

VERDADERA VIDA ESPIRITUAL



SWAMI KRISHNANANDA

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

Sitio Web: www.swami-krishnananda.org

NOTA DEL EDITOR

Estamos felices de publicar un nuevo libro del venerable Shri Swami Krishnanandaji Maharaj titulado “Verdadera vida espiritual”. Ésta es una serie de veinticinco discursos que diera Shri Swamiji Maharaj durante diciembre de 1975 y enero de 1976 brindando pautas prácticas para aquellos que deseen recorrer el sendero espiritual. El Kathopanishad habla acerca de la dificultad de andar el sendero espiritual y también de la necesidad absoluta de la guía sabia de un maestro.

*uttiṣṭhata jāgrata prāpya varān nibodhata:
kṣurasya dhārā niśitā duratyayā; durgam pathas tat kavayo vadanti.*
(Katha 1.3.14)

Levántate, despierta y yendo a los grandes maestros, obtén conocimiento. Este sendero se asemeja al filo de una navaja, difícil de cruzar y duro de recorrer, dice el sabio dicho.

En estos discursos, con su estilo inimitable Shri Swamiji Maharaj guía a los buscadores en el entendimiento del sendero y los ayuda a desplegar su potencial interior dándoles un análisis profundo del proceso de obtención de la realización del Ser. Nos proponemos brindar estos discursos en dos volúmenes. El primer volumen—consistente en doce iluminadores discursos—se publicará el 25 de abril de 2015, en la sagrada ocasión del 93er cumpleaños de Shri Swamiji Maharaj, y el segundo volumen comprendiendo trece discursos será publicado más adelante.

Que las bendiciones de Sadgurudev Shri Swami Shivanandaji Maharaj y el venerable Shri Swami Krishnanandaji Maharaj estén con todos.

—THE DIVINE LIFE SOCIETY

ÍNDICE

Nota del editor.....	3
Capítulo 1: Espiritualidad es expansión del Ser.....	4
Capítulo 2: Dificultad de seguir el sendero espiritual.....	11
Capítulo 3: Ser completamente espiritual en nuestras aspiraciones.....	18
Capítulo 4: Retirada de los objetos de los sentidos.....	24
Capítulo 5: Liberarnos de los enredos.....	30
Capítulo 6: Las magníficas virtudes de Ahimsa y Brahmacharya.....	37
Capítulo 7: Importancia de estar solo.....	44
Capítulo 8: Desapego psicológico.....	51
Capítulo 9: Manejando los deseos.....	57
Capítulo 10: Preparación para la meditación.....	83
Capítulo 11: La esencia de la práctica de Yoga.....	69
Capítulo 12: Auto-evaluación.....	76
Capítulo 13: Postura de meditación.....	82
Capítulo 14: Encontrar tiempo para sentarse en soledad.....	89
Capítulo 15: Obstáculos en la práctica de yoga.....	95
Capítulo 16: La connotación espiritual de la práctica de la postura o asana.....	100
Capítulo 17: Pranayama, el arte de respirar armoniosamente.....	106
Capítulo 18: El poder del yoga está en nosotros.....	109
Capítulo 19: Tener una rutina diaria sistematizada.....	118
Capítulo 20: Desarrollo de la psicología del yoga.....	124
Capítulo 21: El control de la mente es autocontrol.....	131
Capítulo 22: Abhyasa y vairagya: el espíritu de la práctica y el desapego.....	137
Capítulo 23: Una actitud espiritual hacia las cosas.....	144
Capítulo 24: Estado sin deseos y gozo del alma.....	150
Capítulo 25: Amor incondicional por Dios.....	156
Consejos prácticos para la sadhana.....	161
Glossario.....	165

Capítulo 1

ESPIRITUALIDAD ES EXPANSIÓN DEL SER

La espiritualidad no es una forma de vivir, en el sentido de conducirnos externamente en relación con otra gente, sino que es más bien un estado de existencia — un término con el cual todos están familiarizados, pero cuyo significado no está claro para la mayoría de la gente. Todos han escuchado las palabras “ser” y “hacer”; y el sólo hecho de que estemos familiarizados con las palabras “Dios”, “libertad”, “inmortalidad”, etc., no implica que necesariamente el significado de las mismas esté claro.

