimsa* es similar a la ética cristiana que nos enseña a 'no ceder al mal'. Incluso, si un solo ego se retirara, en esa medida la fricción social sería de menor intensidad. *Himsa* nace de *asmita*, *raga* y *dvesha*, y por tanto, *ahimsa* es una regla moral. *Ahimsa*, o la práctica de la no-violencia, no es solo una regla de acción, sino también de pensamiento y sentimiento. Uno ni siquiera debe pensar el daño de ningún tipo. Pensar en el mal es tan malo como cometer la acción. El pensamiento del mal no es sólo una preparación para su ejecución, sino que es la semilla de la acción. 'Que haya amistad en vez de la enemistad, amor en lugar del odio', es el lema del yoga. Por amor atraemos las cosas y por odio las repelemos. Amor atrae amor y odio atrae odio. Esta gran regla de la ética del yoga va más allá que simplemente evitar hacer daño, va hasta un positivo amor desinteresado por todos, con una visión imparcial, al amor sin apego (*raga*) o el odio (*dvesha*). *Ahimsa* siempre ha sido considerada como la reina de las virtudes y

todos los demás cánones de la moral se consideran con referencia a esta norma suprema de carácter y conducta.

El ego trata de mantener sus gustos y disgustos por varios métodos, uno de ellos es la mentira, con el fin de escapar de la oposición de otros. La insinuación de la mentira en la sociedad, se considera como un vicio. *Satya* o veracidad es otra virtud. En cierta medida, la verdad mitiga el egoísmo. La deshonestidad es una afirmación del ego para tener éxito en sus tratos con el mundo, a pesar de que pueda significar hacer daño a otros. Veracidad es la correspondencia con los hechos. El Yoga hace hincapié en la importancia de la práctica de la verdad en la vida humana. Hay dilemas en que quedamos cuando nos encontramos en una situación difícil. A veces puede parecer que la verdad nos lleva a problemas, entonces uno podría verse tentado a decir una mentira. Las escrituras dan muchas respuestas a nuestras preguntas sobre el tema. La verdad que hace daño es igual a la mentira. Tenemos que ver las consecuencias de nuestra conducta, antes de que podamos decidir si es virtuosa o no. Pero, entonces, ¿tenemos que mentir? Un ejemplo destacado sobre este punto se narra en el Mahabharata. Arjuna y Karna estaban enfrentados en la batalla. Krishna mencionó a Arjuna que Yudhishtira estaba muy triste a causa de su combate con Karna ese día, a raíz del cual, había tenido que regresar a su campamento gravemente herido. Krishna y Arjuna fueron a saludar a Yudhishtira. Yudhishtira estaba feliz de ver, sobre todo, a Arjuna, porque pensaba que éste había llegado después de matar a Karna en la batalla. Yudhishtira expresó su alegría por el buen evento, pero cuando Arjuna le reveló que Karna no había sido aún aniquilado, y que ellos sólo habían venido a verlo en el campo, Yudhishtira secamente le dijo a Arjuna que habría sido mejor si su arco *Gandiva* le hubiera sido entregado a otro. Arjuna sacó su espada. Krishna lo agarró de las manos y le preguntó qué pasaba con él. Arjuna reveló su voto secreto, según el cual, mataría a cualquiera que insultase su arco. Krishna se mostró sorprendido por la insensatez de Arjuna, y entonces le dijo que insultar a uno de sus mayores era igual que matarlo, y Arjuna haría bien en abusar de términos irreverentes contra

Yudhishtira, en lugar de matarlo e incurrir en un pecado atroz. En consecuencia, Arjuna utilizó una larga cadena de palabras insultantes contra Yudhishtira. Pero Arjuna sacó de nuevo su espada, y Krishna le exigió una explicación. Arjuna dijo que iba a suicidarse porque tenía otro voto, que consistía en que si insultaba a un anciano, él pondría fin a su vida. Krishna sonrió ante esta nueva salida de Arjuna, y entonces le dijo que alabarse a uno mismo, era igual que matarse a sí mismo, y que por lo tanto, podría recurrir a este medio en lugar de suicidarse. Arjuna, entonces, se elogió en un lenguaje jactancioso. Es fácil imaginar las consecuencias de atravesar con la espada a Yudhishtira, solo para cumplir la promesa de Arjuna. La moral no es una fórmula matemática rígida. No existe un estándar establecido para todas las épocas y situaciones. Incluso expertos legales, como Bhishma, no podían responder al dilema planteado por Draupadi. Si mantener el voto conforme a *satya*, matando a un hermano en tal situación, o el suicidio, todo ello contrario a *ahimsa*. La Escrituras sostienen que la verdad no debe causar daño. Manu, en su *smriti*, señala que hay que decir la verdad, pero hablando con dulzura, y no se debe decir una verdad que es desagradable, ni tampoco se debe decir una mentira porque sea dulce. La regla general ha sido, sin embargo, que la verdad que lastima o causa daño a los sentimientos de otro, debe ser considerada como mentira, aunque luzca como verdad. Nuestras acciones y pensamientos deben tener relación con el objetivo último de la vida. Sólo entonces se convierten en verdades. Debe haber armonía entre el medio y el fin. '¿Tiene la conducta alguna conexión, directa o indirecta, con el fin del universo?' Si la respuesta es afirmativa, el paso dado se puede considerar como ajustado a la verdad.

*Brahmacharya*, o continencia, la otra gran regla, es tan difícil de entender como *satya* o *ahimsa*. En todos los casos de juicio moral, son necesarios el sentido común y un punto de vista integral. Muchos estudiantes de yoga piensan que *brahmacharya* es celibato o vivir una vida sin mujer. Aunque esto puede considerarse como una definición muy significativa de *brahmacharya*, la moral del yoga exige un

*brahmacharya* del tipo más puro, que tiene un significado más profundo. El Yoga considera *brahmacharya* desde todos los puntos de vista, y no sólo en sus implicaciones sociológicas. Requiere una purificación de todos los sentidos. Dormir en exceso y la glotonería, por ejemplo, son faltas a *brahmacharya*. Esta no se rompe sólo por relaciones sexuales, sino por excesos de cualquier tipo, incluso llevando una vida de abstinencia sexual, con excesos tales como la gula, la locuacidad y, sobre todo, pensando en los objetos de los sentidos. Mientras que uno conserva la energía por una parte, ésta puede escaparse por otra. Dormir demasiado es un truco que nos juega la mente cuando nos negamos a satisfacerla. Comer y hablar en exceso es el desperdicio de la energía no canalizada. La contemplación de los objetos de los sentidos puede continuar incluso cuando están físicamente lejos. *Brahmacharya* es conservar la fuerza con el propósito de meditar. La pregunta es: ¿Se siente fuerte por la 'conservación de la energía'? *Brahmacharya* se prueba por la fuerza que uno reconozca en su interior. La virtud no es para ser exhibida, sino para utilizar la energía conservada con un propósito más elevado. La actividad innecesaria de los sentidos derrocha la energía. El Chhandogya Upanishad dice que en la pureza de las cosas que pensamos, hay pureza del ser. Al ver, oír, saborear, oler y tocar, debemos contactar solo cosas puras. Un solo sentido dejado sin control, puede anular los efectos del control ejercido sobre los otros sentidos. Como lo señala el Mahabharata, por constante pensamiento nos convertimos en aquello con lo que nos asociamos, nos convertimos en aquello a lo que servimos por largo tiempo y, nos convertimos en lo que deseamos. *Brahmacharya* es, por lo tanto, un acto de total autocontrol. El *Brahmacharin* siempre es prudente. Y nadie debe ser tan osado como para imaginar que está totalmente puro y a salvo.

La práctica de *brahmacharya* como voto de abstinencia de toda indulgencia de los sentidos, particularmente en su aspecto psicológico, y una estricta fijación en la pureza personal, genera armonía en las funciones vibratorias del cuerpo, nervios y mente, y el *Brahmacharin* alcanza lo que, incluso él mismo, puede considerar como una maravilla.

*Brahmacharya* a menudo es considerado como el rey de los principios, que encarna en sí mismo todas las demás virtudes o valores morales. En su observancia, no obstante, se debe tener cuidado, no solo de evitar la indulgencia de los sentidos y los devaneos mentales, sino también de liberarse de las complicaciones que puedan seguir, así como de las satisfacciones a las cuales uno puede recurrir como consecuencia de la frustración del deseo.

El sistema yoga menciona otras dos importantes reglas, a saber: *Asteya* o la no apropiación de lo que legalmente no pertenezca a uno, y *aparigraha* o la no aceptación de lo que no sea necesario para la propia subsistencia, lo cual, en otras palabras, significa no codiciar. Estas pueden considerarse como dos grandes restricciones sociales impuestas sobre el hombre que, aparte de su valor en la práctica del yoga, cuando se implementan, se convierten en saludables sustitutos para las molestas regulaciones inventadas en los campos social y político de la vida. La naturaleza resiente cualquier coacción externa, lo que explica la infelicidad de la humanidad, a pesar de sus códigos y tribunales. A uno no lo pueden obligar a hacer lo que no quiere hacer. La ley tiene que nacer en el corazón antes de tomar asiento en el Poder Judicial o en el gobierno. La moral del yoga como *asteya* y *aparigraha*, actúa tanto como advertencia personal para el avance espiritual, así como de remedio social para la codicia y el egoísmo. Al estudiante de yoga se le pide que sea simple. Vida simple y pensamiento elevado son sus lemas. No se acumula muchas cosas en su casa o habitación. Esto es *aparigraha* o no aceptación. En etapas avanzadas un *sadhaka* (aspirante) de tiempo completo, no debe mantener cosas ni siquiera para el día siguiente. Por supuesto no es necesario que le digan a uno que no se debe apropiarse de lo ajeno. Es bastante simple de entender, y esto es *asteya* o no robar. El estudiante no sólo debe abstenerse de tomar cosas superfluas, sino que tampoco debe aceptar el servicio de otras personas. Algunos sostienen que tener más de lo necesario, es igual a robar. Estas son las virtudes fundamentales de la ética del yoga. La conducta que no se ajusta a lo universal, no puede, al final, ser buena.



El yoga es búsqueda de la Verdad hasta sus últimas consecuencias, por encima de su utilidad relativa. Se deben hacer preparativos adecuados para esta aventura. Tenemos que ser honestos ante la verdad, y no sólo a los ojos de nuestros amigos. Esta apertura ante el Absoluto es el significado tras la observancia de lo que el yoga denomina *yamas*, como un curso de auto disciplina que se impone uno mismo para lograr esa naturaleza moral consistente con las demandas de la Verdad. La moral del yoga es más profunda que la moral social e incluso que la moral religiosa de las masas. Nuestra naturaleza tiene que estar de conformidad con la forma de la Verdad. Como la verdad es universal, las características que son incongruentes con su esencia, deben ser abandonadas poco a poco. Cualquier conducta que no pueda estar en armonía con lo universal, en últimas, no puede ser moral, al menos en el sentido requerido por el yoga. ¿Lo universal pugna con los demás? No. Por tanto, no pugnar y no tener conflictos, o *ahimsa*, es una virtud. Hacer daño a otros está en contra de la moral. ¿Lo universal tiene pasiones? ¿Va a robar la propiedad ajena? ¿Oculta hechos? La respuesta es no. Así que la sensualidad, el sigilo y la mentira son inmorales. Mediante la aplicación de la norma universal, podemos determinar lo que es la verdadera moralidad. Aplique su conducta a lo universal y si se adecua, es moral. Aquello que es rechazado por lo universal, es contrario a la Verdad. *Ahimsa, satya, brahmacharya, asteya y aparigraha* son los *yamas* para liberación de toda clase de crueldad, falsedad, lujuria, codicia y gula.

La *lujuria* y la *codicia* son los más grandes obstáculos en la práctica del yoga. Cuando esas propensiones sufren una oposición se convierten en ira. Por esta razón la quintuple regla del yoga, *yama*, puede considerarse como la síntesis de toda enseñanza moral.

El auto control necesita mucha vigilancia. Cuando uno persiste en el control de los sentidos, éstos pueden emplear ciertas tácticas y eludir el dominio por parte de uno. Uno puede ayunar, observar *mauna* (silencio), dejarlo todo para recluirse. Pero los sentidos son impetuosos. Cualquier medida extrema que se tome puede causar una reacción. Es

necio no entender este aspecto del asunto. Pueden aparecer reacciones contra la abstinencia prolongada de los goces normales. Particularmente el hambre y la lujuria levantan armas en venganza. No es aconsejable llegar a extremos en la sujeción de los sentidos porque, de hecho, no se deben subyugar, sino sublimar. Después de años de reclusión, muchas personas se han encontrado en la misma situación que antes, a causa de los medios poco atinados empleados en sus prácticas. La supresión de los deseos no es siempre intencionada; puede suceder sin que uno lo sepa. En todo momento debe tenerse cuidado de seguir la 'regla de oro' o 'camino medio'. Como nos advierte el Bhagavadgita, el yoga no es para aquel que come demasiado, ni tampoco para el que no come; no es para aquel que duerme demasiado, ni tampoco para el que no duerme; no es para aquel que siempre está activo, ni tampoco para el que no hace nada. Los sentidos deben ser puestos bajo control poco a poco, tal como en la domesticación de animales salvajes. Dele a los sentidos un poco de lo que necesitan, no mucho. El siguiente día, deles un poco menos. Un día no les de nada, y otro día deles un buen trato. Finalmente contrólelos completamente y con los arneses puestos, haga meditación sobre la realidad.

Uno de los métodos que usan los sentidos es la revolución, volver atrás, al mismo punto, después de muchos años de silencio. Otra forma que escojen es inducir un estancamiento del esfuerzo. Uno se encontrará en una condición neutra, sin progreso de ninguna clase. Puede sobrevenir aun una caída, pues el camino es resbaloso. Una tercera manera de como puede uno ser engañado, es el surgimiento de una situación en la cual uno intenta hacer algo, aunque realmente está haciendo otra cosa, en un estado equívoco. Los sentidos engañan al estudiante; éste es desviado y puede que se de cuenta cuando sea demasiado tarde. Una cuarta táctica es un ataque frontal por amenaza. El Buda tuvo todas esas experiencias en sus meditaciones. Tentación, oposición, estancamiento y desvío son los cuatro principales peligros de los cuales debe cuidarse el estudiante. El Upanishad usa el término *appramata*, 'no descuidarse', para denotar este perpetuo estado de cautela. El estudiante

de yoga observa cada paso, tal como lo hace la persona que camina sobre un alambre. Se requiere mantener un tremendo equilibrio en la operación de los propios pensamientos. No se debe tomar ninguna acción a menos que se pese cuidadosamente. La dirección del movimiento debe establecerse de manera certera antes de comenzar el arduo viaje.

Los *yamas* son las restricciones morales. Si la naturaleza moral del estudiante no coopera con sus esfuerzos, no puede haber progreso en yoga, porque la moralidad es un distintivo de nuestra propia naturaleza. Si permanecemos en contra de lo que buscamos, no habrá ningún logro. Ser moral es establecer concordancia entre nuestra propia naturaleza y aquello que buscamos en la vida. El yoga es nuestra entrevista con el Ser Supremo, y aquí nuestra naturaleza se corresponde con Sus poderes supremos. La moralidad no es estupidez o incapacidad, es vigilancia desde todos los puntos. No es un movimiento perezoso, sino un activo avance. La naturaleza moral también implica memoria sutil y espíritu elevado.

## Capítulo 6

### LAS OBSERVANCIAS

Aparte de los yamas hay otro grupo de prescripciones de yoga para cada estudiante; son los *niyamas*, observancias o votos personales. Dentro de lo posible, no podemos permitirnos caer enfermos, ni física, ni mentalmente, porque la enfermedad es un obstáculo para el yoga. *Saucha* o pureza de conducta tanto interna como externa, es un *niyama*. La lección que imparten las imágenes de los tres monos, uno de ellos con los ojos, otro con los oídos, y otro con la boca tapados, es la de no ver el mal, no escuchar el mal y no hablar el mal. Uno no debe transmitir el mal ni siquiera en forma de noticias, porque esto se convierte en el vehículo del mal de lugar en lugar. No se debe cometer el mal ni siquiera dándole expresión en el habla, ni mirándolo, ni pensando en él. Todo esto es pureza interna. Pero la pureza externa no carece de importancia. Hay personas que creen que los yoguis permanecen sucios de cuerpo. Es equivocado imaginar que en los estados avanzados de yoga no se deba poner ropa o tomar un baño. Que en condiciones de meditación, cuando uno se eleva sobre la conciencia del cuerpo, uno pueda no poner atención al baño, etc., es una cuestión completamente diferente. Es consecuencia de la expansión espiritual. No bañarse o ir desnudo en la etapa inicial, es montar antes de ensillar. La salud es tan importante como el poder de concentración, puesto que una mala salud, perturba la concentración mental. *Saucha* también implica no contacto con aquellos objetos que comunican impureza o ejercen una influencia malsana. Uno debe evitar compañía indeseable; tener buena compañía o de lo contrario, no tener compañía.