Espiritualidad es un estado de existencia. Pero surgirá una duda en la mente: ¿No es también hacer algo? ¿Es sólo existir? Hemos oído a mucha gente decir que la espiritualidad también implica intensa actividad desinteresada; cuanto más espirituales nos volvemos, mayor es nuestra capacidad de trabajar y más capaces nos volvemos para realizar servicio desinteresado, de modo que espiritualidad es también “hacer” en vez de meramente “ser”. Tal duda puede surgir en la mente de la gente. Entonces, ¿cómo decimos que la espiritualidad es un estado de ser más que de hacer?

Esta duda surge debido a que uno no tiene en claro el verdadero significado de “ser” o “hacer”. Desde nuestra misma niñez, somos educados en una atmósfera de relaciones sociales y no podemos salirnos de este prejuicio. “Prejuicio” significa una actitud que ha entrado en nuestra misma sangre y que influencia todos nuestros pensamientos, todos nuestros sentimientos y todo lo que hacemos en la vida. Está en el fondo de todo lo que pensamos, sentimos y hacemos; eso se llama prejuicio. No tiene base lógica. Una persona prejuiciosa no puede ser convertida lógicamente a una nueva línea de pensamiento, porque hay una disposición a una forma particular de pensar debido a la atmósfera en la cual uno ha sido educado.

Ahora, cuando digo prejuicio, no quiero decir meramente las condiciones en las cuales hemos sido educados en esta vida en particular, porque tuvimos muchas vidas en encarnaciones anteriores. Debemos haber tenido muchas vidas y todas las impresiones de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones de millones y millones de nacimientos que hemos tenido se suman al prejuicio de nuestro pensamiento, de modo que lo que estamos pensando hoy es un efecto acumulativo de todo lo que hemos pensado, sentido y hecho en los muchos nacimientos por los que hemos pasado. Este prejuicio se ha convertido en parte de nuestra naturaleza. No es solamente una función psicológica en el sentido corriente del término; es algo que no puede ser separado de nuestra misma piel. Nuestra misma existencia es un prejuicio.

Este aspecto peculiar nuestro tiene un significado más profundo que la conducta humana corriente. La base de esta actitud externalizada y socializada es el prejuicio primario de la mente llamado concepto de espacio, tiempo y causa; ese es nuestro principal prejuicio. Los prejuicios tales como, “soy indio”, “soy alemán”, “soy un hombre”, “soy una mujer” son menores. Pero el mayor prejuicio

es: “Yo estoy en espacio y tiempo, y estoy en un sistema de relación causal”. Éste es el mayor prejuicio y nadie puede salirse del mismo.

Cualquiera sea la extensión de nuestro conocimiento, cualquiera sea la profundidad de nuestro genio, no podemos salirnos de la idea de que estamos en espacio y tiempo, y de que las cosas están conectadas en cierta clase de relación causal. No sólo eso — tenemos la idea de que las cosas están fuera de nosotros.

Ahora, estoy volviendo al punto de la diferencia entre ser y hacer. ¿Por qué ha surgido esta noción peculiar de que hay una distinción entre ser y hacer? Se debe a que uno se diferencia de la otra gente del mundo. Hay una distinción sutil entre uno y los demás. Tú no eres yo y yo no soy tú. Esto es algo muy simple de entender. Debido a que mi existencia —llamada “mi ser” — es diferente de la existencia de otra gente, tengo una necesidad de desarrollar una relación con otras personas. Esto se llama “hacer”. Entonces, la necesidad de hacer surge debido a que no soy uno con los demás y ellos no son uno conmigo. Si yo soy ellos y ellos son yo, la cuestión de hacer no surge, porque no hay nada por hacer.

Pero, no es cierto. Yo no soy ellos y ellos no son yo. Somos todos diferentes. Todas las personas tenemos existencia propia; ustedes existen. Y yo tengo una existencia propia; yo existo. Pero mi existencia es diferente de la suya, ¿no es así? Entonces, ¿cuál es la conexión entre mi existencia y la suya? Esa conexión se llama acción. Es por eso que ustedes hacen algo y yo hago algo. Así que tenemos la duda original en la mente de que existe una diferencia fundamental entre ser y hacer. Mientras seamos diferentes los unos de los otros, habrá una diferencia entre ser y hacer. No podemos salirnos de esta noción.

Esa es también la razón de la distinción filosófica que la gente hace entre conocimiento y actividad — o, en lenguaje sánscrito, *jñana* y *karma*. Hay una tremenda lucha filosófica con respecto a si el conocimiento es superior o la acción es superior. Todas estas dificultades han surgido debido a un error fundamental en el entendimiento de la misma situación humana. La cuestión de si el conocimiento es superior o la acción es superior surge de otra cuestión: ¿Yo soy uno con ustedes o diferente de ustedes? A decir verdad, si yo soy diferente de ustedes, entonces la acción no puede ser evitada; es superior, a su manera. Pero si hay una conexión entre ustedes y yo, ¿qué es esa conexión?

Ahora, ustedes están sentados allí, a varios metros de mí. ¿Ven alguna conexión entre ustedes y yo? Yo no puedo ver ninguna conexión. No hay ningún cable que los conecte conmigo — ningún hilo. No hay nada. Somos absolutamente diferentes unos de otros, y no hay la más mínima conexión entre nosotros.

Si ese fuera el caso, sería muy difícil vivir en este mundo porque, por un lado, tenemos un sentimiento compulsivo de que hay cierta conexión entre nosotros y los demás, y por otro lado, no podemos ver ninguna conexión. Es por ello que estamos peleando con otra gente. Todos los días ustedes pelean conmigo y yo peleo con ustedes. Yo estoy en desacuerdo con ustedes y ustedes están en desacuerdo conmigo. A mí no me gustan ustedes y a ustedes no les gusto yo. ¿Por qué surge esta situación? Se debe a que ustedes no pueden ver ninguna conexión conmigo y yo no puedo ver ninguna conexión con ustedes. Esta conexión no puede ser vista. Bien, es una verdad muy práctica. ¿Cuál es esa conexión? Ustedes

están sentados allí. ¿Qué vínculo hay entre ustedes y yo? ¡Absolutamente ninguno! Entonces, yo puedo hacerles cualquier cosa y ustedes pueden hacerme cualquier cosa a mí. Esto se llama guerra, batalla, tensión social; y no puede cesar mientras tengamos el sentimiento de que no tenemos conexión entre nosotros.

Pero hay otro rasgo particular en nosotros que nos hace sentir que no puede ser así. ¿Por qué siento simpatía por ustedes? ¿Por qué siento pena por ustedes? ¿Por qué me gusta hablarles? ¿Por qué me gusta ayudarlos? ¿Por qué me gusta tener cierta clase de relación social con ustedes si entre ustedes y yo no hay ninguna conexión en absoluto? ¿Entienden? Algo que no está realmente conectado con otra cosa no puede tener simpatía por la misma. Simpatía significa conexión. No es meramente una palabra psicológica; es también una palabra filosófica. Simpatía significa relación en armonía, cierta clase de conexión invisible. Incluso si ustedes están muy lejos — a mil millas de mí — pueden tener una relación conmigo. Pueden pensar en mí; y algunas veces los pensamientos establecen una relación mayor que incluso las relaciones físicas.

Entonces, por un lado, tenemos un sentimiento de que sin cierta clase de relación con otros, no podemos existir. Por otro lado, tenemos el sentimiento: “¿Qué conexión tienen conmigo? Yo soy una persona independiente. Iré adonde me plazca.” Algunas veces, la gente habla así. “¿Qué tengo que ver contigo? ¿Qué piensas que soy?”. Esa es la actitud pendenciera de la gente. Cuando uno está enojado, habla así, ¿no es cierto? “¿Quién crees que soy? Haré esto y aquello. ¡Me iré de aquí!” Uno dice lo que quiere. Ese es el resultado del otro aspecto de su naturaleza, que lo hace pensar erróneamente que no tiene conexión con la gente. Si tuviera una verdadera conexión con la gente, no hablaría así; sin embargo, algunas veces, uno tiene el sentimiento de que no hay conexión.

Por otro lado, uno se siente miserable cuando está absolutamente solo. Si yo los encerrara por tres días en una habitación donde no pudieran ver ningún rostro humano, se sentirían muy infelices. “No tengo amigos. No puedo ver a nadie. Es como si estuviera en una prisión.” ¿Por qué sienten eso? Si uno no tiene conexión en absoluto con la gente, debe estar feliz de estar totalmente solo. Pero esa no es la verdad; se sentirá miserable. Va a un negocio, al mercado, el cine; va a ver a toda clase de personas para establecer relaciones, haciendo parecer que uno no puede existir sin relacionarse.