Un estudiante de yoga siempre está feliz, y nunca está preocupado o irritado. El yoga prescribe *santocha* o contentamiento en cualquier condición en que uno esté. Muchas de nuestras enfermedades se deben al descontento. El contentamiento viene como resultado de la aceptación de la sabiduría de Dios. Si Dios es sabio, no hay nada que temer,

porque en Su sabiduría Él nos mantiene en la mejor de las circunstancias. Muchos cambios han sucedido en nuestras vidas y muchos más sucederán en el futuro. Debemos estar preparados. La Omnisciencia de Dios no permite queja. El hombre debe contentarse con lo que tiene, aunque esté descontento con lo que él es. Las justas necesidades serán proveídas cuando el contentamiento y el esfuerzo inteligente van de la mano.

Estar satisfecho con lo mínimo de necesidades para una vida sana es *tapas* o austeridad. Uno no debe pedir más. Austeridad es la disciplina por la cual uno se siente internamente contento con las cosas más simples de la vida. La práctica del 'camino medio' en todo es *tapas*. Etimológicamente *tapas* es lo que produce calor. Incita energía o poder dentro del yogui. La práctica de *brahmacharya* y los *yamas* en general, estimulan el poder supernatural. Los *yamas* en sí mismos constituyen un intenso *tapas*. En un sentido amplio, la moderación en la vida puede decirse que constituye *tapas*. Control de los sentidos es *tapas*. Hablar dulcemente y no de manera hiriente es *tapas*. Comer poco es *tapas*. Dormir menos es *tapas*. No mostrar cualidades animales es *tapas*. Ser humano es *tapas*. Ser bueno y hacer el bien es *tapas*. *Tapas* es mental, verbal o físico. Calma de la mente y subyugación de las emociones forman el *tapas* mental. Hablar en forma dulce y verdadera es *tapas* verbal. Servicio desinteresado a otros es *tapas* físico.

*Svadyaya* o estudio sagrado es el cuarto *niyama*. *Svdhaya* es principalmente un estudio disciplinado de textos que tratan con la salvación del alma. Este *niyama* ayuda al estudiante a mantener contacto físico con los maestros que han dado esas Sagradas Escrituras. Cuando uno lee el Bhagavadgita, por ejemplo, no solo está adquiriendo conocimiento de un orden elevado, sino que también establece un contacto íntimo con Bhagavan Sri Krishna y Maharshi Vyasa. *Svadyaya* es continuada persistencia en el estudio de un escrito sagrado del Yoga. El estudio es una clase de *sastanga* negativo, cuando no es posible la positiva compañía de un sabio. *Svadyaya* es una ayuda en meditación, porque el estudiante piensa aquí en términos de

la Escritura o del autor del texto. *Japa* de un *mantra* también está incluido en *svdhyaya*. *Japa* y estudio son medios de santa asociación y divina comunión. *Svadhyaya*, sin embargo, significa estudio repetido de un grupo selecto de libros sobre la Vida Superior, y no lecturas al azar en una biblioteca.

El último de los *niyamas* es *ishvara-pranidhana* o entrega a Dios. Cualquier cosa que el comandante ordene, el ejército obedece. Nadie en el ejército comienza a dar órdenes independientemente. Los Buscadores de la Verdad toman a *Ishvara* como el Supremo Comandante y una vez que deciden respetar su voluntad, sus vidas se convierten en modelo de rectitud. Rendirse a Dios implica aceptación de la divina ordenanza y abolición de la propia iniciativa hasta el punto de que el buscador no piensa individualmente, sino que renuncia a aquellas circunstancias que suceden a su alrededor, sin interferir con su ocurrencia. En etapas avanzadas el devoto está acostumbrado a todas las circunstancias y no desea un cambio en su presentación. No hace nada con la noción de personalidad, y soporta lo que venga. No desea alterar las condiciones, sino que lo tolera todo. Deja que las cosas sucedan, y no desea modificar la existencia. Para él Dios es todo. Esa es la esencia de rendirse a Dios en yoga. La disciplina del yoga requiere que el estudiante tenga un puntaje mínimo en las pruebas de *yama* y *niyama*. Con frecuencia los estudiantes cometen el error de ser negligentes con estas observancias del yoga, y pasan a *asana* y meditación directamente. Muchos aun comienzan a pensar que ya están establecidos en los *yamas* y *niyamas*, aunque no han dominado siquiera uno de ellos.

Meditación es el séptimo estado en yoga. Es como cuando se rastrilla un fósforo y produce la llama. La llama debe aparecer si la cerilla se ha encendido apropiadamente y está seca. Pero la manufactura de la cerilla es un proceso largo y toma tiempo, aunque rastrillarla sea trabajo de un segundo. Que en muchos casos el esfuerzo de meditación no traiga satisfacción, demuestra que la preparación no es suficiente. La meditación es un flujo de conciencia, no un salto, un tirón o empujón. Un río en calma fluye sin esfuerzo sobre su lecho inclinado. Así fluye la meditación si las etapas preliminares

fueron bien hechas. Cuando se ve el edificio, los cimientos nunca se ven, sin embargo, sabemos cuan importantes son los cimientos para el edificio. El poder invisible que ejercen los *yamas* y *niyamas* son los cimientos del yoga, y nadie debe tener la osadía de pensar que está completamente establecido en ellos. Cautela es el distintivo del yoga.

*Yama* y *Niyama* son los comienzos que realmente duran hasta el final del yoga. Así como la educación en el nivel elemental es importante, pues allana el camino para la futura construcción mental, los *yamas* y *niyamas* son el fundamento del yoga. El estudiante entra en el campo práctico de la meditación después de haber sido edificado por los *yamas* y *niyamas*, que le proveen el poder y coraje necesarios para enfrentar todos los obstáculos. La meditación no es difícil de alcanzar si los preparativos necesarios fueron hechos desde un principio. El proceso de *yama* y *niyama* constituyen las instrucciones en la psicología del yoga que nos dan suficiente apercibimiento para el camino, y nos hace peregrinos vigilantes en el viaje espiritual. Con esto, nos ubicamos en el primer paso del yoga práctico, a saber, *asana*.

## Capítulo 7

### ASANA O POSTURA

*Asana* es el tercer escalón en la escalera de la práctica del yoga. Si los *yamas* y *niyamas* son los fundamentos del yoga, *asana* puede considerarse como el umbral. '*Asana*' literalmente significa asiento. Aquí, 'asiento' no significa un cojín o cosa similar que se pone sobre el piso. *Asana* es una posición del cuerpo o la postura que este asume al comienzo de la práctica. Se llama 'asiento', porque es una postura sentada y no de pie. Aunque existen muchas posturas, tales como *Shira*, etc., solo hay un grupo de posturas que pueden ser tomadas como ayuda en meditación. Una postura sentada es *asana*, porque estar de pie y meditar puede conducir a una caída del cuerpo, y yacer acostado puede conducir a dormirse. La postura sentada, por tanto, es más conducente a la concentración de la mente. Que haya muchos otros *asanas* como *sirsha*, *sarvanga*, etc., no debe disuadirnos de escoger un *asana* de meditación. El *Hatha Yoga* prescribe variadas posturas para diferentes propósitos. Esas *asanas* del *Hatha Yoga* están emparejadas con ciertas otras prácticas llamadas *bandhas*, *mudras* y *kiryas*, además del *pranayana*. Mientras que *asana* es una postura, *bandha* es un seguro de los miembros del cuerpo, que se propone dirigir el *prana* por un canal particular, concentrándolo en un lugar dado. *Mudra* es un símbolo. También significa un cierre o fijación de los miembros del cuerpo. Los dos tipos de *mudras* son aquellos que cierran el *prana* y los que significan un símbolo mediante un gesto. *Kriya* es un proceso de purificación de tal forma que el cuerpo esté listo para las *asanas* y las otras prácticas. El propósito es hacer al cuerpo saludable y, en lo posible, libre de inercia. Los principales *kriyas* en *Hatha Yoga* son: *neti* o limpieza de las fosas nasales; *basti* o limpieza del colon; *dhauti* o limpieza del estómago; *nauli* o agitación del abdomen; *trataka* o entrenamiento de los ojos mediante concentración, y, *kapalabhati* o purificar el cerebro y el cráneo. El cuerpo físico se caracteriza por inactividad,



letargo, etc., lo cual da como resultado pereza y sueño, condición en la cual la meditación no puede sobrevenir. Los *bandhas*, etc., liberan el cuerpo de *tamas*, lo hacen flexible, fácilmente adaptable y saludable. Este es el efecto general producido por las *asanas*, *bandhas* y *mudras*. Son los ejercicios preliminares, y el Haatha Yoga es preparación para el Raja Yoga. En tanto que hay muchas *asanas* en Hatha Yoga, en Raja Yoga hay muy pocas, y finalmente una sola *asana*. Esa *asana* final se denomina *dhyana-asana* o postura meditativa.

¿Cómo ayuda la *asana* en meditación? En relación con esto debe traerse a la mente la relación entre el individuo y el universal. Hay una unión orgánica entre el individuo y su medioambiente, y el propósito del yoga es despertar a la conciencia de esa armonía inherente. Esto se debe efectuar en etapas sucesivas. Cualquier cosa que uno sea y cualquier cosa que uno tenga, debe sintonizarse con el universal. En últimas, esto es yoga. La condición del yoga es cuando la individualidad personal se ajusta con el ser universal. El individuo comienza con el cuerpo, pero hay muchas cosas dentro del cuerpo, tal como las hay en el cosmos físico. Hay *prana*, sentidos, mente, intelecto, etc., encerrados en el cuerpo. Todas estas cosas deben unirse gradualmente con el universal. La mente no puede sintonizarse cuando el cuerpo está sublevado. El yoga requiere que todo en la personalidad se una con el universal. *Asana* es el paso inicial en yoga, donde la estructura corporal se pone en armonía con el cosmos. Cuando un individuo piensa en términos del ego, el cual es auto afirmación, con una actitud egoísta hacia las cosas del mundo, hay falta de armonía interna. Entre más generoso sea uno, más concuerda con la realidad, y entre más egoísta sea, más discordancia hay en la vida. El yoga es un proceso sistematizado para establecer amistad permanente con la Naturaleza en todos sus niveles –físico, vital, mental, intelectual y espiritual-. Es amor y amistad, y no enemistad. Esto es yoga. El sistema yoga es una ciencia exacta que toma en consideración cada aspecto de la vida, en un lento proceso de desenvolvimiento. La manifestación más baja es la personalidad física o corporal.

La *asana* debe ser firme y cómoda. Debe ser constante y no causar molestia alguna. No debe hacer consciente al estudiante del cuerpo mediante tirantez, tensión, etc. Debe ser una postura normal en la cual pueda sentarse por largo tiempo. El yoga prescribe ciertos requerimientos mínimos en *asana*, aunque se deja gran libertad cuando se dice que sea firme y cómoda. Dentro de los límites de lo establecido, uno debe tener libertad en *asana*. ¿Cuáles son los límites? Las extremidades del cuerpo deben estar cerradas, y la cabeza, cuello y columna, deben estar rectos. Las extremidades son los dedos de las manos y los pies. Si se dejan expuestas, la corriente eléctrica generada en meditación puede escaparse al espacio. Tampoco debe uno sentarse en el suelo, puesto que la tierra es conductora de electricidad, y la energía puede perderse de nuevo. Se prescribe un material no conductor de electricidad para poner en el suelo. En épocas antiguas se usaba una esterilla de pasto seco, llamada *kusa asana*, por encima de la cual se ponían una piel de venado y un paño, ambos no conductores de electricidad. El *Gita* prescribe que el asiento no debe ser ni muy alto ni muy bajo. El estudiante puede caer si el asiento es demasiado alto, y si es demasiado bajo, existe la probabilidad de que lleguen al asiento insectos y reptiles. La columna, igual, debe mantenerse recta. Debe estar a ángulo recto de la base. Uno no debe recostarse sobre ningún soporte o inclinarse hacia delante. La razón es que si la columna está recta, los nervios están relajados y ninguna parte del cuerpo ejerce influencia sobre otra. El flujo del *prana* a través de los nervios es parejo. Si el cuerpo está torcido, el *prana* tiene que esforzarse para fluir a través de los miembros. Cuando todo el sistema está en un estado de relajación, hay un movimiento de energía libre por el cuerpo.

Aparte de la columna recta y las extremidades cerradas, las piernas deben estar dobladas en tres o cuatro formas. Existen el *padma-asana*, *siddha-asana*, *svastika-asana* y *sukha-asana*. Uno puede escoger alguna de estas posiciones para meditación. El propósito de un *asana* fijo, es permitir a la mente olvidar poco a poco que existe un cuerpo. De alguna manera el cuerpo atraerá la atención. Pero en meditación, la mente no puede permitirse estar consciente del cuerpo. El

estudiante gradualmente pierde la sensación de los miembros. Olvida que está sentado, que tiene un cuerpo o los miembros de este. El primer signo de práctica exitosa en asana es una sensación de levitación. El cuerpo se siente tan liviano, que parece a punto de elevarse. Esta sensación llega cuando la postura es completamente fija. Esa es la prueba. Se comenzará a sentir una sensación como de hormigas caminando por el cuerpo. Esto demostrará la preparación del estudiante para elevarse por encima de la conciencia corporal. Junto con estas sensaciones, el estudiante sentirá una satisfacción, una felicidad, un deleite que aparece debido a la ligereza del cuerpo en asana. Si uno permanece así por dos o tres horas, no puede sentir nada, ni siquiera cuando alguien toque su cuerpo. El *prana* es tan armonioso, que no crea sensación en el cuerpo. Es la inarmonía la que crea la sensación de las cosas. Cuando se alcanza la armonía más elevada, no habrá sensación externa. Con las extremidades cerradas, con los dedos de una mano encima de la otra o cerrados, con la columna recta, de tal manera que la cabeza, el cuello y la columna estén alineados y formando ángulo recto con la base del cuerpo, el asana es perfecto.

El asana debe ser natural. No debe haber esfuerzo ni en el cuerpo ni en la mente. Absoluta facilidad de relajación es el signo del asana perfecto. El estudiante debe estar en la condición más natural, en la cual no esté consciente ni siquiera de su respiración. Si hay dolor, agitación o sensación de picazón, significa que el asana no está propiamente efectuado. Hay un consejo dado por Patanjali para acelerar la fijación de la postura: 'atención sobre el infinito'. No se encuentra firmeza en el mundo. Solo hay fluctuación y cosas pasajeras por todas partes. Lo estable es desconocido, pues todo es movimiento en el mundo. Solo hay una cosa fija: el Infinito. Todo lo finito se mueve y cambia. Si el estudiante puede concentrar su mente en el infinito, se imbuirán en él ciertas cualidades de este, siendo la primera, la fijeza.

Aquí la concentración no es para pensar algo en particular, sino todas las cosas a la vez. Aunque nadie puede pensar en el Infinito tal como es, uno puede pensar todo en el sentido de inclusión de todo lo que viene a la mente. Ese es el

infinito psicológico. El infinito imaginado en la mente ayuda al estudiante a fijarse en un asana y a estabilizar sus emociones. Contemplación del infinito es, entonces, un medio de perfección en el asana.

Cuando se alcanza este control corporal, se llega a una liberación de los ataques de lo que se conoce como 'pares de opuestos', tales como calor y frío, hambre y sed, alegría y tristeza, etc. Todo lo que crea tensión en el sistema de la persona, se debe a los pares de opuestos. Estos se superan por una práctica perfeccionada de asana. Los pares de opuestos se activan en nuestro sistema cuando el *prana* está alterado. La alteración del *prana* causa hambre y sed. Cuando el *prana* está suspendido, hay una reducción del sentimiento de los pares de opuestos. El *prana* se calma no solo por la práctica del pranayama, sino también por la asana. Cuando el cuerpo permanece en estado de equilibrio, el *prana* también tiende a estar en armonía, así como la mente se vuelve tranquila cuando las sensaciones se armonizan. Las sensaciones distractoras desarmonizan los pensamientos. Lo que los sentidos son a la mente, el cuerpo lo es al *prana*. Como las sensaciones armónicas crean armoniosos pensamientos, el cuerpo armonizado, armoniza el *prana*. Siempre hay una conexión entre lo externo y lo interno.

También se nos pide en meditación estar vueltos hacia el Este o el Norte, por ciertas corrientes magnéticas desde esas direcciones, debidas a la salida del sol y al efecto del Polo Norte. También, el lugar seleccionado debe estar libre de ruidos distractores, de mosquitos y zancudos, etc., así como del chillido de las aves, y similares. Es deseable un clima templado (lo que significa que no debe uno no debe entregarse a la práctica cuando hace mucho calor o mucho frío, a causa de la posibilidad de aumento de la conciencia corporal. Cuando el estudiante está sentado en *asana*, con un flujo armonioso del *prana* a través de los canales-nervios, ya ha entrado por las puertas de la meditación. La *asana* tiene una importancia espiritual. Aquí uno llama a la puerta del palacio de lo inmortal. Mientras que en *yama* y *niyama* uno está en preparación, en *asana* se ha llegado a las puertas de la Realidad, aunque todavía no están abiertas. El alma está

aquí lista para encontrarse con el Soberano del universo. Ese es el primer paso en el verdadero yoga.