Por lo tanto, la vida humana es una tensión entre dos aspectos que nos tiran en dos direcciones diferentes. Por un lado, sentimos que somos personas independientes. Y esa es la razón por la cual algunas veces nos volvemos egoístas. El egoísmo se debe al sentimiento ocasional de que somos independientes, sin ninguna conexión con otras personas, de modo que podemos explotar a otros o incluso destruirlos. “Yo soy independiente. ¿Por qué no debería destruir a otros? No tengo conexión con ellos.” Pero algunas veces sentimos que eso es muy fuerte, que no deberíamos hacer eso. Tenemos un sentimiento humanitario, un sentimiento de hermandad y unidad con la gente. Esta doble actitud de nuestra naturaleza es la causa de nuestro sufrimiento.

¿Por qué tenemos una doble actitud? Algunas veces sentimos que somos diferentes y, por lo tanto, podemos enojarnos. Otras veces sentimos que somos

uno, entonces tenemos un sentimiento de afecto. La razón es simple. Una vez más, estoy volviendo al punto original de la distinción entre ser y hacer, que ha surgido el prejuicio natural central de que estamos en espacio y tiempo, y de que tenemos una relación causal con las cosas. ¿Estamos en espacio? ¿Estamos en tiempo? Si estamos en espacio, significa que estamos desconectados de otros, porque el espacio es sólo una forma de desconectar una cosa de otra. Es debido el espacio que ustedes parecen ser diferentes de mí. De otro modo, ¿cuál es la distinción? Si no hubiera espacio entre nosotros, nos fundiríamos en uno, ¿no es así? Pero el espacio nos impide fundirnos. Entonces, podemos decir que el espacio es el primer demonio que ha creado esta distinción de pensamiento, sentimiento, acción, etc.

El intento de ser espiritual es el esfuerzo de la realidad más profunda de nuestra naturaleza por manifestarse y superar este prejuicio de que estamos en espacio y tiempo, y que tenemos relaciones causales. La noción de que estamos en espacio, tiempo y causa es un error de pensamiento. Si esa fuera la verdad última de las cosas, todos los problemas de la vida habrían terminado en un minuto — cada uno habría pensado que cualquiera puede hacer cualquier cosa. No habría necesidad de regla, ley, regulación, gobierno o cosas por el estilo.

Cualquier tipo de sistema, cualquier clase de metodología u organización es una indicación de que las cosas no están realmente desconectadas en espacio y tiempo. ¿Por qué queremos un gobierno? ¿Por qué queremos un sistema de trabajo en absoluto? ¿Por qué debería haber alguna clase de organización si todo está desconectado? La organización es la unión de factores que son aparentemente diferentes. Pero si realmente fueran diferentes, no podríamos unirnos, de modo que todo nuestro esfuerzo sería un fracaso. Todo carecería de sentido en esta vida. Pero eso no es lo que nos dice nuestro corazón. Éste nos dice que hay cierta unidad entre las cosas. Siempre hablamos de organización y metodología, de trabajo, sistema, ley y orden, regla y demás. ¿Por qué estamos hablando de esas cosas si todo está desconectado?

Así, toda la vida humana es un drama de dos escenas, ser y hacer. Ser es lo que somos. Hacer es lo que tratamos de manifestar para que éste ser se vuelva cada vez más completo. ¿Por qué hacemos algo? ¿Por qué actuamos? ¿Por qué trabajamos? ¿Por qué realizamos alguna función? ¿Por qué establecemos relación con algo en el mundo — gente u otras cosas? Se debe a que nuestro ser es limitado. Hay un “ser” Prof. Jack, un “ser” Elizabeth y demás — pequeños seres — y ellos se sienten muy finitos y miserables.

Queremos expandir nuestro ser, lo que estamos tratando de hacer al conectarnos con otros seres — este ser, aquel ser y cientos de seres. Si se juntaran muchos seres, parecería que el ser se ha agrandado. Es por eso que nos sentimos felices cuando estamos en medio de muchos amigos y admiradores, y tenemos un sentimiento de que si hubiera un gobierno mundial sin ningún ejército nacional, estaríamos muy felices, tal vez. ¿Por qué debería haber muchas naciones y muchos ejércitos? Que haya sólo un gobierno para el mundo entero. Entonces nos sentiríamos más seguros. Sentimos así debido a que tenemos una

sensación de estar unidos con muchos seres en una unidad mayor, mientras que ahora sentimos que somos seres limitados.