Cuando se supone que uno ha dominado la *asana* (*asana-jaya*), el yoga prescribe al menos tres horas diarias de práctica en una postura fija. El cuerpo es el vehículo de los nervios, los nervios son los canales del *prana*, el *prana* es una expresión de la mente y, al final, es la mente la que practica meditación. Este largo vínculo existe y, así, en el momento en que se asume una postura armoniosa, la mente recibe por lo tanto una indicación. Al mismo tiempo el cuerpo está tranquilo en su proceso metabólico, y el hambre y la sed se reducen. Las fuerzas de hambre y sed son síntomas de agitación del *prana*, y cuando éste está en armonía, la agitación llegará a un punto mínimo. Por esta razón, el hambre y la sed del estudiante están reducidas al mínimo. Las células del cuerpo encuentran más tiempo para construirse ellas mismas, en lugar de perder energía, y progresar, mediante emociones apacibles. Aun las emociones pueden someterse mediante la *asana*, porque aquí uno inhala y exhala calmadamente, y así la actividad celular del cuerpo baja, los canales-nervios se abren por el flujo rítmico del *prana*, y el ritmo se instala en todas partes. Yoga es ritmo. Por tanto, la *asana* es el comienzo del yoga, donde uno comienza a relacionarse con el orden cósmico.

## CAPÍTULO 8

### PRANAYAMA O REGULACIÓN DE LA ENERGÍA VITAL

Simultáneamente con la práctica de las *asanas*, debe hacerse un esfuerzo hacia la regulación del *prana*. Así, *asana* y *pranayama* van juntos. Hay una íntima relación entre la actividad del cuerpo físico y la del prana. El prana es la energía total que impregna todo el sistema físico y actúa como un medio entre el cuerpo y la mente. El prana es más sutil que el cuerpo, pero más pesado que la mente. El prana puede actuar, pero no puede pensar. El prana no es solamente la respiración. El proceso respiratorio – inhalación, exhalación y retención- por sí mismo no constituye el prana, sin embargo es una indicación de que el prana está actuando. No podemos ver el prana. No es un objeto físico. Mas podemos inferir su existencia por el proceso de respiración. El aire es tomado y expulsado por la acción particular del prana. Algunas personas sostienen que hay muchos pranayamas y otros piensan que es uno. El prana realmente es una sola energía, pero parece diverso cuando se observa desde sus diferentes funciones. Cuando exhalamos, el prana opera en una de sus formas funcionales. Cuando inspiramos, funciona el *apana*. El aliento entrante es el efecto de la actividad del apana. El centro del prana está en el corazón, el del apana, en el ano.

Existe una tercera clase de función llamada *samana*, la fuerza compensadora. Su centro es el ombligo. Digiere el alimento creando fuego en el cuerpo, y también compensa las restantes funciones del sistema. La cuarta función del prana se llama *udana*... Su sitio es en la garganta. Da lugar al habla y, cuando llega la muerte, separa el prana del cuerpo. La quinta función se llama *vyana*, una fuerza que impregna todo el cuerpo y mantiene la continuidad de la circulación de la sangre a través del sistema.

Esta quintuple función del prana es su principal forma. Pero también tiene muchas otras funciones, tales como eructar, abrir y cerrar los párpados, causar hambre, bostezar,

y alimentar el cuerpo. Cuando el prana realiza esas cinco funciones secundarias, se les llama respectivamente, *naga*, *kurma*, *krikara*, *devadatta* y *dhananjaya*. La esencia del prana es actividad. El prana hace al corazón latir, funcionar los pulmones, y al estómago secretar jugos. De ahí que la respiración y el funcionamiento de los pulmones, solo cesan con la muerte. El prana nunca va a dormir, así como el corazón nunca deja de latir. El prana se considera como el vigilante del cuerpo.

El prana se caracteriza por la propiedad de *rajas* o impaciencia. Uno no lo puede mantener quieto, ni con esfuerzo. El cuerpo, cuya naturaleza es *tamasica*, se mueve por el rajas del prana. El prana incita los sentidos a la actividad. A causa de su naturaleza rajásica, no permite ni al cuerpo, ni a la mente, permanecer en paz.

Tal distracción definitivamente no es deseable. El yoga requiere estabilidad y fijeza en *sattva*. Así, que, algo debe hacerse con el prana, pues de otra manera, se convertiría en un obstáculo para la tranquilidad interna. El sistema yoga ha desarrollado una técnica por la cual el prana ayuda en la práctica del yoga. Esta se denomina *pranayama*. Como las asanas, los métodos del pranayama en el Hatha Yoga, son muchos.

Pero el yoga de meditación no requiere que uno practique muchas formas de pranayama. Así como hay un dhyana-asana, hay un método de pranayama por el cual purificar los nadis o canales nerviosos, y regular el prana. El prana tiene que ser purgado de toda la escoria de *rajas* y *tamas*.

El prana corre por varios canales del sistema corporal. Está intensamente ocupado. Sus agitadas funciones perturban la mente y no le permiten a esta concentrarse en nada. El rajas del prana también estimula los sentidos, e indirectamente el deseo. Cualquier intento por detener la actividad del prana, equivale a matar el cuerpo. Se deben emplear un medio cuidadoso para reducir su actividad, para que se mueva suavemente, en vez de hacerlo con tirones y sacudidas. Cuando corremos una gran distancia, subimos escaleras, o nos ponemos furiosos, el prana pierde su

armonía y queda alterado. Está en tensión e inquieta a la persona. Así que el estudiante de yoga no debe participar en actividad física excesiva causante de fatiga. Firme debe ser la postura al estar sentado, libre de emociones, y lenta la práctica del pranayama. La respiración debe ser suave, de tal manera que no produzca ningún sonido. Uno no debe sentarse a practicar pranayama en condición mental infeliz, porque una mente apenada crea una respiración arítmica. No se debe practicar pranayama cuando uno tenga hambre, esté cansado o en un estado de perturbación emocional. Cuando todo está en calma, entonces se puede empezar el pranayama. Hay que estar sentado en la postura *dhyanasana*.

En las primeras etapas de *pranayama*, no debe haber retención de la respiración, sino solo inhalación y exhalación profundas. El prana tiene que aceptar las condiciones que se le van a imponer, de aquí que se deba evitar cualquier intento por practicar la retención. La respiración rápida que hacemos diariamente debe sustituirse por una respiración lenta, y en lugar de la respiración superficial, se debe practicar gradualmente la respiración profunda. Mentes agitadas respiran con flujo desigual. Las penas ocultas son a propósito para perturbar el pranayama. Uno puede cumplir sus funciones, como ir a la oficina diariamente, y, sin embargo, tener la mente en calma. Pero otra persona puede no hacer nada, y estar muy nerviosa, acongojada y sumida en la tristeza. Se debe observar con cuidado, que la mente esté dócil para la práctica.

En la respiración para la salud, el pecho debe henchirse durante la inhalación. Sentimos alegría cuando respiramos con el pecho expandido al máximo. Para el mantenimiento de la buena salud, son esenciales inhalaciones profundas de aire fresco a diario. Es obligatorio estar al aire libre todos los días por no menos de dos horas. El pranayama es un método no solo de armonizar la respiración, sino también los sentidos y la mente. Siéntese en un habitación bien ventilada, y respire profundo. Entonces exhale despacio. Esta práctica debe continuar por algún tiempo, por ejemplo, un mes. Después se puede comenzar el pranayama con respiraciones proporcionadas. La técnica de respiración que en yoga



generalmente se denomina pranayama, se efectúa en dos etapas:

Exhale despacio y profundo. Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar derecho. Inhale despacio por la fosa nasal izquierda. Tape la fosa nasal izquierda con el dedo anular derecho y a la vez quite el pulgar derecho de la fosa nasal derecha. Exhale muy despacio por la fosa nasal derecha. Luego reverse el proceso comenzando con la inhalación a través de la fosa nasal derecha. Esta es la etapa intermedia del pranayama sin retención de la respiración, y solo con inhalación y exhalación alternadas. Esta práctica puede continuar por otro mes. En el tercer mes, puede comenzar el pranayama más perfeccionado: Inhale como antes, a través de la fosa nasal izquierda. Retenga la respiración hasta que repita su *Ishta Mantra* una vez, y entonces exhale despacio. La proporción de inhalación, retención y exhalación, se supone que debe ser de 1:4:2. Si se toma un segundo para inhalar, serán cuatro segundos para retener, y dos segundos para exhalar. Generalmente la cuenta de esta proporción se hace con lo que se llama *matra*, el cual es de unos 3 segundos, o el tiempo que se toma cantar *OM* tres veces, ni muy rápido, ni muy despacio. Inhale por un *matra*, retenga por cuatro *matras* y exhale por dos *matras*. No debe haber prisa en incrementar el tiempo de retención. Que usted esté cómodo durante la retención o no lo esté, es lo que se debe tener en cuenta para la duración de la retención. No debe haber sentimiento de asfixia en la retención. La regla aplicable a la asana, también es válida para el pranayama. *Sthira* y *sukha*, fácil y comfortable, sin tirantez o dolor de ninguna clase, debe ser la práctica de la asana y el pranayama, la cual es un lento y gradual avance del proceso. La duración del pranayama depende de la condición individual del cuerpo, del tipo de *sadhana* que efectúe, y de la clase de vida que uno lleve. Todos estos son factores importantes que deben tomarse en consideración. La variedad normal de pranayama en yoga es la descrita arriba, y se denomina '*sukhapuraka*' (fácil de practicar). Los otros tipos de pranayama, tales como *bhastrika*, *sitali*, etc., son solo auxiliares, y no esenciales para el yoga de meditación. Hay muchos detalles que se discuten

en el Hatha Yoga, que atañen al pranayama. Uno de ellos, por ejemplo, se refiere a que en la retención, es preferible hacer tres cierres (*bandhatraya*), que son *mulabandha*, *uddiyanabandha* y *jalandharabandha*. Pero todo esto no está directamente relacionado con el fin del yoga. El Pranayama no es la meta del yoga, sino solo un medio para llegar. En últimas, es la mente la que tiene que ser subyugada, y el pranayama, etc., son los preparativos. Cuando uno tiene cita con una autoridad elevada, debe superar muchos obstáculos, y debe satisfacer con sus credenciales a muchos niveles inferiores. De la misma forma, tenemos esos guardias del sistema corporal, los pranas, que no se pueden eludir fácilmente. Se les debe dar su cuota. Debemos hacer algo con el cuerpo y los pranas, dándoles lo debido a su posición y función. Tenemos nuestros problemas sociales y también personales. Las situaciones sociales deben ser abordadas con la práctica de los *yamas*, y las personales deben calmarse con los *niyamas*. El prana es un asunto netamente personal y su regulación es una precondition para una disciplina más elevada. No se debe intentar una etapa más alta, a menos que la inferior haya sido atendida de manera apropiada. No hay saltos, sino un progreso gradual a través de cada una de las etapas, aunque una etapa pueda ser comparativamente insignificante. De esta manera, por la práctica del *pranayama*, se prepara el fundamento para un ritmo del cuerpo, mente, nervios y sentidos. Realmente el *prana* suena la alarma para despertar todo en el sistema. Cuando el *prana* se activa, los poderes se despiertan.

Las diferentes escrituras de yoga detallan los métodos del *pranayama* con menor o mayor énfasis. El *Hatha Yoga Pradipika*, el más importante texto en Hatha Yoga, pone más énfasis en el *pranayama* que en la práctica de las *asanas*. Lo que somos físicamente, depende mucho de cómo trabajan nuestros *pranas*. *Pranas* saludables aseguran un cuerpo saludable. Se da por hecho, que no tomemos nada que vaya a irritar el sistema nervioso. El yoga prohíbe todos los extremos en la práctica. Los *pranas* deben conservarse todo el año, en toda condición climática y estados mentales. Los

textos también aconsejan gran cuidado a los practicantes de yoga.

Había un *sannyasin* que leía libros sobre *pranayama*, y creía que todo estaba bien. A pesar de las instrucciones en contrario por parte de sus superiores, el Swami practicaba *pranayama* concentrando la mente en el centro de las cejas, lo cual no debe hacerse en las etapas iniciales, sin una guía experta. Una vez, estuvo en su práctica dentro de la habitación durante tres días, y sus compañeros lo dieron por desaparecido. Después de una búsqueda, se descubrió que la puerta estaba asegurada por dentro y que él se encontraba allí. Ningún grito pudo despertarlo y la puerta tuvo que ser derribada. Aún sacudiéndolo no volvía en sí; probablemente, sus *pranas* estaban bloqueados y no podían moverse arriba o abajo. Vino su *Guru*, y poniendo la palma de la mano sobre la frente del estudiante, pronunció la palabra OM tres veces. El practicante volvió en sí. La gente pensaba que había alcanzado samadhi, mas, para sorpresa de todos, él era la misma persona de antes, con todos sus defectos, y no exhibía señales de alguien que ha experimentado *samadhi*. Después, a su muerte, su cuerpo estaba tan descompuesto y fundido, que no pudo levantarse, y tuvo que ser arrastrado. El estudiante no había tenido iluminación espiritual, y solo había caído en un enredo a causa del *pranayama* incorrecto, y al final dañó su salud. De ahí la insistente advertencia dada en todas las escrituras de yoga. El *prana* no debe ser forzado a concentrarse en ninguna parte del cuerpo. Uno no debe concentrarse en ninguna parte del cuerpo por encima del cuello, especialmente en las primeras etapas. La concentración en partes de la cabeza dirige el *prana* a ese sitio, el suministro de sangre se acelera en el área, y es entonces cuando, generalmente, las personas se quejan de dolor de cabeza, punzadas, y similares. No se debe frecuentar ninguna técnica meditativa con sinceridad, sin una apropiada iniciación. Tampoco se debe tener la impresión de que uno puede sanar a otros pasando el *prana* sobre sus cuerpos. Los principiantes no deben intentar esos métodos. Uno puede rogar a Dios por la salud o prosperidad de cualquier persona a quien uno le desee bienestar, pero no debe poner la palma

de la propia mano o pasar el *prana* sobre otra persona en las primeras etapas de práctica, o de lo contrario, podría salir perdiendo. Lo poco que haya uno ganado mediante el *sadhana*, puede agotarse con tales interferencias. Por entusiasmo, es probable que uno disipe su *tapas* en esa forma. En etapas avanzadas, cuando uno está lleno de poder, no existe, por supuesto, tal peligro, porque uno no puede agotar el océano por ninguna cantidad de agua que saque, solo si la reserva de agua es un pozo pequeño, hay peligro de que quede vacío. Esta es la razón por la cual muchos buscadores no permiten a la gente postrarse ante ellos y tocar sus piés. Esta regla no se aplica a las almas avanzadas, pero los *sadhakas* definitivamente deben ser cuidadosos. El arrastre gravitacional de la tierra, hala hacia abajo el *prana*, y éste tiende a pasar a través de las extremidades del cuerpo. Los *Brahmacharins* y, algunas veces, también los *Sannyasins*, son vistos con frecuencia poniéndose sandalias de madera, las cuales no son conductoras de electricidad, como protección contra este suceso natural. Si alguien toca el pie de un estudiante, el *prana* que él ha conservado puede pasar al otro por el contacto. El *prana* puede agotarse por mala dirección o por uso excesivo. Que el *pranayama* continúe lento, y que nadie se acelere en la práctica.

El *pranayama* no debe practicarse después del alimento. Es mejor antes de las comidas, con el estómago vacío. No se debe producir ningún sonido durante la inhalación y la exhalación. Al estar sentados, es beneficioso estar vuelto hacia el Este o el Norte. Hay ciertas señales que indican el éxito que uno pueda tener en *pranayama*. No hay duda de que estas señales no pueden ser vistas en personas que han practicado la técnica por corto tiempo. Un brillo en el cuerpo, nueva energía, fuerza inusual, que no puede disminuirse fácilmente por fatiga, y ausencia de pesadez en el cuerpo, son algunas de las indicaciones de progreso en *pranayama*.

## Capítulo 9

### PRATYAHARA O ABSTRACCIÓN

Todavía estamos en el campo externo del yoga. *Asana* y *pranayama* forman el exterior del yoga. Los miembros internos, que forman el campo interior, están más adelante. *Pratyahara* o la retirada de los poderes de los sentidos, es donde comienza el círculo interior. Así como la *asana* es una ayuda en *pranayama*, también así *pranayama* es una ayuda en *pratyahara*. *Asana* es postura física estable; *pranayama* es la armonía o regularización de la energía interior mediante la apropiada manipulación de la respiración. *Pratyahara* es la extracción de las facultades de los sentidos de sus respectivos objetos. *Pratyahara* significa 'abstracción', o 'traer de vuelta'. Así como el jinete controla los movimientos del caballo a través de las riendas que sostiene en sus manos, el yogui controla los sentidos por la práctica del *pratyahara*. Para llegar a un entendimiento de la razón detrás del *pratyahara*, debemos volver atrás, a nuestra primera lección de yoga. La pregunta sería, ¿por qué deberíamos dominar los sentidos? El yoga es la técnica de realización de lo universal. El individuo debe ajustarse con lo cósmico y, en esencia, ése es el objetivo del yoga. En este esfuerzo, los sentidos actúan como obstrucciones. Mientras el individuo trata de unirse con el universal, los sentidos tratan de separarlo a través de la diversificación de intereses. La principal actividad de los sentidos es suministrar una prueba de que existe un mundo externo, en tanto que el análisis del yoga afirma que realmente no existe nada por fuera del universal. Cuando tratamos de pensar como pensaría el universal, los sentidos nos impiden hacerlo y nos hacen sentir y actuar en términos de multiplicidad y variedad. Aquí es donde la mayoría de la gente encuentra dificultad en la meditación. Los sentidos no se mantienen quietos cuando hay un intento de meditar. Más bien distraen las facultades del sistema interno y retardan enfocarse en la conciencia. Los sentidos liberan la energía por diferentes canales de actividad, siendo los principales las funciones ver, oír, oler, tocar y saborear. En tanto veamos lo

particular, no podemos creer en el universal. Nadie va a creer en la existencia de la universalidad, porque nadie la ha visto. Los sentidos parecen estar empeñados en crear diferencia entre quien ve, y quien es visto. Sin embargo, el hecho es que no hay diferencia entre el individuo y el universal. La aparente diferencia ha sido creada por los sentidos. El individuo es hipnotizado por ellos para que se reconozca de manera errónea. Mientras que el individuo es omnipotente, ellos lo hipnotizan en el sentimiento de ser impotente, y lo hacen sufrir las penalidades de la individualidad. En sueños, un millonario puede sufrir las penalidades de la pobreza. Después de suntuosa cena, se puede sentir hambre en el mundo de los sueños. Experimentamos el sueño de un espacio expansivo mientras estamos confinados dentro de las cuatro paredes de una habitación. En tanto estamos en nuestra propia ciudad, soñamos que hemos volado a una tierra lejana. Una circunstancia creada psicológicamente, se convierte en causa de diferencia en la experiencia. Lugar, tiempo y circunstancias, pueden cambiar cuando la mente entra en una esfera diferente de conciencia. Los sentidos producen la ilusión de un mundo externo, el cual no está 'afuera'. Esto significa que podemos ver cosas aunque no existan. No es necesario que exista un mundo real ahí fuera para que podamos verlo. El sueño hace aparecer al único individuo como si fueran muchos. Así que dos verdades vienen en nuestra ayuda: el uno se puede convertir en muchos; y podemos ver un mundo que no está allí.

Esto es exactamente lo que nos está sucediendo, aún en el estado de vigilia, la misma ley, la misma regla de percepción, la misma estructura experimental. Que veamos un mundo no significa que realmente exista, aunque tenga la realidad de 'ser percibido'. Solo cuando despertamos del sueño, sabemos lo que nos sucedió en el sueño, y no cuando estamos soñando. Así como los sentidos del sueño nos enredan en la experiencia del mundo soñado, los sentidos del estado de vigilia nos hacen lo mismo. Cuando los sentidos del sueño son retirados, despertamos del sueño; cuando los sentidos del estado de vigilia son retirados, entramos en la realidad universal. Esta es la razón por la cual en yoga se

debe lograr *pratyahara*, el cual es la forma de realización del universal. Si no dominamos los sentidos, vamos a estar en el sueño del mundo. Cuando traemos los sentidos a su fuente, la burbuja de la individualidad estalla en el océano del Absoluto. No participamos de la naturaleza del mundo, porque no somos nada de lo que vemos en el sueño. *Pratyahara* es esencial para despertar al hombre del gran sueño de la percepción del mundo. Estas son sutiles verdades sobre las que debemos meditar, las cuales, incluso escuchándolas, son purificadoras. Si solo se escuchan estas verdades, los pecados serán destruidos. Esta es la necesidad de la práctica del control de los sentidos. Entre tanto, los sentidos se aferren a sus objetos, estaremos en el mundo. El yoga se eleva por encima de la mera percepción del mundo, hasta la conciencia universal. Hay muchos métodos de *pratyahara*. Los textos los mantienen como grandes secretos. Nadie puede buscar la práctica de la meditación sin un corazón puro. No se debe entrar en el sendero a menos que se hayan cumplido las pre-condiciones. No se debe forzar la mente a meditar, sin tener sentimientos puros. Los deseos frustrados son grandes peligros. Acercarse al yoga con deseos que están al acecho, es como encender una llama cerca de dinamita. Dejad al corazón ser libre, porque solo el corazón tiene que meditar, y no solamente el cerebro. El pensamiento no puede lograr nada cuando el corazón está en otra parte, y los sentimientos son dirigidos a una meta diferente.

Se puede decir que el *pratyahara* constituye la frontera del yoga. Cuando uno practica *pratyahara*, está casi en los límites del Infinito, y se tienen sensaciones supra físicas. Aquí es donde más se siente la necesidad de un Gurú. De nuevo se siente temblor en el cuerpo, revoloteo de la mente, somnolencia e híper actividad de los sentidos. Cuando intentamos *pratyahara*, los sentidos se agudizan más. Algunas de las primeras consecuencias de esta práctica del yoga, son: más hambre, más pasión, más susceptibilidad a la irritación, sobre sensibilidad. Para ilustrar esta condición, podemos dar un ejemplo: si tocamos nuestro cuerpo con un palo, o aún con una barra de hierro, no los sentimos. Pero

nuestros ojos no pueden soportar el toque de una suave hebra, a causa de la sutileza de la estructura del ojo. Así de sutil se vuelve la mente, de tal manera que permanece susceptible a la mínima provocación, impacto o situación. En la etapa de *pratyahara* permanecemos en una condición donde directamente nos vamos a las manos con los sentidos, así como la policía interviene en una confrontación con bandidos que han estado al acecho y que ahora pelean sin que les importe la muerte. En una pelea a muerte la intensidad del combate crece, se dobla de un momento a otro. Si una serpiente que está a punto de morir en una pelea, muerde a una persona, se dice que no hay remedio porque su veneno se intensifica. La llama resplandece más antes de apagarse. Así los sentidos, cuando están siendo asidos con *pratyahara*, se vuelven hiperactivos, sensibles y tremendamente fuertes. Aquí el estudiante desprevenido puede caer. ¿Qué debe hacer uno cuando los sentidos se vuelven tan activos y fieros? En esta condición uno no puede soportar la visión de los objetos de los sentidos, y aquí es cuando uno no debe estar cerca de ellos. Mientras uno vive una vida social normal, nada parece especialmente tentador. Pero ahora, en la etapa de *pratyahara*, uno se vuelve tan sensible, que los sentidos pueden ceder en cualquier momento. Es como caminar sobre el filo de una navaja, afilado y cortante, fino y difícil de percibir. Aquí un pequeño descuido puede significar peligrosas consecuencias. Sutil es la senda del yoga, invisible a los ojos y difícil de recorrer. Los *yamas* y *niyamas*, practicados desde un principio, serán una ayuda en este estado. La gran disciplina que uno ha experimentado en los *yamas* y *niyamas*, lo guardará a uno contra la arremetida de los sentidos. A causa de la sinceridad del estudiante, Dios le ayudará a salir de la situación. Esa es la guerra del Mahabarata de la práctica, donde uno debe luchar contra los poderes de los sentidos, que inclinan hacia los objetos y los placeres.

El *pratyahara* debe ir junto con *vichara*, o investigación cuidadosa de cada condición psicológica que se da en el proceso. Los sentidos fácilmente confunden una cosa con otra. *Samsara*, o la existencia en el mundo, no es más que una



mezcla de apreciaciones erróneas de valores. Los sentidos no pueden ver la Verdad. No solo eso, sino que ven la falsedad. Ellos confunden, dice Patanjali, lo no eterno, con lo eterno, lo impuro, con lo puro, el dolor con el placer, y el no Ser, con el Ser. Este es el cuádruple disparate cometido por la mente y los sentidos. Nada hay permanente en este mundo. Que 'todo pasa', es una verdad que todos conocemos bien. Todo el mundo sabe que el próximo momento es incierto, y aun así, podemos ver cuánta fe la gente pone en el futuro, y qué preparativos hacen, inclusive, para cincuenta años más adelante. No puede haber nada estable en el mundo a causa de la impermanencia del cosmos, el cual está atrapado en el proceso de evolución. Sin embargo, el hombre toma las cosas como entidades permanentes. Los sentidos no pueden ver exactamente que está sucediendo frente a ellos. Son como personas con los ojos vendados, que no saben qué hay ante ellos. Fue el Buda quien hizo de esto su doctrina central, al proclamar que todo es transitorio, y aun así, para los sentidos, todo parece ser permanente, lo cual significa que no pueden ver la realidad. Nadie se baña dos veces en el mismo río. No hay existencia continua en una llama ardiente. Todo es movimiento de partes, salto de partículas. Cada célula de cuerpo cambia. Cada átomo de materia vibra. Todo tiende hacia otra cosa. En todas partes solo hay cambio. Mas para los sentidos no hay cambio en ninguna parte y todas las cosas son sólidas. Casado con esta teoría de los sentidos, el hombre no está preparado para aceptar ni siquiera su muerte inminente. Tal es el crédito que le da a la sabiduría de los sentidos.

También los sentidos toman lo impuro por lo puro. Pensamos que nuestro cuerpo es hermoso y querido, y otros cuerpos conectados con él, también son queridos. Nos abrazamos a las cosas como a formas hermosas, sin saber que hay una impureza esencial subyacente a su aparente belleza. Para conservar la así llamada belleza y pureza del cuerpo, nos dedicamos diariamente a muchas rutinas, tales como el baño, la aplicación de jabón, cosméticos, etc., y cuando esto deja de hacerse, veremos lo que realmente es el cuerpo. La verdadera naturaleza del cuerpo se revela si, por

algunos días, uno no lo atiende. Ese también es el caso con todas las otras cosas del mundo. Todas las cosas manifiestan su naturaleza cuando no se les presta atención. Cuando el cuerpo está enfermo y hambreado, muestra su verdadera forma. En la vejez, es visible su real naturaleza. Tal es la belleza de este cuerpo prestado: artificial, engañosa. ¿Por qué no vemos la misma belleza en el cuerpo afectado con una enfermedad mortal, o cuando está muerto? ¿A dónde va nuestro afecto por el amado cuerpo? Hay una confusión en la mente, que ve cosas donde no las hay, y construye valores a partir de su imaginación. Hay una fealdad subyacente que finge la belleza tomándola de otra fuente, y se hace pasar por una sustancia hermosa, tal como el espejo brilla tomando prestado el brillo de la luz. Es la luz la que brilla, y no el espejo, aunque generalmente decimos que el espejo brilla. Confundimos una cosa con la otra. La belleza no pertenece al cuerpo, sino a algo distinto que los sentidos y la mente no pueden visualizar o entender. Así, las escrituras de yoga describen cómo este cuerpo es impuro. ¿De dónde ha venido el cuerpo? Vaya a su origen y comprenderá cuán puro es ese lugar. ¿Qué sucede cuando no se le atiende, cuando está seriamente enfermo, o es privado de sus *pranas*? ¿Dónde está la belleza del cuerpo del cual los *pranas* han partido? ¿Por qué no vemos belleza en un cadáver? ¿Qué era lo que nos atraía de un cuerpo vivo? No se puede confiar en los informes de los sentidos.

También confundimos el dolor con el placer. Cuando estamos sufriendo, creemos que estamos disfrutando placeres. En términos psicoanalíticos, esto es comparable a una condición de masoquismo, en la cual se disfruta el sufrimiento. Uno está tan sumergido en el dolor, que la misma condición de dolor le parece una satisfacción. El hombre nunca ha conocido lo que es la verdadera felicidad, lo que es la alegría, lo que es el regocijo. Nació en la aflicción, vive en aflicción y muere en aflicción. Este grave estado, lo confunde el hombre con la condición natural. “Por cuenta de la consecuencia que sigue a la satisfacción de un deseo, la ansiedad por perpetuarlo, las impresiones producidas por el placer, y el flujo perpetuo de las *gunas* de *prakriti*, todo es

aflicción”, dice Patanjali. Solo la mente que discierne, es la que descubre los defectos inherentes en la estructura del mundo.

La consecuencia del placer es la generación de deseo adicional para repetir el placer. El deseo es un incendio que entre más se alimenta, más y más pide combustible. El deseo se expande él mismo. ‘El deseo nunca se extingue con su realización’, es una verdad reiterada en los textos de yoga. El efecto de la satisfacción de un deseo no es placer, aunque uno sea compelido a pensarlo. El efecto es deseo adicional. Uno no puede decir cuánto tiempo más continuará disfrutando, porque los deseos no tienen fin. El hombre no desea morir, porque morir para este mundo es equivalente a perder los centros de placer. La mente recibe un impacto cuando escucha que la muerte está cerca. El deseo es la causa del miedo a la muerte. La consecuencia de la satisfacción de un deseo, debe, por tanto, enseñar una lección a todo el mundo.

Cuando poseemos el objeto del deseo, no somos realmente felices. Hay preocupación por conservarlo. Uno no duerme bien cuando tiene todas las cosas satisfechas. Los ricos no son felices. Sus familiares pueden robarlo, los delincuentes pueden arrancarle su riqueza, y el gobierno puede apropiarse de ella. Solo porque tenemos el objeto del deseo, no significa que podamos ser felices. Uno era infeliz cuando no tenía el objeto, y ahora, de nuevo, hay infelicidad a causa de su posesión.

Existe otra causa de insatisfacción. Sin darnos cuenta, mediante la satisfacción de un deseo, creamos en nuestra mente subconsciente, sutiles impresiones psíquicas. Tal como cuando hablamos o cantamos ante un gramófono se forman surcos en el disco, y el sonido puede transmitirse cualquier número de veces, así, también, cuando uno tiene la experiencia de disfrutar un objeto, se forman impresiones en el nivel inconsciente, y pueden repetirse cualquier número de veces, inclusive cuando uno las ha olvidado, aunque hayan pasado muchos nacimientos, y aun cuando uno ya no las desee más. Las impresiones causadas por un acto de disfrute, son penas en el futuro.

Hay una cuarta razón: el giro de la rueda de las *gunas* de *prakriti*. *Prakriti* es el nombre que le damos a la raíz de toda sustancia, la cual está constituida por las propiedades llamadas *sattva*, *rajas* y *tamas*. *Sattva* es transparencia, pureza y balance de fuerzas. *Rajas* es distracción, división y bifurcación de una cosa de otra. *Tamas* es inercia, ni luz ni actividad. Esos son los tres modos de *prakriti*, y nuestras experiencias no son otra cosa que nuestra unión con esos modos. Estamos embotados cuando en nosotros opera *tamas*, estamos afligidos cuando funciona *rajas*, y estamos felices cuando *sattva* es preponderante. Solo podemos ser felices cuando *sattva* está ascendiendo y no en otro caso. Y no podemos ser felices siempre, porque *sattva* no va a ascender en todo momento. La rueda de *prakriti* en su girar nunca se detiene. Ocasionalmente *sattva* se levanta, y luego desciende. Cuando asciende nos sentimos felices, y cuando desciende somos infelices. En una rueda que gira, ningún rayo puede quedar quieto o estar siempre en la misma posición. Por tanto, la felicidad en este mundo no es permanente; viene y se va. Este mundo, así constituido física y psicológicamente, es fuente de dolor para la mente que discierne. Aun el gozo transitorio del mundo, es el resultado de una liberación de la tensión biológica, una excitación de los nervios, y una ilusión de la mente ignorante.

También confundimos el no Ser con el Ser, serio error que cometemos a diario. Cuando amamos algo, trasladamos el Ser al no-ser, e infundimos al no-ser, los caracteres del Ser. El Ser es aquel que conoce, ve y experimenta; es la conciencia en nosotros. Aquello que es visto o experimentado, y aquello que consideramos un objeto, es el no-ser. El objeto es no-ser porque no tiene consciencia. Que un ser como el hombre tenga consciencia, no es argumento contra el hecho de que su cuerpo sea un objeto, porque lo que se ve es la forma y no la consciencia.' La objetividad' en las cosas es lo que las hace objetos. No son los objetos los que conocen el mundo; es la conciencia ininterrumpida la que lo conoce. No es el mundo el que siente al mundo, sino el sujeto conocedor. La conciencia se da cuenta de la presencia de un objeto, por una actividad misteriosa que se lleva a cabo psicológicamente.