Por lo tanto, incluso nuestro hacer o nuestra acción es sólo una necesidad que sentimos por expandir nuestro ser. Así, en última instancia, “ser” es la verdad, no “hacer”, porque nuestro accionar es sólo para el ser. Nuestra existencia presente es insuficiente, es limitada, es física. Está sólo en un lugar, separada de otra gente, de otros seres, mediante espacio, tiempo, etc. Queremos expandir esa existencia, pero lo estamos haciendo de modo inadecuado. Sólo porque nos demos la mano con otra gente o tomemos el té con ellos a la misma mesa, o que hablemos con la gente en una conferencia, no significa que nuestro ser se haya expandido. Por más que tratemos de sentarnos junto a miles de personas y de tener una actitud amigable hacia ellos, ellos seguirán siendo ellos y nosotros seguiremos siendo nosotros. Tarde o temprano, peharemos. ¿Por qué? Éste es un método artificial de generar la expansión de la existencia con la unidad de la gente. ¿Cómo podemos unirnos con esa persona? Podemos sentarnos en la falda, podemos sentarnos sobre su cabeza — pero aún entonces, seremos diferentes de esa persona, ¿no es así?

Ésta es la razón por la cual los meros métodos de unidad sociológicos, políticos, económicos y externos han fracasado, desde tiempos remotos. Todos los grandes imperios han caído, incluyendo el imperio romano, el griego, el asirio y el babilónico. Todo se ha ido por tierra debido a que todos esos eran métodos erróneos que la gente intentó, con motivo piadoso sin duda, por generar cierta unidad que no puede tener lugar meramente apilando particulares.

Juntar a la gente en una unidad social es sólo un amontonamiento de particulares, y eso no es verdadera unidad. En última instancia, lo que estamos tratando de hacer es una existencia única. Todos nuestros seres deberían unirse en uno solo, como un solo océano que tiene todas las gotas en su interior. No podemos ver muchas gotas en el océano. Aunque haya muchas gotas, son sólo una. En última instancia, todo el océano es sólo una gota, es una gran gota, pero contiene pequeñas gotas que no podemos separar. Si juntamos muchas piedras o partículas de arena, no podemos llamarlas una unidad. Cada partícula de arena es diferente de las otras. Así, unirnos socialmente, políticamente, económicamente y externamente es como tratar de unir millones de partículas de arena. Nunca se unirán. Las partículas de arena son diferentes entre sí a pesar de estar en una misma canasta.

Por lo tanto, espiritualidad — ahora estoy yendo al punto original — no es mera relación social, aunque mucha gente piensa que eso también es parte de la espiritualidad. La espiritualidad puede manifestarse más tarde como relación social, pero no es idéntica con ésta. La espiritualidad es la conciencia de la existencia. En sánscrito, la llamamos *sat*; *sat* significa Pura Existencia. No es existencia limitada, porque todo aquello que está limitado es infeliz. Ésta es la razón por la cual queremos volvernos más ricos y más poderosos. ¿Cuánta riqueza queremos? Queremos todo Brasil; queremos Sudamérica entera, queremos la totalidad de ambas Américas. Queremos el mundo entero, el cielo, el sol, la luna y las estrellas — y, aún así, no somos felices. ¿Por qué es que tenemos

tales deseos? Queremos expandir nuestro poder ilimitadamente; queremos expandir nuestra riqueza ilimitadamente; queremos expandir nuestra existencia ilimitadamente. Hasta no alcanzar esto, no seremos felices. Por lo tanto, el hombre es infeliz. Es infeliz debido a su existencia limitada.

La espiritualidad, para volver una vez más al punto, es la expansión de la existencia. Y toda acción que realizamos es también parte de la existencia. Tiene por objetivo expandir la existencia. Es por ello que se dice que Karma Yoga es un yoga en sí mismo para lograr la realización de Dios. Ustedes se preguntarán qué conexión hay entre karma y Dios. La conexión es simple. Toda clase de relación con otros es un intento del alma por llegar a una unidad de existencia en un gran tamaño que se expande a la infinitud entera. Éste Ser Supremo es llamado Dios. Llamamos Dios al Ser Supremo porque hay sólo un Ser. Y todos los seres juntos, mucha gente sentada junta, no son un ser — al igual que la analogía mencionada anteriormente, muchas partículas de arena no hacen a una partícula de arena. Nosotros nos fundimos en el Ser de Dios como las gotas se funden en el océano.

Por lo tanto, en nuestro intento de ser espirituales, no estamos tratando de establecer una relación exteriorizada con las cosas, porque la exterioridad desaparece en el Infinito. No hay exterioridad allí. El Infinito es universalidad, de modo que debemos hacer una distinción entre universalidad y exterioridad. Todas nuestras actividades son exteriorizadas; por lo tanto, cualquiera sea el éxito aparente de nuestras acciones exteriorizadas, finalmente son un fracaso; a menos que sean cargadas con una conciencia espiritual que es la conciencia de la verdadera unidad del Ser. En última instancia, es un único Ser el que está trabajando. Eso es lo que nos dicen nuestras religiones. Es Dios trabajando.

Cuando decimos que Dios trabaja, no significa que algún otro esté trabajando. Nosotros también tenemos una noción errónea de Dios, que Dios significa algún otro. Hacemos una distinción entre Dios, el mundo y el hombre. Esto es, una vez más, debido al prejuicio de espacio, tiempo y causa. ¿Por qué pensamos que Dios está en los cielos y afuera de nosotros? Esto se debe al espacio. Hacemos una distinción espacial entre nosotros y Dios. El concepto de Dios trasciende la idea de espacio, tiempo y causa. Éste es el verdadero Ser, inseparable de nuestro ser e inseparable de los seres de otras personas también; de modo que sólo puede haber un Ser. Esta conciencia de la totalidad del Ser — no meramente un agregado de particulares sino una verdadera fusión del Ser — es el objetivo de la espiritualidad. Esta conciencia tiene que manifestarse en nuestra acción.

Hace dos días, un visitante vino y me preguntó, “Swamiji, usted está trabajando tanto. ¿No se siente perturbado o distraído en sus meditaciones?”

Le dije, “No estoy trabajando. Si estuviera trabajando, estaría distraído.”

Entonces, le pregunté: “Aquí hay una mesa. ¿Qué ve? ¿Es un escritorio o es madera? ¿Qué es?”

El dijo, “Es un escritorio”.

Le dije, “Yo digo que es madera, porque ‘escritorio’ es sólo un nombre que uno le da a una posición particular de la madera. La posición de la madera no es un objeto en sí mismo, de modo que uno no puede decir que haya tal cosa como un escritorio. Sólo hay madera; la madera ubicada en un contexto particular es

llamada escritorio. ¿Puede considerar a un contexto o una posición como un objeto en sí mismo? No. Puedo poner la misma madera en otra posición y se convierte en un catre. En una tercera posición, se convierte en una silla, ¿no es así? De modo que no hay tal cosa como silla, no hay tal cosa como mesa, no hay tal cosa como escritorio; hay sólo madera. Yo también, en mi humilde forma, trato de ver que no existe tal cosa como trabajo. Es solo la conciencia que existe, del mismo modo en que la madera existe detrás de la mesa.”

Él dijo, “Es muy difícil entender esas cosas”.

Le dije, “Es muy difícil. ¿Qué puedo hacer? Pero una vez que uno se habitúa a esta forma de pensar, toda su actividad se convierte en una manifestación de su ser. Uno mismo se está moviendo en sus acciones, como el océano se mueve a través de las olas. De modo que uno no está haciendo nada externo con respecto a sí mismo; por lo tanto, el karma no puede atarlo. Ese karma que no puede atarlo es el llamado Karma Yoga. Cuando uno mismo es la acción, ¿cómo puede ésta atarlo? Uno no se ata a sí mismo. Si uno tiene tantas confusiones en su cabeza — como que su acción es algo externo con respecto a sí mismo, procediendo de uno, a través de espacio y tiempo, hacia algún otro — entonces, esa acción reaccionará sobre uno. Éste es el llamado justo castigo del karma. Éste es el karma que ata.”

Por lo tanto, es muy difícil incluso concebir qué es la verdadera espiritualidad. Yo solo les he dado una idea acerca de ello. Es imposible mantener una conciencia de lo que la espiritualidad es. Incluso es imposible tener en la mente la idea de ello, mucho menos practicarlo. No entrará en la cabeza de la gente. Pero una vez que se vuelve parte de nuestra forma natural de pensar, nos convertimos en superhombres desde ese mismo momento. Ese es el objetivo de nuestra vida.