Por ejemplo, ¿cómo se hace uno consciente de una montaña? Este simple fenómeno es un poco difícil de entender, aunque ocurre casi todos los días. La montaña, que está en frente, no entra en los ojos o la mente de quien la percibe. Está lejos y, sin embargo, la mente parece ser consciente de su existencia. Los ojos no se ponen en contacto con el objeto; el objeto no toca físicamente al sujeto. ¿Cómo, entonces, el sujeto conoce el objeto? Uno puede decir que los rayos de luz que emanan del objeto, afectan la retina del sujeto, y éste puede así conocer el objeto. Pero ni el objeto ni los rayos de luz tienen consciencia, y una actividad inerte no puede producir un efecto consciente. Entonces, ¿cómo puede conocerse un objeto? El secreto de la relación entre el sujeto y el objeto parece estar oculto tras su forma exterior. Son los sentidos los que nos dicen que hemos conocido el objeto gracias a los rayos de luz. Los ojos por sí solos no pueden ver, y los rayos de luz por sí solos no pueden revelar el objeto. Los rayos de luz pueden estar ahí, así mismo el objeto, pero si la mente está en otro lugar, uno no puede ver el objeto. Parece que en la percepción es necesario algo más que los factores instrumentales. Aquí juega un papel importante la mente. Ahora bien, ¿la mente es una sustancia, un objeto? ¿O es inteligente? Lo mínimo que puede esperarse en la percepción es inteligencia. Podemos suponer que la mente es inteligente, como podemos decir que un espejo brilla. Así como el espejo realmente no brilla, la mente no es inteligencia. Así como es la luz la que brilla, y no el espejo, es una consciencia trascendente la que ilumina la mente. No es fácil entender la naturaleza de esta consciencia, puesto que es ella misma la que entiende. ¿Quién puede explicar aquello que está detrás de toda explicación? Es el conocimiento detrás del entendimiento. ¿Quién entiende el entendimiento? Es la misteriosa realidad que está en nosotros, por la cual conocemos todo, pero que no puede ser conocida por nadie. Esta inteligencia o consciencia, actúa en la mente como la luz en el espejo. La mente se refleja ella misma en el objeto, así como el reflejo de un espejo puede iluminar una pared. El objeto es localizado por la actividad de la mente, y la inteligencia que hay en ella percibe el objeto. La inteligencia

no actúa directamente, sino que se enfoca a través de un medio, que es la mente. Un rayo de inteligencia pasa a través del lente de la mente, y confronta el objeto. La inteligencia contempla el objeto mediante la instrumento de la mente.

¿Cómo entra la inteligencia en contacto con la materia inconsciente, la cual conocemos como el objeto? ¿Cómo puede la consciencia conocer un objeto, a menos que haya algún parentesco entre ellos? Concediendo que debe haber tal parentesco, no puede decirse que sea una relación material, como ciertos filósofos del materialismo pueden sostener, porque la materia no tiene entendimiento. No tiene ojos ni inteligencia. Entonces, ¿quién ve la materia? La materia no puede ver la materia, puesto que es ciega. La inteligencia, sin la cual todo carece de significado, es diferente de la materia. Es la inteligencia la que conoce la existencia de la materia. ¿Cómo podría llegar la inteligencia a tomar contacto con la materia, a menos que ésta tenga una naturaleza similar a aquélla? La materialidad no puede ser el vínculo entre las dos, porque la materia no puede vincularse con la consciencia. La consciencia no puede conocer la materia, a menos que esté escondida dentro la materia. En conclusión, la materia debe ser esencialmente consciente, si la percepción tiene algún significado aceptable. Debe haber Ser aun en el no-Ser; si la percepción puede ser posible, la consciencia debe ser universal. Pero los sentidos no pueden ver la consciencia universal. Ellos solo ven la objetividad, la externalidad, los cosas localizadas. Falsamente proyectan un fantasma de 'exterioridad' y crean un 'objeto' fuera de la realidad universal. El objeto es vinculado artificialmente con el sujeto. Cuando los sentidos visualizan un objeto fuera, el cual aparece como algo material, está sucediendo una transferencia de valores entre el sujeto y el objeto. El Ser interno, que es consciencia universal, afirma este parentesco con el objeto, pero como lo hace a través de la mente, aparece amor por el objeto. Todo amor es la afinidad que siente el universal con él mismo en la creación. Este amor universal se distorsiona cuando es transmitido a los objetos mediante los sentidos. En lugar de amar a todas las cosas por igual, amamos solo ciertas cosas, con exclusión de otras. Ese es el

error de la mente, el error en el afecto cuando es transmitido por los sentidos, sin el conocimiento de su fundamento universal. Mientras que el amor espiritual es universal, el amor sensorial es particular, y engendra odio e ira. El deseo individual es una trampa para caer en cautiverio.

El Ser se confunde con el no-Ser, y viceversa, en el sentido de que el universal se olvida y se localiza en ciertos objetos, y los sentidos cometen el desatino de tomar lo no eterno, por lo eterno, lo impuro, por lo puro, y el dolor por placer. *Pratyahara* es de gran ayuda en este análisis, porque los sentidos, al entenderlo, se abstienen de apegarse a las cosas. El enredo de los sentidos en sus respectivos objetos, y su conexión orgánica con los objetos, es tan profunda y fuerte, que no es fácil sacar la consciencia de la materia. Tal como uno no puede quitarse la piel del cuerpo, es difícil sustraer los sentidos de las cosas. El contacto orgánico, artificialmente creado entre los sentidos y los objetos, debe ser separado por *vichara* o investigación filosófica. Esta es una etapa de *vairagya*, o desapasionarse por lo que no es real.

En estado de *pratyahara*, no necesariamente los sentidos estarán activos. Muchas veces parecen reposar quietos, y, a pesar de eso, perturbar grandemente al estudiante. Cuando están positivamente activos, el estudiante se hace consciente de ellos, pero cuando los sentidos recurren a subterfugios, es difícil percibirlos. Las actividades de los sentidos tienen etapas o formas de manifestación. Alguien que va a cometer un delito, podría permanecer en silencio, pero esto no significa que esté inactivo, porque está maquinando un plan de acción que cumplirá en el momento apropiado. En ocasiones, sus actividades pueden hacerse imperceptibles, debido al trabajo de la policía, cuando está perseguido desde varios lados. Cuando ha trabajado en exeso, puede sentirse fatigado, y en esa condición, otra vez, puede que no haga nada. Sin embargo, de ahí no se sigue que ya no tenga sus intenciones sutiles, o que realmente haya dejado de acutar. Algunas veces, puede suceder también, que suspenda su actividad por otras razones, como el matrimonio de su hija o la enfermedad de su hijo. Esa suspensión de acción, tamoco

significa una clausura de sus planes. Cuando todas las circunstancias sean otra vez conducentes, reasumirá su trabajo con gran fuerza.

Esta es también la forma como trabajan los deseos. Pueden estar *dormidos, atenuados, interrumpidos*, o activamente *operativos*. Cuando dormimos, los deseos también duermen; ganan fortaleza para la futura actividad del día siguiente. También pueden cansarse, y entonces cesar en su trabajo por un momento. Pueden yacer dormidos (*prasupta*), cuando hay frustración debida a la operación de las leyes de la sociedad, la ausencia de medios para conseguir lo que desea, o la presencia de alguna satisfacción obstructiva. En la frustración, la actividad esta temporalmente detenida. Cuando se está en un ambiente que no es conducente a la expresión del deseo, uno lo suprime mediante la voluntad, entonces queda en una condición de sueño inducido. En la *pralaya* cosmica o disolución final, cuando todos los individuos concluyen en un estado causal del universo, los sentidos, con sus deseos, se encuentran latentes; permanecen en forma de semilla. Los deseos no son totalmente ciegos, porque conocen como crear circunstancias para su expansión y cumplimiento. Aun el instinto tiene inteligencia. En algunas ocasiones, la inteligencia se ve impedida por el instinto. La inteligencia con frecuencia justifica el instinto y acentúa su trabajo.

Aunque esta puede ser una de las condiciones del deseo en personas ordinarias, en el caso de los estudiantes de yoga, se atenúa y se convierte en un hilillo. La *Sadhana* atenúa el deseo, lo debilita, aunque este no es fácilmente destruido. Los deseos pierden fuerza en presencia del Maestro espiritual, dentro de un templo, o un lugar de adoración, porque esta no es la atmósfera para su exhibición. Esta es otra condición del deseo, cuando permanece débil o apagado (*tanu*).

Hay un tercer estado del deseo: cuando puede ser ocasionalmente interrumpido (*vichhinna*) en sus actividades. Uno puede tener amor por su hijo, pero gracias a un error cometido, o a una conducta inadecuada de su parte, uno puede enfurecerse contra él. Aquí el amor por el hijo no ha



dejado de existir, sino que está temporalmente suspendido con ocasión de las circunstancias. Esto sucede con frecuencia entre esposos. El amor es detenido por el odio, y el odio por el amor, debido a situaciones que pueden surgir de vez en cuando en la sociedad. Por el momento, el objeto del afecto puede lucir como uno de odio. Vemos en los monos, por ejemplo, que la madre no le permite a su crío comer, y llega a sacarle de la boca el pedazo de pan. Esto no quiere decir que la madre odie a su hijo, pues también podemos observar el grado de apego que tiene por su bebé. El amor y el odio son condiciones psicológicas misteriosas, y no podemos saber en determinado momento dónde estamos, hasta que tengamos una fuerte oposición en contra. En algunos casos uno se siente deprimido, y en otros está gozoso. Con frecuencia, hay desaliento y melancolía. Pequeños contratiempos desestabilizan fácilmente a las personas, aunque todo el tiempo podrían haber estado felices. De repente, pueden exaltarse debido a alguna noticia feliz. Estas son ondas que surgen en el lago de la mente debido al movimiento, en diferentes direcciones, del viento del deseo. La mente danza al compás de los sentidos.

Ha habido casos, cuando buscadores de muchos años parecían personas con los sentidos bajo control, y luego comenzaron a ser indulgentes con actividades indeseables. Algunas veces, cuando no hay progreso tangible, uno puede pensar que sus esfuerzos han sido perdidos; mas, de repente, uno puede sentir un gran gozo. Esto sucedió en el caso del Buda. Había perdido la esperanza, incluso el día previo al de su iluminación. Había decidido que su fin había llegado. Pero el engaño desapareció al siguiente día, y la luz comenzó a iluminar. Los buscadores pueden bajar o subir en el camino y dar rodeos, como un camino en la montaña con muchas bajadas y subidas. El estudiante de yoga debe estar vigilante, y no tomar decisiones o juzgar, por el talante que tenga cada día. Las cosas pueden parecer bien durante determinado tiempo, pero subsecuentemente puede haber un ciclón de emociones, que destroza sus esperanzas y expectativas. Estas son las operaciones de la guerrilla, que los sentidos deseosos emprenden cuando uno trata de controlarlos o restringir su

actividad. Cuando constantemente vigilamos los sentidos, ellos muestran resentimiento, y reaccionan queriendo emboscarnos. Nadie tolera restricciones a su libertad.

Cualquiera que sea la condición del deseo – dormido, atenuado o interrumpido-, aún está allí, y no se ha ido. Puede ganar fuerza en el momento conveniente. Podemos echar agua sobre el fuego para extinguirlo, pero así el fuego principal se haya apagado, si queda una chispa, puede crear de nuevo un incendio gigantesco. Con frecuencia, sucede en bosques, cuando un pedazo pequeño de madera arde en cualquier lado. La chispa que ha quedado, se manifiesta en el momento oportuno. Aunque el deseo puede ser débil, no está destruido, y se vuelve poderoso cuando se presenten las circunstancias adecuadas.

El deseo, cuando está en circunstancias totalmente favorables, se vuelve totalmente activo (*udara*), y entonces uno no puede hacer nada con él; tal como con el incendio forestal, la furia de las llamas no puede dominarse con un cubo de agua. La pequeña discriminación del estudiante se extinguirá, debido a lo poderoso del deseo. El mundo es fuego, dijo Buda. La experiencia es el fuego del deseo. Los ojos son ese fuego ardiendo; los oídos y los otros sentidos están ardiendo de deseos. La mente y las facultades han sido atrapadas en ese fuego. De acuerdo con el Buda, el mundo es un hoyo ardiendo de cal viva. Las cuatro condiciones mencionadas solo son una amplia división de la forma como trabaja el deseo. Pero tiene muchas otras formas en las cuales puede estar disimulado, o actuar. La mente crea ciertos mecanismos dentro de ella misma para su defensa contra el ataque del yoga. Huye del sitio donde puede ser observada, y el estudiante puede perder su objetivo. Y puede seguir cualquiera de las cuatro técnicas mencionadas. Puede desviar su actividad por canales completamente diferentes. Ese es uno de los mecanismos de defensa de la mente. Si el estudiante, en un estado mental más elevado, observa que la mente inferior se apeg a un objeto, naturalmente la va a vigilar. Pero ella emplea el astuto artificio de renunciar al objeto, pero hábilmente se aferra a algún otro, creando así la apariencia de que el apego ha desaparecido. El apego cambia

de un centro a otro, y el estudiante se puede encontrar en un paraíso ilusorio, si no tiene el cuidado necesario. Puede creer que el afecto se ha roto, pero está tan fuerte como antes, solo que se ha fijado en otro centro. El río ha tomado un curso diferente, y está inundando otro pueblo. Cuando un tigre está siendo perseguido, uno no sabe sobre quien va a saltar.

También puede la mente recurrir a un método diferente de la común técnica anterior. Si uno es persistente en detectar el deseo dondequiera que él vaya, la mente puede abstenerse de buscar un objeto exterior, pero estar internamente contemplando aquello que desea. Si todas las vías están cerradas, puede haber disfrute de un objeto internamente. Cuando todos los otros canales están cerrados, uno puede imaginar los objetos y lograr satisfacción psicológica. Si lo mejor no es posible, la mente encuentra satisfacción en lo mejor siguiente, y si nada puede lograr, la mente va a disfrutar su objeto en el pensamiento. Si la vigilancia llega a darse cuenta de esto, la mente va a tratar de manipular, proyectando sus rasgos negativos sobre ciertas personas u objetos. Si un mono pequeño es perseguido por uno grande, el chico va a hacer un ruido que llame la atención sobre otro mono, y así los otros monos atacarán como un tercero en discordia, de tal forma que la escaramuza original se olvida por el desplazamiento de la atención. Hay personas que tratan de volverse virtuosas señalando los defectos de otros. Seres bajos se engrandecen difamando almas nobles. Los trucos de la mente son asombrosos. La persona en condición de deseo, encontrará siempre algo malo en algo o alguien, para disgusto de la mente vigilante, desviando, por tanto, su atención. Aquí, puede uno estar más conciente de los defectos del exterior, que de lo que está sucediendo dentro de uno. Entre tanto, la mente inferior trabaja a su manera. Sueños, fantasías, castillos en el aire, defectos en todas partes, son algunos de los mecanismos de defensa que eluden a la vigilante inteligencia. Cualquiera que sean los esfuerzos por dominar la mente, nunca serán suficientes ante la impetuosidad de los sentidos. El Bhagavadgita da una advertencia cuando dice que la fuerza de los sentidos puede arrollar, como un torbellino, y llevarse el entendimiento. El

*Manusmriti* dice que los sentidos tienen tal poder, que pueden arrancar de su curso, incluso la mente de un sabio. El *Devimahatmya* dice que *maya* puede empujar a la fuerza, incluso las mentes de aquellos con mucha sabiduría.

En *pratyahara*, con frecuencia surgen las reacciones, y el estudiante puede asustarse por lo que está sucediendo. Patanjali, en el Sutra, detalla las dificultades. Aparte de los peligros mencionados arriba, hay otros tipos negativos de problemas que aparecen. La enfermedad (*vyadhi*) puede llegar, debido a comer indiscriminadamente, presión ejercida sobre los *pranas*, indebida exposición, sobre-esfuerzo, etc. La enfermedad es un gran obstáculo en yoga. Esta puede ser física o psicológica, engendrada por la desobediencia a la Naturaleza o por reacciones en la práctica. También puede suceder, que el estudiante se cansa después de años de práctica, concluya que todo es inútil, y termine abatido (*styana*). Puede comenzar a pensar que está solo y que no hay nadie que lo ayude. Este pensamiento puede volverse tan intenso, que le impide pensar en el ideal que tiene delante. En lo externo, puede haber debilidad, dolores recurrentes de cabeza y somnolencia. Puede que por varios días no concilie el sueño. Puede desarrollar dolores en el cuerpo y ausencia de apetito. El estómago puede perder la fuerza para digerir. Estas son reacciones temporales del *prana* y la mente, cuando están bajo proceso de control. Son fases pasajeras, de las cuales no hay que alarmarse. Debido a la concentración de la mente en una línea particular (no concentración espiritual, sino atención concentrada en un esfuerzo particular), pueden sentirse ocasionales molestias. Estos son síntomas externos que pueden molestar por considerable tiempo al estudiante. En cierta forma *Pratyahara* es una pelea entre la naturaleza interior y la exterior. Esto explica la razón que hay tras las reacciones. La guerra interior es tan complicada como la exterior, y existen tantas maniobras en lo interno, como en las guerras externas. Las batallas internas son más difíciles de ganar que las externas, porque en las externas se emplean muchas personas e instrumentos, mientras que en las internas, de nada de esto se dispone. La guerra interior es perpetua, sin descanso. Solo en el sueño, el