Capítulo 2

DIFICULTAD DE SEGUIR EL SENDERO ESPIRITUAL

Es muy importante recordar lo que les dije ayer, porque concierne los principios básicos de la vida espiritual, lo que llamamos el teorema de toda la estructura de nuestras aspiraciones en la vida, lo que tiene muchas consecuencias. Esas consecuencias son las actividades de la vida, las esperanzas de la humanidad, los problemas de la gente y las tensiones de todo individuo. Toda bendita cosa sigue, automáticamente, a la naturaleza de la vida.

Lo que estoy tratando de explicar es que toda acción es una tendencia hacia la expansión del ser. A decir verdad, no existe la tal actividad; es sólo un esfuerzo del ser por expandirse. Entonces, hay que superar la falsa distinción que se hace entre ser y hacer. No existe distinción entre ser y hacer. No hay hacer; es sólo el ser moviéndose en su interior para su propio beneficio, para su propia expansión e intensidad. Nuestras actividades en la vida son los intentos que hacemos por entrar en contacto con realidades externas con el fin de expandir nuestro ser finito. Ésta es la esencia de lo que mencioné ayer.

Hasta allí, todo parece estar bien. Parece filosófico. Pero hay peligrosos aspectos en este movimiento de la conciencia en su relación con otras personas y cosas. Nuestra relación con la gente y las cosas externas es como una espada de doble filo; puede cortar de los dos lados. Es como el fuego; puede cocinar nuestra comida o quemar nuestra casa. Es como el agua — sin la cual no podemos vivir, pero que puede destruirnos si nos ahogamos en ella. Tal es la relación con las personas y las cosas. Filosóficamente es algo maravilloso de concebir, pero es peligroso cuando se lo malinterpreta y se lo usa indebidamente.

Ayer, sólo les di el aspecto filosófico — el metafísico, o mejor dicho el aspecto espiritual de nuestra relación con las personas y las cosas externas. Ustedes aprendieron que las actividades son también relaciones y que las relaciones son movimientos del ser en su expansión universal por la Auto-realización o la realización del propio Ser.

Hoy podemos reflexionar sobre el otro aspecto de este rasgo de la vida humana llamado relación — concretamente, los movimientos erróneos de la relación, no meramente los grandes aspectos filosóficos de la misma. Cuando una relación humana se vuelve filosófica, se convierte en Karma Yoga. Cuando deja de ser filosófica, se convierte en pasión, deseo o fuente de esclavitud. El mismo movimiento — como mencioné, el mismo fuego, la misma agua, la misma espada, el mismo cuchillo — puede trabajar en ambos sentidos. Cuando nuestra relación con las cosas externas tiene una motivación filosófica y es dirigida inteligentemente, siempre con un propósito consciente en la mente, sin que se pierda en ningún momento, se convierte en yoga. Toda relación es buena. Todo es bueno, grande y hermoso en esta creación majestuosa de Dios.

Pero en esta creación majestuosa de Dios, también está Satán. Está Mara. Esto es algo peculiar que no podemos entender: Cómo el error se metió en la gran estructura de la creación de Dios. ¿Qué es el mal? Aunque finalmente el mal no

existe, una persona atrapada en un movimiento particular de la conciencia no puede darse cuenta de que ésta tiene un movimiento erróneo. No podemos detectar los errores cuando estamos identificados con ellos. Un juez no puede examinar un caso si él está envuelto en el mismo. Él debe ser testigo del caso; sólo entonces puede pronunciar una sentencia correcta. Si nosotros mismos estamos envueltos en el error, no podemos detectarlo. No podemos saber qué errores estamos cometiendo porque hemos identificado nuestra conciencia con el error mismo. Nos hemos convertido en una personificación de error garrafal; somos encarnaciones del error. ¿Cómo podemos saber que estamos cometiendo errores? ¿Quién puede saber esto cuando nosotros mismos somos eso?