desmayo o la muerte, parece declararse una tregua. Puede aparecer tal languidez, que ni siquiera puede sentarse en *asana*. El estudiante se siente cansado, incluso de la meditación. El embotamiento puede hacer las cosas lentas, y uno empieza a tomarlas despaciosamente, sin el entusiasmo y el vigor con los cuales había comenzado la práctica. Esto sucede después de algunos años de esfuerzo. *Styana* es una condición de lentitud del cuerpo y la mente. Igualmente la duda (*samsaya*) puede comenzar a hostigar la mente por no haber un progreso palpable en la *sadhana*. Uno no sabe qué tan lejos está el punto de llegada. El estudiante, aunque se ha esforzado por caminar, no sabe la distancia recorrida. No hay un mapa que indique la distancia que falta. La inhabilidad para conocer en qué punto está uno, crea incertidumbre en la mente. Las dudas también pueden aparecer por el estudio de muchos libros de variada naturaleza, escritos por diferentes autores, cada uno diciendo algo diferente del otro. Difícilmente uno se convierte en buen juez de la multitud de ideas contenidas en literatura en conflicto. Ausencia de un apropiado entendimiento respecto de la posición verdadera donde uno se encuentra, es una causa de duda, por cuenta de la que uno cambia el lugar de residencia, cambia de Guru, cambia de mantra, cambia la forma de meditar, etc. Esos cambios son hechos con la esperanza de algún resultado mensurable. Pero en la condición nueva, uno se siente donde estaba, y va a necesitar un nuevo cambio. No es fácil entender dónde radica el verdadero error. Tales carácter dudoso es un obstáculo en yoga. Las reacciones que la mente y los sentidos producen toman muchas formas; un ejemplo es la inestabilidad de la mente, que hace que uno no se fije en ninguna cosa ni en ningún lugar. Fijarse en una cosa también implica gran concentración de la atención, de ahí la dificultad de su práctica. La mente se aburre viendo la misma gente, el mismo lugar y las mismas cosas. Hay deseo de variedad, debido al disgusto por la monotonía. Ese es el resultado de la duda, debido a la cual el estudiante se pierde en la jungla de la vida. Otro obstáculo es el estado de la mente agitada y confusa por falta de atención (*pramada*). Las dudas surgen por causa de no tener cuidado con el

pensamiento. El estudiante, dormido, ha permitido entrar al enemigo, y despierta cuando éste ya ha tomado posesión de él. La calamidad llega por falta de vigilancia. Una vez convencidos de la validez de la práctica y la competencia del Guru, ¿qué necesidad hay de cambio? ¿Cómo sucedió? Sucedió porque uno no tenía la convicción ni aún antes de empezar. Una fe que puede ser sacudida no puede llamarse convicción, sino solamente una aceptación temporal, sin el juicio apropiado. No es posible ningún éxito en la vida, sin el correcto cálculo de valores. Es insensato actuar precipitadamente, sin considerar una situación desde todos los ángulos, con sus pros y sus contras. No es bueno precipitarse en el yoga de manera emocional, porque el yoga no es un estado de ánimo de la mente. El yoga es una práctica a toda prueba, a la cual se dedica todo el ser. El estudiante debe ser firme en sus puntos de vista, y sólido en su personalidad. No debe reducirse a un tonto, que puede cambiar por la vacua lógica de la gente. El entendimiento del estudiante debe ser lo suficientemente fuerte para resistir y superar la argumentación de los sentidos. Una vez que escuche el alegato de los sentidos, va a creer en la realidad de las circunstancias externas, en vez del significado íntimo del yoga. *Pramada* o falta de cuidado, es en verdad la muerte, dice el sabio Sanatkumara a Dhritarashtra. La falta de atención es muerte; vigilancia es vida. Esto es más cierto en los buscadores espirituales. Un cierto letargo (*alasya*), aparece como otro obstáculo en todo el sistema, tanto corporal como mental. Uno no estará practicando ninguna meditación, sino solo cayendo pesadamente en la ociosidad. Esta es la *mohana-asthra*, o arma engañosa, arrojada contra la mente buscadora en su lucha contra el deseo. La letargia paraliza la acción de la mente en tal extensión, que la mente ni siquiera puede pensar en ese estado. El poder de pensar se va, *tamas* aparece, y uno se vuelve letárgico por naturaleza. El Yogavasistha dice: 'Si no fuera por la gran catástrofe de la ociosidad, ¿quién no sería exitoso en ganar riqueza o conocimiento? El letargo detiene el progreso. Esta condición no debe confundirse por mera inactividad del cuerpo y la mente. Es, más bien, una preparación para una actividad

contraria, que tendrá lugar después de un tiempo, y es comparable a un cielo nublado, embotado y silencioso, antes de estallar en truenos y relámpagos. Así como la falta de apetito es una indicación de que el cuerpo va a enfermar, el letargo es un indicio de que algo adverso va a suceder. Permanecer silencioso, sin decir nada, sin hacer nada, es peligroso para el estudiante de yoga. Uno no sabe cuando va a explotar la bomba. La letargia es un campo fértil para el daño que causan los sentidos y su pandilla. Primero paralizan a la persona y entonces le dan un golpe de excitación sensual (*avirati*). Es más fácil matar una persona cuando está inconsciente. El estudiante se duerme gracias a *tamas*, y entonces hay una violenta actividad de los sentidos. El ciclón ha comenzado a partir del clima seco. La mente es de diversas formas indulgente, y eso es lo que en yoga se llama una 'caída'. Habiendo caído en esta condición y tomarla por un logro es, ciertamente, peor. Tomar este engaño, por éxito, es otro obstáculo; la ilusión (*bhrantidarsana*), por la cual uno cree que está progresando en el camino, mientras que en realidad está cayendo. Los sentidos lo agujerean a uno para que baile a su son, y entonces es hipnotizado por ellos. Aun si, por suerte, uno recobra la consciencia de esta condición indeseable a la cual ha llegado uno, no es fácil volver a ganar el terreno perdido. Perder terreno (*alabdhabhumikatva*), es un obstáculo más en yoga. No se puede reiniciar la práctica con facilidad, debido a los *samskaras* creados por los estragos de los sentidos durante el estado de gratificación. La falta de capacidad para encontrar el punto de concentración (*anavasthitatva*), aun si difícilmente se gana el terreno perdido, esto, de nuevo, es un serio obstáculo.

Las nueve condiciones mencionadas, son algunos de los principales obstáculos en yoga, además de las complejidades psicológicas a que se han hecho referencia. Causan agitación en la mente y su desvío del camino. Aquí el estudiante debe ser cauteloso. Pero existen otros obstáculos menores, de los cuales, al menos cinco, pueden señalarse como los principales. Uno de ellos es la pena (*duhkha*), que se apodera del buscador. Hay un sentido de pena interior, que lo molesta constantemente. Su silenciosa pena es, '¿Dónde estoy y qué

estoy haciendo?’ Todo es oscuridad y no hay luz en el horizonte. Esto trae depresión y uno se vuelve melancólico. No ve ningún bien en nada, y ningún significado ni valor en la vida. La vida pierde su propósito, y todo es una búsqueda inútil. A esta conclusión llega después de mucho esfuerzo en la práctica del yoga. Es el punto al cual el buscador llega en ocasiones; una condición bien descrita en el primer capítulo del Bhagavadgita. ‘Todo es inútil’, parece ser el grito de Arjuna. También es el grito de cada Arjuna que hay en el mundo, de cada hombre, de cada mujer, y de cada ser que gira en la rueda de la vida. Mientras se intenta ganar de nuevo fuerza armándose de valor, se cae en el nerviosismo (*angamejayatva*). El cuerpo tiembla, y uno no se puede sentar a meditar. El estudiante está temeroso de lo que alguien diga acerca de él, y cosas por el estilo. También hay una incapacidad de tolerar cualquier cosa que suceda en el mundo. Uno desarrolla la sensibilidad hasta tal punto, que aun el más pequeño evento, parece tan grande como una montaña. Hay temblor, y el flujo de *prana* no es regular. Las inhalaciones y exhalaciones desiguales (*svasa-prasvasa*), perturban el sistema nervioso e indirectamente, la mente.



## Capítulo 10

### PAZ MENTAL Y AUTOCONTROL

¿Qué debemos hacer cuando estamos en medio de estas fuerzas opuestas? Se han prescrito muchos métodos, pero el primero que se menciona en los textos de yoga, es el que hace el paciente cuando cae enfermo. No se pone a analizar su cuerpo, sino que va al doctor. Es mejor para el estudiante ir donde el Guru y tomar consejo de su elevada sabiduría. *Ekatattva-abhyasa* es una famosa receta de Patanjali. *Ekatattva* significa 'una realidad', 'un objetivo', 'una meta'. *Abhyasa* es 'práctica'. Por tanto, su receta se acoge a un concepto, a una verdad. En la práctica, el estudiante debe tomar solo una de estas dos. El término *ekattva-abhyasa* es muy amplio y significa muchas cosas. ¿Qué es la realidad una? Los maestros han dado muchas definiciones. Patanjali no la define. Que la realidad una no sea lo primero. En su lugar es mejor el Guru. La concentración en la realidad viene después, porque es como tomar una medicina que está todavía por prescribirse. Que nadie defina la realidad, porque la definición puede ser errada y uno puede llegar a extremos de entusiasmo emocional. Se dice que la discreción es la mejor parte del valor. Tomada en su significado más simple, desde el punto de vista del novicio no iniciado, la práctica de la 'realidad una', puede considerarse como una clase de concentración en un pensamiento u objeto dado. Esto es, en síntesis, lo que se llama *trataka* en yoga. *Tatraka* es fijar la mirada en un punto de atención, sea externo o interno. Al tiempo con este proceso, puede practicarse un ejercicio respiratorio para calmar la mente. Patanjali nos pide expeler el aire (*prachhardana*), y retener (*vidharana*). Algunos piensan que esta es una instrucción para la inhalación y la retención. Una inhalación y retención profundas, pueden ser un remedio inmediato, pero no el remedio final. No una medicina, sino un primer auxilio. El remedio necesario será prescrito más adelante. La enseñanza es expeler el aire y aguantar, al tiempo que se piensa solo en una cosa. La *trataka* es externa o interna, siendo ésta última un poco más

difícil que la primera. En tanto que la *trataka* externa puede ayudarse con la mirada, la *trataka* interna tiene que emplear solo la mente. De aquí que se aconseje como primer paso la *trataka* externa. Con esta, el estudiante puede mirar un punto. Para la mayoría de la gente es difícil proseguir con esta práctica, porque no tienen una relación grande con el punto; no pueden amarlo. Sin embargo, la parte psicológica de *trataka* es enfocar la mente en un punto, habituarse a un punto. Pero puede hacerse más interesante si se coloca en frente una imagen del *Ishta Devata* (deidad escogida por uno). Krishna, Rama, Devi, Siva, Visnu, Buda, Cristo o cualquier otro ideal que sea satisfactorio, puede ser el objeto de *trataka*. Mire la imagen. Mire el divino rostro y saque inspiración de esa poderosa fuente; ofrezca oraciones. Esa mirada exterior o visualización puede practicarse por tiempo considerable. Después, la mirada debe fijarse mentalmente en una imagen interna. Este método será más atractivo que mirar un punto, aunque éste último, también es efectivo, si uno se acostumbra a él. También hay personas que prefieren concentrarse en ciertos *Chakras* (centros psíquicos) del cuerpo, y esto puede ser una clase de *trataka* interno. Un *chakra*, una imagen de *Ishta-Devata*, un punto, etc., son objetos en formas menores de *ekatattva-abhyasa*. Hay otras formas más sutiles que conducirán a la meditación en sentido más elevado.

Expulsión y retención del aliento, y atención sobre una cosa con exclusión de otras, son prácticas que traen paz temporal a la mente agitada. Pero Patanjali tiene otros ejercicios psicológicos para asegurar paz a la mente. Mientras *ekatattva-abhyasa* es un intento personal que hace el estudiante sin tener en cuenta la sociedad, llega la llamada de las necesidades de naturaleza social. Cualquiera que sea el esfuerzo del estudiante por llevar a cabo su práctica internamente, hay sucesos externos ocasionales que causan preocupación y, a veces, agitación. Algo debe hacerse con esas fuentes de problema, y deben adoptarse métodos para tratar con la gente. El logro debe ser tal, que no debe haber reacción de las personas respecto de uno. En la medida que haya reacción, también hay agitación. En opinión de

Patanjali, esas reacciones son debidas a la debilidad de la persona, y a una incapacidad por ajustarse con los demás. Me viene a la memoria la frase de un filósofo, que dice la última palabra en cuanto a la conducta social para adquirir la paz mental: 'Dame la voluntad para cambiar lo que puedo, el poder para soportar lo que no puedo, y la sabiduría para conocer la diferencia'. Si usted puede cambiar una cosa, no hay ansiedad. Si no puede cambiar una cosa, de nuevo no habrá ansiedad, puesto que no hay lugar a sufrir por lo que no puede hacerse. La ansiedad aparece cuando usted trata de hacer una cosa que realmente no puede hacer. Esto es falta de sabiduría para saber entre lo que 'puede ser', y lo que 'no puede ser'. Existe la gente 'buena', la gente 'mala', la gente 'feliz' y la gente 'infeliz'. Diariamente tenemos que tratar con estas personas. ¿Cuál debe ser nuestra actitud cuando conocemos una buena persona? No de celos, porque esto no traerá paz a la mente. Debemos ser felices (*mudita*). Cuentan que un antiguo filósofo al ver a una persona llena de gracia, bien vestida y bellamente adornada, exclamó, '¡qué feliz soy!' Cuando esta persona le preguntó por qué él era feliz viendo la prosperidad de otros, el filósofo contestó: 'no importa si usted tiene algo o lo tengo yo. Estoy satisfecho con que eso exista'. La mente limitada quiere poseer cosas. En la existencia, realmente no hay tal cosa llamada 'pertenencia'. Las cosas *son*. 'Pertener' no es parte de la ley del universo. Si vemos una buena persona, debemos estar complacidos de que exista la bondad en el mundo, y no ser intolerantes porque la veamos en otra persona.

También existen los malvados, que hacen daño a otros y se gozan en el sufrimiento ajeno. Aunque las diversas leyes prescriben diferentes reacciones hacia esta gente, Patanjali está preocupado principalmente por la actitud de un estudiante de yoga en relación con ellos. Sugiere indiferencia (*upeksha*) para con los elementos indeseables. Podemos ignorar la existencia de tal persona y así nos liberamos de tener que lidiar con el mal. Simplemente no nos importa; nuestra reacción debe ser tal, que no habrá una reacción contraria de parte de otros, y para esto, debemos mantener una actitud mental en balance. No siempre es necesario que

juzguemos o hagamos observaciones sobre las personas, aun si las consideramos molestas. La no interferencia obviará muchos de nuestros problemas en la vida.

Con la persona feliz, debemos mostrarnos bondadosos (*maitri*), y con el afligido debemos mostrarnos piadosos (*karuna*). Estas cuatro actitudes sirven para evitar trastornos mentales debidos a causas externas, o, a la presencia de ciertas personas y cosas que requieren de nosotros alguna relación con ellos. Cuandoquiera que no tengamos relaciones de ninguna clase en absoluto, no surge la dificultad.

Es necesario el desarrollo del desapasionamiento (*vairagya*), y de la práctica continua (*abhyasa*), las cuales, cuando se llevan a la perfección, constituyen todo el proceso de yoga. El estudiante no debe hacer nada que excite los sentidos. No es posible *pratyahara* sin una conciencia desapegada. El desapasionamiento no es una fuerza ejercida por la voluntad, sino, más bien, una comprensión. Los textos de yoga dicen que hay varios estadios de desapasionamiento, y uno no puede saltar de repete al más elevado. El primer estadio se llama *yatamana-samjna*, o la conciencia de hacer un esfurezo necesario hacia el logro del desapasionamiento. Es la conciencia de 'estoy hartado, y quiero ser libre', un intento de lograr éxito en la dirección elegida. El segundo estadio es *vyatireka-samjna*, o la conciencia de separar lo esencial de lo secundario. Aquí, el estudiante pasa por un tamiz su vida, donde se discrimina lo necesario de lo innecesario, y se establece apropiadamente el verdadero objeto del esfuerzo. Debe conocerse con claridad lo que realmente causa apego, preocupación y ansiedad, para evitarlo con diligencia. No es que siempre el mundo entero moleste a una persona; solo ciertas cosas necesitan atención. Al principio, uno puede pensar que todo el mundo es malo, pero, lentamente, se comprende que el problema son solo algunas situaciones. Viene el tercer estadio, donde uno confronta el punto real del problema, y se detecta la causa única entre varias sospechosas. Esto es *ekendriya-samjna*, o la conciencia del 'único sentido' que es la sola causa de las dificultad. El estudiante pensaba que la lengua le daba problemas, o que los ojos eran el problema, etc. Todos los sentidos estaban

bajo sospecha y vigilados, tal como la policía haría un arresto inicial de varios sospechosos en un caso. Cuando después de examinarlos, se descubre al culpable, los demás son liberados. Primero, todos los sentidos son cercados; luego, se descubre que la mente es la revoltosa. Aquí, en el tercer estadio, el culpable es atrapado con las manos en la masa. El cuarto estadio es *vasikara-samjna*, o la conciencia de dominio, a causa de falta de deseo de todas las cosas, sean vistas u oídas. Nada de lo visto en este mundo, y ninguno de los gozos del cielo, que son solo oídos, pueden ahora atraer al estudiante de yoga. No es tanto un aislamiento físico de los objetos, como liberación del deseo (*trishna*) por ellos. El enemigo es la 'voluntad de placer', no los objetos, que son sus instrumentos. Donde uno está, es inmaterial; uno no puede huir del mundo, puesto que éste está en todas partes. La ausencia de deseos (*vaitrishnya*) es el control supremo (*vasikara*). Distancia de los objetos no es desapasionamiento, porque 'mientras los objetos pasan, el deseo permanece', dice el Gita. En sueños, uno no está en contacto físico con los objetos, y, sin embargo, los disfruta. El placer se excita aunque los objetos no estén físicamente presentes. Por el contrario, no hay placer, aunque los objetos estén próximos, por el solo hecho de que la mente esté desapegada de ellos. El primer estadio del deseo es pensar en los objetos. Por el pensamiento uno se acerca a los objetos. Completo dominio es la condición en la cual los sentidos no desean, y la mente no piensa en los objetos. Cuando estos dos no funcionan en relación con los objetos, se dice que es el más elevado desapasionamiento, y el cenit del *pratyahara*.

Para posibilitar el auto control, podemos ayudarnos efectivamente con la analogía dada en el *Kathopanishad*, donde los sentidos son comparados con caballos; el cuerpo, con el coche que ellos arrastran; los objetos de los sentidos, con los caminos a través de los cuales se mueve el carruaje; el intelecto, con el cochero; la mente, con las riendas que controlan a los caballos, y el alma individual, con el pasajero en el coche. El cochero dirige los caballos por medio de las riendas que sostiene en sus manos. Nuestro cuerpo es el coche empujado por los caballos de los sentidos. La analogía,

en forma levemente diferente, también la trae Platón, quien, tal vez, nunca conoció los Upanishadas. El significado de la analogía, es cómo debemos conducirnos para triunfar en la vida. Toda la vida de un ser humano, debe ser de varios grados de *pratyahara*. El cochero siempre está pendiente de que los caballos no arrastren el coche a una cuneta, y no puede permitirse soltar las riendas en ningún momento. Vigilancia es vida, y vida es yoga. Una buena vida es aquella de perpetuo esfuerzo en el control de los sentidos, las pasiones del deseoso yo. Si no son dirigidos de manera apropiada, los impacientes caballos corren frenéticamente, y el carruaje puede no llegar a su destino. Por lo general son salvajes y dados a hacer su voluntad. Cuando tienden a salirse de la dirección, tirando de aquí para allá, el cochero trata de dominarlos mediante las riendas. Así mismo, debe uno controlar los sentidos. Los Upanishadas indican que los sentidos son extrovertidos en su actividad, y nunca pueden mirar hacia dentro. Ciertamente excepcional es la persona que en el remolino de los devastadores sentidos encuentre tiempo para mirar su luz interior. Los sentidos viven en un mundo de objetos, en el *samsara* o existencia terrenal, y por tanto, la necesidad de *pratyahara* surge por la necesidad de elevarse de lo mortal a lo inmortal. La oración de los Upanishadas es: 'Llévame de lo irreal a lo real, de la oscuridad a la luz, de la mortalidad a la inmortalidad'. Ese es el objetivo del auto control, del *pratyahara* en el yoga.

*Abhyasa* es firmeza en la práctica; asidua, paciente e incansable. La práctica no solo debe ser regular, sino, hecha con profundo amor (*satkara*). Debe llevarse a cabo por largo tiempo (*dirghakala*), y, sin descanso (*nairantarya*). La continuidad en la práctica debe ser plena de devoción, porque cuando solo es impuesta a la mente por fuerza, sin su voluntad, no conducirá al éxito. Incluso un bebé, no quiere ser controlado por la fuerza, sino que ansía amor. La mente debe entender dónde está su bendición. A menos que haya entendimiento, no puede haber amor, y sin amor, no hay esfuerzo. Uno no puede meterse en algo y gustar a la fuerza de ello. *Vairagya* y *abhyasa* son el resultado de un gran entendimiento (*viveka*), que es un conocimiento

discriminativo, que es la base del yoga. La apreciación necesaria no es solo una opinión que se tiene, sino una convicción. Estar fijo en una actitud perpetua, y no tener estados variables de ánimo, es *abhyasa*. A causa de la percepción de armonía en las cosas, debe haber uniformidad en la conducta. Las personas cambian sus opiniones porque sus juicios no son correctos. Los sufrimientos de la vida son debidos en parte a la esclavitud de la persona de los estados de ánimo, y de los juicios apresurados sobre personas y cosas. La práctica espiritual es un esfuerzo por fijar la consciencia. La *ekatattva-abhyasa*, mencionada antes, es estar firme en una realidad; la concentración en un ideal elegido, o en un modo dado de conducta. No es fácil ni cultivar *vairagya* o ser firme en *abhyasa*. Se necesita una labor ardua. No es cosa fácil mantenerse equilibrado en mitad del tumulto mundano. El proceso de *pratyahara* revelará que la vida es una batalla, una lucha por la existencia.

La mente se vuelve firme por la conservación de la energía resultante de los esfuerzos de autocontrol. Cuando el poder de los sentidos quede en consonancia con la mente, de tal manera que no tengan existencia propia aparte de la mente, que es su fuente, entonces hay *pratyahara*. Los hijos pródigos retornan a casa. Después de una vida de gran disipación, los sentidos vuelven a su lugar de descanso. Ahora no hay vacilación de la mente, sino una constante llama de iluminación. La mente está totalmente concentrada y no se mueve del pensamiento de su meta.

## Capítulo 11

### DHARANA O CONCENTRACIÓN

Ahora llega el yoga en su esencia fundamental, y también comienza la última batalla en que se ocupa el Yogui, y que decide su suerte. Es el estado de *dharana* o concentración de todo el ser psíquico (*chitta*). *Dharana* en flujo continuo se llama *dhyana* o meditación. Si *dharana* es la gota, *dhyana* es el río. Muchas concentraciones hacen una meditación. Cualitativamente no son diferentes, pero funcionalmente hay una distinción entre ellas. En su obra 'Concentration and Meditation', Sri Swami Sivanandaji Maharaj, ha explicado el tema en gran detalle.

Diferentes escuelas prescriben diferentes métodos de concentración. Los Budistas tienen su propio método, y los jainistas, otro. Los sistemas ortodoxos en la India, tienen diversas técnicas propias. La forma como uno concentra su mente, determina hasta cierto punto qué clase de persona es, y qué *samskaras* o impresiones psíquicas tiene en su interior. La naturaleza del objetivo que se elija, también es una pista del carácter interior. Cuando el estudiante entra en *dharana*, puede conocer algo de su estructura personal. Se convierte en observador de sí mismo, y objeto de su estudio.

La razón fundamenal tras la práctica de *dharana*, ya fue explicada en el contexto de *pratyahara*. La razón tras el esfuerzo de concentración de la mente, es el mismo que subyace a la necesidad de *pratyahara*. Es una necesidad psicológica, con un profundo trasfondo filosófico. A menos que el 'por qué' de la concentración sea contestado apropiadamente, uno no tendrá satisfacción y, por tanto, no podrá dedicarse a la práctica de todo corazón. Muchos estudiantes desean practicar concentración. Si se les pregunta 'por qué', no tienen una buena respuesta. Primero, debe haber claridad, porque ésta es el índice de la convicción, y una ausencia de ésta última, es una falta de ideales estables. Concentración es la canalización de *chitta*, o la estructura psíquica interna, hacia la universalidad del ser. Este objetivo



se logra mediante muchas fases, con un movimiento gradual de lo finito hacia lo infinito.

Se ha señalado que la preocupación y las penas constituyen un obstáculo en la práctica del yoga. De hecho, Patanjali las menciona especialmente como unos de los principales poderes opuestos en el campo del yoga. Por desgracia, la vida siempre está acuciada por el dolor, y si vamos a buscar un hombre libre de contrariedades, no encontraremos, probablemente, uno solo. Sin embargo, el yoga no puede tener éxito si el estrés mental persigue al hombre donde vaya. Antes de cualquier intento de practicar *pratyahara*, *dharana* o *dhyana*, es necesario para uno, extraerse de entre esas fuerzas tormentosas del mundo. Y, desde el punto de vista de su situación, el estudiante puede entender qué cantidad de esfuerzo es necesario para mantener la mente en balance; porque yoga es *balance*. La preocupación llega solo cuando el balance se altera debido a cualquier factor de la vida. Por esta razón, el primer paso en yoga no es *pratyahara* o *dharana*, sino un desenredo psicológico, o un balance, como se hace en el comercio, balance del mundo interior. Uno debe saber dónde está. ¿Cómo hacer concentración o meditación, si las penas absorben la vitalidad? Hay muchos problemas debidos a situaciones económicas, circunstancias sociales, familiares, etc., así como de la salud y la estabilidad mental. Estos son aspectos importantes que deben tomarse en consideración. Suponiendo que el estudiante esté muy molesto con alguien, ¿será capaz de concentrarse en ese momento? No. Porque la mente ya está enredada en algo diferente, y no está preparada para la concentración. Se le ha dado un trabajo que hacer y está tratando de reconciliarse con las condiciones negativas que le han caído encima. El yoga es un estado positivo, diferente de todos los estados de ánimo del día. No hay nada negativo en la forma de vida del yoga, ni en la mente, ni en la perspectiva de vida. Las dudas respecto del yoga se deben a la falta de comprensión de su significado. Toda angustia debe ser curada. Cómo hacerlo, es un problema de cada persona. Debe ser tratado individualmente, pues la solución varía de persona a

persona. Así como el médico no trata a los pacientes de manera colectiva, sino que atiende uno por uno, así cada cuestión debe tomarse y resolverse separadamente, a menos que todas sean de carácter similar.

No es necesario enfatizar que se necesita un Guru, así como ser capaz de practicar el autocontrol, especialmente el sexual. El estudiante no puede desear las cosas del mundo y también la beatitud del yoga. El sendero del yoga siempre implica alguna pérdida a los ojos del mundo de los sentidos. El estudiante debe decidir qué quiere. ¿Desea confort, alabanza, nombre, fama, etc., o es honesto en proseguir por la senda del dominio de sí mismo y de la concentración mental? La intención de seguir el sendero del yoga puede resquebrajarse en la etapa inicial, por presiones tales como el hambre, el calor, el frío, y la necesidad de un lugar apropiado para vivir. No debe haber necesidades. Es necesario minimizar los deseos. Cuando uno toma el sendero del yoga, debe ser honesto. El yoga no es un pasatiempo, ni un experimento para ver si ocurre un milagro. El estudiante toma el yoga con el cuerpo y el alma, y no solo con una parte de su personalidad. Por tanto, el auto análisis es de primordial importancia, y solo el estudiante podrá responder, finalmente, a sus preguntas, porque son tan personales, que están relacionadas con su propio pensamiento y solo él puede resolverlas. Muchos de nuestros problemas surgen, no de condiciones externas, sino de nuestro propio pensamiento. Esperamos que ciertos eventos sucedan en el mundo. Pero no ocurren. Entonces, ¿qué hacemos? ¿Vamos a cambiar el mundo? Si tratamos de cambiar las condiciones externas, con frecuencia nos convertimos en víctimas de la decepción, en razón de que el mundo no está por fuera de nosotros. Tenemos que ajustar el mundo a nosotros, o nosotros ajustarnos al mundo. Muchos han intentado la primera alternativa, pero todos han tenido que irse por donde llegaron. Primero que todo, debemos aprender a vivir; de otra forma, seremos perdedores, y nadie va a escuchar nuestro lamento. Ese es el auto análisis, donde el estudiante entiende su condición actual. Después, debe llevarse a cabo el análisis de las relaciones sociales desde el

punto de vista moral y espiritual, pues solo de esta forma puede la mente concentrarse y meditar. Debe haber balance, no solo social y económico, sino de la mente y el alma. Debe haber contentamiento con la obra de Dios. El estudiante está sinceramente contento, y este contentamiento es en sí mismo un acto de concentración. En tanto que la concentración tiene mucho que ver con la satisfacción interior, no puede haber concentración de la mente donde hay infelicidad. Un hombre infeliz no puede ser estudiante de yoga. No llegamos al yoga porque la gente en el mundo no nos quiere, sino porque en el yoga hay algo sustancial y positivo.

El bienestar psicológico debido al auto análisis es una gran ayuda en la concentración. En ocasiones, cuando uno está muy afectado por pensamientos contrarios, concernientes a cosas y condiciones opuestas o diferentes al objetivo del yoga, Patanjali aconseja que uno debe practicar pensamiento o sentimiento opuesto (*pratipaksha-bhavana*). Esto, para afirmar lo opuesto de lo que está sucediendo. Si un órgano de los sentidos está poniendo problemas al estudiante, debe darle bastante trabajo a los otros órganos, de tal manera que la energía sea canalizada a través de ellos, y el elemento problemático pierde su poder. Si uno está sexualmente agitado, debe pensar en Hanuman o Bhishma. Dejar que la mente piense como Hanuman adquirió sus poderes, su reputación y su gloria, o la destreza de Bhishma. El deseo se desvanecerá lentamente a causa del elevado pensamiento que continuamente contempla la mente. Si uno es propenso a enojarse, debe pensar en el Buda. Qué personalidad más tranquila-equilibrada, amable, simpática, sobria, la cual no es agitada por los sucesos externos; un verdadero ser de comprensión y afecto. Entonces el enojo desaparece. Claro que esos pensamientos no van a llegar cuando la ira domina la mente. Pero la práctica diaria va creando en la mente *samskaras* o impresiones, que con el paso del tiempo evitarán el surgimiento de pensamientos negativos, y aun si estos llegaran, no serán lo suficientemente vehementes y poderosos como para perturbar la paz interna. Ese es el método de sustitución en psicoanálisis.

Los tres métodos que la mente emplea generalmente son la represión, la sustitución y la sublimación. El método apropiado para adoptar, es el de la sublimación, sin embargo, por obvias razones no puede usarse siempre. Las personas reprimen sus deseos en el subconsciente debido a los tabúes sociales, pero hacia el futuro esto causa complejos. La represión no es el remedio. Cuando uno no puede satisfacer sus deseos, se los traga, lo cual en el largo plazo se convierte en complejos que devienen en enfermedades de diversas clases. Los estados de ánimo de la gente, no son otra cosa que estallidos ocasionales de actitudes y emociones represadas. La represión no es el método prescrito por Patanjali, aunque sugiere la sustitución como vía intermedia que conduce a la sublimación por el yoga.

El punto de concentración puede ser externo, interno o universal. El estudiante puede pensar en algo exterior, interior, o en ninguno de éstos, sino más bien en algo invisible. Cualquier cosa puede escogerse con el propósito de concentración. Inicialmente, puede ser el pensamiento sobre algo exterior; el pensamiento sobre algo interior puede ser el paso intermedio, y el pensamiento sobre lo universal la última etapa. Se comienza con lo externo, se va a lo interno, y se alcanza el universal. Vemos el mundo ahí fuera y siempre pensamos en él porque sentimos que es real. El pensamiento del mundo no puede dejarse de lado, porque la realidad no puede ser ignorada. Si la mente percibe realidad en el mundo, éste no puede abandonarse, porque la realidad nunca es otra que uno mismo. Concentramos artificialmente la mente, mas ésta está en otra parte, en lo que considera real. Aquí, naturalmente, fracasamos. Así, que, antes de empezar la práctica de concentración, el estudiante debe establecer una relación correcta con el mundo y la sociedad mediante la práctica de los *yamas* y *niyamas*. Si el mundo está levantado en armas, no se puede practicar yoga en él. Para estar en paz con el mundo y con uno mismo, Patanjali prescribe, respectivamente, los *yamas* y *niyamas*. Las *asanas* y el *pranayama* están destinados a establecer paz y relaciones armoniosas con los músculos, nervios y fuerza vital. El *pratyahara* establece la paz con la mente. El yoga es

la ciencia de la paz. Habiendo coordinado adecuadamente el mundo exterior con nuestra personalidad mediante los *yamas*, y habiéndose entendido apropiadamente a sí mismo mediante los *niyamas* y el *vichara* o auto análisis, y habiendo, igualmente, adquirido algún control sobre los músculos por las *asanas*, y sobre los nervios y el *prana* por el *pranayama*, y habiéndose comprometido internamente mediante el *pratyahara*, el estudiante está cara a cara con el problema de la concentración.

¿Sobre qué concentrarse? Primero que todo, el punto de concentración debe ser externo, de tal manera que uno pueda concentrarse con mayor facilidad, puesto que la mente tiene la tendencia de ir hacia afuera. Pero esto no significa dejarse llevar por los sentidos. Por supuesto, podemos dar alguna libertad a la mente, pero dentro de un círculo limitado. Su ámbito de actividad debe irse cerrando gradualmente. Uno se mueve, pero en círculos cada vez más limitados. El círculo de trabajo de la mente, se vuelve más pequeño en la medida en que surge a estados más elevados de concentración. Inicialmente, el estudiante puede concentrarse sobre cualquier punto. Se le da un margen amplio, tal como se hace con un niño, o con un animal salvaje en entrenamiento.

*Satsanga* y *Svadhyaya* son algunos de los métodos que uno puede adoptar para limitar la actividad de la mente a círculos más reducidos. En lugar de salir de ocio, uno asiste a Satsangas o visita sitios sagrados o capillas. Y en lugar de mirar toda clase de literatura al azar, uno lee las Escrituras Sagradas, así como temas filosóficos y elevados. Todo esto es un logro en la concentración de la mente, mediante la limitación de su círculo de actividad. En lugar de charlar en todo momento, uno restringe el habla solo a lo necesario. La cuerda larga, se ha acortado. El radio se ha reducido. Esta práctica es el comienzo de una verdadera vida religiosa. Habiendo vivido una vida de religiosidad, en lugar de una vida mundana, el paso siguiente es tratar de limitar aún más el círculo de la mente en yoga. Y entonces, se ha llegado al estado en el que en lugar de ir a lugares sagrados, uno se establece en un sitio para llevar una vida espiritual, y ha

fijado la mente en un círculo aún más pequeño. Habiéndose establecido en un lugar en particular, uno lleva a cabo un programa diario que debe ser de tal naturaleza que no contenga ninguna cosa que no esté directamente conectada con la práctica del yoga. Ocasionalmente, algo ajeno al yoga puede estar conectado de manera indirecta, sin embargo, debe retirarse con un esfuerzo gradual, y solo quedarán la conexiones directas con el yoga. El programa del día que el estudiante redacta para sí mismo depende por entero del yoga, el cual es el factor determinante. Lo que hará durante todo el día dependerá de lo que desea hacer de toda su vida, puesto que muchos días juntos constituyen la vida. En consecuencia, el programa diario corresponderá al programa de vida. En ningún momento, nada que no sea espiritual podrá atraer la atención del estudiante. En el programa del día ciertos puntos son esenciales, tales como el estudio de las Escrituras (del cual no se puede prescindir, hasta que se esté de tal modo absorto mentalmente, que no hay necesidad de ningún estudio). El estudio sagrado es necesario porque en él se está abierto a pensamientos elevados, que ennoblecen el carácter. Al tiempo con esta práctica, hay que recurrir al *japa* (repetición), del *mantra* (fórmula mística). El *japa* está directamente relacionado con *dhyana*. Es muy importante la relación secuencial entre *svadhyaya*, *japa* y *dhyana*, relación que conforma un completo curso de yoga. *Japa* es un *sadhana* más intenso que *svadhyaya*, y *dhyana* más intenso que *japa*.

*Dharana*, *dhyana* y *samadhi* se consideran como el yoga interior y verdadero, en tanto que todo lo demás, es un accesorio exterior. *Yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* y *pratyahara* constituyen el yoga exterior (*bahiranga*), mientras que *dharana*, *dhyana* y *samadhi* son el yoga interior (*antaranga*). El yoga interior es una actividad pura de la materia mental (*antahkarana*), independiente de los sentidos. Mientras que los sentidos tenían un papel en *pratyahara*, no tienen ninguno en *dharana*. Hemos llegado cerca al punto más íntimo de la personalidad, y se renuncia a las actividades externas, así como las relaciones. La mente se ha vuelto poderosa porque ahora no desperdicia energía mediante la actividad sensorial. La mayoría de la gente se

queja de que la mente es débil, de que la voluntad no tiene fuerza, porque mucha de la energía se pierde por los canales de los sentidos. Los sentidos son factores de disipación de la energía centralizada en el sistema humano, y hasta que este desperdicio de energía, vía actividad sensorial, sea detenido, la voluntad va a permanecer débil; razón por la cual se pone mucho énfasis en el control de los sentidos. La mente que conserva energía en ella misma, se vuelve más poderosa. Ahora está lista para la lucha en las últimas etapas del yoga: concentración y meditación. Nada la desconcierta, porque ha cortado todas sus conexiones con el exterior, por medio de un íntimo recogimiento. Entonces comienza la Concentración.

A pesar de todos los esfuerzos que haga el estudiante, la concentración no llega de repente. La mente ha estado habituada a pensar en términos de diversidad, y traerla de lo múltiple a un solo punto, es realmente un logro difícil. La mente no lo acepta. Al comienzo, hay repulsión, y más adelante surge la dificultad en la práctica de la concentración. Pero si la práctica se lleva a cabo con auto análisis y entendimiento, la mente será capaz de apreciar de qué se trata y qué se espera que haga. Cualquier actividad poco inteligente no se asimila fácilmente por la mente, ya que el pensamiento está construido lógicamente. Antes de preparar un programa, uno debe tratar de ser metódico y lógico, puesto que la mente no aceptará ideas caóticas. Ella solo aprecia el sistema, la simetría, la armonía, la belleza, el orden, etc. A la mente le disgusta lo que llega en tropel, porque ella está construida de manera ordenada. Sin conocer el 'por qué' de las cosas, nada puede gustar espontáneamente. La forma como trabaja la mente se conoce como lógica. Uno no se debe mover precipitadamente entre los hechos y de un salto llegar a una conclusión. Muchas personas sufren de este mal, a causa de que no pueden tener en cuenta todos los aspectos de un asunto en sus juicios. No todas las personas pueden considerar cada faceta de un asunto, y esto hace que la mente sea agujoneada desde varias direcciones. Un programa que deba ser cambiado constantemente, no es un programa bien planeado. Que no haya necesidad de cambiar lo que uno ha

decidido hacer. Que sea bien pensado y ordenado, aunque tome muchos días lograr la decisión. Que haya belleza en el pensamiento, así como hay belleza en el mundo exterior. Entre más uno sea lógico, más será la felicidad. De aquí que sea necesario preparar el terreno con un minucioso análisis de la situación de la propia personalidad. Cuando se le pregunta qué desea lograr, el estudiante no debe precipitarse a responder 'quiero a Dios'. Uno no debe decir que quiere a Dios, a menos que también tenga una idea de qué significa Dios. Muchas personas tienen la noción de que buscar a Dios es, prepararse para el encuentro con un ser inmenso con grandes poderes. A muchos les gustaría realizar a Dios, para poder ejercer una tremenda autoridad sobre otros y alardear de su conocimiento. Si Dios es Perfección, es sorprendente que deba identificarse con una personalidad como esta.

El pensamiento lógico es, por tanto, una ayuda en el logro de la concentración mental. La prueba de que hay lógica en el pensamiento, es sentir gozo en el momento en que uno disponga sus pensamientos en un método. Uno siente bienestar interior a causa de la plenitud presentada a la mente por la lógica. La lógica es una forma de perfección psicológica, y toda perfección es alegría.

Después de haber meditado bien el plan para el día y para la vida, debe considerarse el plan del propio *sadhana*. El estudiante de yoga debe reflexionar seriamente sobre cómo va a ser su *sadhana*. Solo porque se ha escuchado una conferencia sobre yoga, no significa que se tenga una idea clara sobre el camino a seguir. Aún después de mucho escuchar, todavía puede quedar alguna dificultad fundamental: la de escoger un método apropiado de práctica, y de la mera doctrina, pasar a los hechos. Cuando se llega al lado práctico, surge un problema imprevisto. Es una dificultad individual, y no puede resolverse en una conferencia pública. Por eso es necesario, primero que todo, descubrir el propio temperamento, y decidir sobre la naturaleza del caso. Teniendo en cuenta que cada mente es especial en su constitución, inclinaciones y temperamento, ciertos detalles propios de la mente deben pensarse claramente por uno mismo. Aunque es verdad que la



concentración es el propósito de todo *sadhana*, la clase de preparación para la concentración varía con los diferentes tipos de yoga.

La concentración es una acción impersonal de la mente, porque en esta aventura interior, la mente intenta gradualmente liberarse de la personalidad, acomodándose ella misma, poco a poco, a las necesidades de la ley determinante del universo. El individuo, siendo verdaderamente una parte del cosmos, no puede ayudar, y la concentración, en el lenguaje del yoga, es solo eso: la aceptación por parte de la mente, que pertenece a un dominio mayor, llámese Reino de Dios o el Imperio del Universo.

Patanjali, en sus aforismos sobre yoga, ha sugerido distintas concentraciones de la mente en puntos que pueden ser externos, internos o universales. Una forma prolongada e intensa de concentración, se llama meditación.

## Capítulo 12

### DHYANA O MEDITACIÓN

El pináculo del yoga es la absorción de la mente en el objeto de concentración. Toda la técnica toca con un alineamiento de la consciencia subjetiva en su totalidad, con la estructura del objeto de concentración. Normalmente, el objeto está separado de la consciencia, de tal forma que existe como algo material e independiente, totalmente incapaz de reconciliación con la naturaleza de la consciencia. Sin embargo, desde el punto de vista del Samkhya, no parece que en la percepción de un objeto, la consciencia se encuentre enteramente independiente de la influencia ejercida por el objeto sobre ella o, de otra parte, del apego y la relación que, por extraña razón, la consciencia desea proyectar en relación con el objeto mismo. De acuerdo con el sistema Samkhya, el objeto es totalmente independiente del sujeto, el cual es consciencia, siendo el objeto una forma de *prakriti*, y la consciencia, *Purusha* manifestada a través de una individualidad, cuando está comprometida en un acto de cognición o percepción. La liberación de la *Purusha* es el retorno a su estado original de infinitud por la abstracción de sus relaciones con cada forma de objetividad, la cual es *prakriti*, en algún grado de manifestación. El sistema yoga de Patanjali es, en últimas, un evangelio sobre la necesidad de cortar todas las relaciones de la consciencia con respecto de cada tipo de participación en la externalidad u objetividad, comenzando con las relaciones sociales, la implicación con el organismo fisiológico, la estructura psíquica del *antahkarana* u órgano interno, el cuerpo causal de ignorancia y, finalmente, con en el impulso de entrar en cualquier modo de finitud. *Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana y samadhi*, son las etapas de retiro gradual de la consciencia del contacto exterior, y simultáneamente, una surgimiento en dimensiones más y más amplias del ser, culminando en la infinitud que es su quintaescencia. Mientras que la disociación de la consciencia de las relaciones con la sociedad, el cuerpo, la mente y el intelecto,

etc., se logra mediante la práctica de *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana* y *dhyana*, los cuales son inteligibles hasta cierto punto para el buscador, el más elevado estado conocido como *samadhi*, del cual solo tenemos escasos indicios en los Sutras de Patanjali, es más difícil de comprender y puede parecer humanamente imposible para mentes que están socialmente implicadas y profundamente arraigadas en la consciencia corporal, con exclusión de todo otro valor.

En tanto la concentración se define como la unión de la mente con un punto de atención, sea externo, interno o universal, la meditación se describe como un flujo continuo, un movimiento de el sujeto meditador al objeto de meditación. Hay cuatro factores implicados en *dharana* o concentración, a saber: la exclusión de pensamientos extraños, que son irreconciliables con los pensamientos del objeto de concentración; el pensamiento de nuestra propia subjetividad como un principio de concentración; el proceso de concentración; y, el objeto sobre el cual se practica la concentración. Pero en *dhyana* o meditación, solo hay tres procesos, y la cuestión de excluir pensamientos extraños no tiene cabida aquí, puesto que el objeto en meditación se ha profundizado hasta tal punto, que no es consciente de nada por fuera del ámbito del objeto de meditación.

## Capítulo 13

### SAMADHI O SUPER-CONSCIENCIA

Aunque los estados más elevados de la meditación son inseparables de lo que se conoce en el lenguaje de Patanjali como *samapattis* o *samadhis*, puede hacerse una distinción lógica entre los dos, en el sentido de que *dhyana* o meditación, está constituida por el triple proceso mencionado, y en *samadhi* todo el proceso se une con el objeto, comparable, en cierto sentido, con la entrada de un río en el océano, en cuya condición el río cesa de ser lo que fue, y se convierte en el océano mismo. Aquí, Patanjali tiene algo interesante que decirnos, a saber, que en esa condición, el percibidor, el objeto, y el medio o proceso de percepción, son paralelos entre sí, gozan de un mismo status, tal como si tres lagos o estanques de agua se comunicaran entre ellos, mezclándose el agua y llegando a una altura igual en los tres estanques. Los tres se han convertido en uno, y uno no puede saber cual es el sujeto, cuál el objeto, y cuál el proceso de conocimiento.

El acto de meditación conduce al logro conocido como *samapattis*. En tanto que el objeto escogido con el propósito de meditación puede ser cualquier unidad o entidad particular, sea perceptual o conceptual, el requerimiento final es una absorción de conciencia en la estructura del cosmos mismo, el cual está constituido de los cinco grandes elementos o *mahabhutas* –tierra, agua, fuego, aire y éter-.

En estos logros, Patanjali habla de las fases *vitarka*, *vichara*, *ananda* y *asmita*, las cuales a su vez, se subdividen en *savitarka*, *nirvitarka*, *savichara*, *nirvichara*, *sananda* y *sasmita*. Estos *samapattis* son la afinación gradual de la conciencia meditativa con las categorías cosmológicas enumeradas en la filosofía Samkhya. Las formas más bajas de la manifestación de *prakriti* son los cinco elementos mencionados, los cuales, en su forma ordinaria, entran en la más mínima forma del mundo, constituyendo la diversidad de los objetos de percepción sensorial y cognición mental.

Patanjali tiene una receta específica para capacitar la mente en la contemplación del objeto como *tal*, en su forma pura, despojado de sus asociaciones fenoménicas, en las cuales está involucrado como objeto de percepción sensorial. Cuando, por ejemplo, hablamos de un objeto, entendemos una mezcla de idea y descripción de sus características, junto con la *cosa en sí*, la cual no puede ser conocida excepto si está revestida en la idea, y en la forma en la cual es percibida. Aquí, recordamos una enunciación similar del filósofo alemán Emmanuel Kant, quien descartó la posibilidad de conocer *las cosas en sí mismas* aparte de los fenómenos condicionados por el espacio, el tiempo, y, lo que él llamó las categorías del entendimiento, como la cantidad, cualidad, relación y modo. Quizá esta es la razón por la cual él no concibe el conocimiento, ni siquiera teniendo una metafísica de la realidad, porque todo conocimiento es fenomenal, limitado al espacio, tiempo y las categorías. Kant sostuvo que las ideas de Dios, libertad e inmortalidad, actúan solamente como principios regulativos a través de la razón, pero no pueden convertirse objetos de la razón, puesto que sus operaciones están limitadas a los fenómenos. Aquí, el sabio Indio se anota un punto que el filósofo de la Crítica no podía ver, a saber, que es posible, o mejor aún, que es necesario que *la cosa en sí misma* sea conocida, no solo por contacto real en un proceso de conocimiento, sino en unión con ella misma, lo cual es el yoga, propiamente hablando. Las palabras que Patanjali usa para designar las categorías fenomenales, son, *sabda* y *jnana*, y la cosa en sí misma es *artha*. El objeto del yoga es unir la conciencia con la *cosa en sí misma*, es decir, con *artha*. Aunque, bajo condiciones normales, no es posible contactar el objeto como *tal*, a causa de la interferencia del espacio y el tiempo, así como de las categorías lógicas de la mente, hay un camino, desconocido para la lógica filosófica, por el cual el sujeto y el objeto pueden volverse uno, lograr la unión o yoga, lo cual es la perfección de la experiencia.

En el *savitarka samapatti*, el objeto o *artha* es visto como envuelto en *sabda* y *jnana*, en su nombre e idea. Pero es una clase diferente de conciencia, de aquella que se tiene en la

percepción ordinaria de las cosas, porque en *samapatti* hay una absorción de la conciencia en el objeto contemplado, y la forma ya no es más un objeto externo para ser contactado por actividad sensorial, aun en el estado de triple involucramiento. En el estado más elevado, conocido como *nirvitarka samapatti*, la forma física del objeto, independientemente de *śabda* y *jñāna*, es el objeto de absorción. Aquí el objeto puede tomarse como todo el universo físico de cinco elementos, o cualquier otro objeto particular escogido con el propósito de meditación. En la enumeración cosmológica de las categorías del Samkhya, más sutiles que los cinco elementos físicos, son los cinco *tanmatras*, o potencias sutiles de los elementos, conocidos como *śabda*, *sparsa*, *rūpa*, *rāsa* y *gandha*, que significan respectivamente, sonido, tacto, forma, gusto y olfato, como objetos de experiencia. Cuando estos *tanmatras* se convierten en objetos de meditación, o mejor, de absorción, como se contemplan en términos de espacio y tiempo, el logro se conoce como *śavichara samapatti*. Cuando los mismos se convierten en objetos de absorción, independiente y trascendentemente del espacio y el tiempo, la experiencia se llama *nirvichara samapatti*. En el momento que este estado sea alcanzado por el yogui, consigue un completo dominio sobre los elementos y fuerzas de la Naturaleza, y sobreviene una perfección que trae inmensa alegría, no nacida de contacto con nada, sino como resultado del logro de libertad por la unión con el *ahamkāra* y *mahat* Cósmicos, que son el Terreno de todo el universo. Esta alegría es un logro conocido como *śānanda samapatti*, que es cuando la experiencia alcanza su punto más alto y el universo entero se comprende como el propio cuerpo de uno, y nunca más como un objeto de percepción, es entonces que no hay tal cosa como un universo, sino pura Experiencia Cósmica Total, en la cual el Sujeto Cósmico está en unión con el Objeto Cósmico. Hay una realización del Yo-Absoluto. Esta Universal Experiencia del Yo, se conoce como *śāsmīta samapatti*.

Los seis estados de *samapatti* mencionados arriba, son conocidos como *śābija śāmadhi* o unión con los restos de la simiente de la Conciencia del Yo, aunque de Naturaleza

Universal. Cuando aun esa Conciencia del Yo es trascendida, y solo el Absoluto reina supremo en una experiencia por excelencia, entonces es *nirbija samadhi*, o el logro sin simiente de Suprema Independencia. El logro final así experimentado es *kaivalya moksha*, o total Libertad en la Realidad Absoluta.