Por lo tanto, se necesita un Guru. Nosotros no podemos conocer nuestros errores. Cuando hacemos algo mal, ¿quién va a decirnos que estamos haciendo algo equivocado? Nosotros no podemos saberlo, porque nos hemos identificado con ello. Algunas veces, la gracia del Guru, otras veces, las bendiciones de Dios vienen y nos iluminan. Nuestros actos meritorios hechos en vidas anteriores vienen y nos despiertan. Cuando todo está mal, el intelecto puede detectar que hay algo equivocado; pero si el intelecto mismo está equivocado, ¿quién detectará el error? Ésta es nuestra lamentable condición; de modo que enfatizo otra vez la necesidad de un Guru. Cuando estamos en el camino equivocado, ¿quién descubrirá que estamos en el camino equivocado? Se necesita un Guru.

Cuando la conciencia establece relación con otras personas y cosas, lo que se llama normalmente relación social, puede tomar el camino correcto o el equivocado. Cuando va por el camino correcto, se llama humanitarismo, humanismo, caridad, filantropía, Karma Yoga y muchas cosas hermosas que todos estiman. Pero cuando va por el sendero equivocado, se llama egoísmo, pasión, ira y codicia. Nuestra relación con otras personas y cosas puede ser explotada para nuestro placer individual, para nuestra satisfacción, y no necesariamente para el bien de otra gente. También podemos servir a la gente sólo para nuestra satisfacción, aunque externamente pueda parecer que somos filantrópicos. Incluso los buenos actos pueden ser usados indebidamente para malos propósitos. El demonio puede venir con el atuendo de un gran santo. Todas esas cosas no son imposibles.

Es por esa misma razón que el sendero espiritual es considerado semejante al filo de una navaja. En los Upanishad, se usa el término *kshurasya dhara*, filo de una navaja; lo que significa dos cosas. El sendero espiritual es como el filo de una navaja en dos sentidos. Es afilado y cortante — tan peligroso como el filo de una navaja. Si nos equivocamos un poco, nos corta la nariz. Es como manipular miles de voltios de un cable. Si estamos trabajando con cables de alta tensión y somos buenos ingenieros, seremos cuidadosos; pero si somos un poco torpes, sabemos las consecuencias. El sendero espiritual es como un cable de alto voltaje. Puede iluminar nuestra vida entera con una llamarada de iluminación o puede reducirnos a cenizas. Puede hacer las dos cosas.

Una vez, uno de los admiradores de Shri Ramakrishna Paramahansa vino y le dijo, “Usted lo tocó a Vivekananda. ¿Por qué no me toca a mí también? A él le dio conciencia cósmica con un toque. ¿Qué error he cometido yo? ¿Por qué no puedo

ser tocado yo también?” Shri Ramakrishna no dijo nada. Permaneció callado. Pero este hombre siguió insistiendo y haciendo la misma pregunta una y otra vez: “¿Por qué no me toca? ¿Por qué no me toca?”

Un día, Shri Ramakrishna le dijo, “Tú, ¿quieres que yo te toque? Ven, puedo tocarte. ¡Te convertirás en cenizas ahora mismo!”

“¡Oh, no!” Dijo, y salió corriendo. “¡No me toque! ¡No me toque! ¡No me toque!”

La idea es que no tiene sentido meramente ser tocado por un cable de alta tensión a menos que seamos buenos conductores de esa fuerza. Si somos buenos conductores, haremos pasar esa fuerza a través de nosotros. La recibiremos apropiadamente. De otro modo, será como pasar miles de voltios a través de un filamento pequeño de una bombilla eléctrica que puede soportar solamente 220 V. Simplemente se fundirá en un segundo y explotará. No quedará nada de ella. Estas escrituras nos dicen que nadie debería tratar de practicar yoga a menos que haya tenido la preparación adecuada por medio de disciplina. En el Raja Yoga de Patañjali, se han usado los términos *yama* y *niyama*. En la terminología vedántica, se usa *sadhana chatushtaya* y otros términos, cuyos detalles se dan en textos de yoga y tratados filosóficos.

Cuando nuestra relación con las cosas se retuerce, vuelve a nosotros como un boomerang en vez de expandirse en la universalidad. Este retorcimiento equivocado de la conciencia, que la hacen volver a nosotros, es karma; no es Karma Yoga. Cuando tiene una tendencia a expandirse en la universalidad, se convierte en Karma Yoga. Cuando vuelve a nosotros para atarnos, se convierte en karma o acción.

¿Por qué ciertas relaciones deberían volver a nosotros y por qué ciertas otras deberían expandirse en la universalidad? La razón es simple. El motivo detrás de nuestras relaciones es el factor importante. ¿Por qué tenemos alguna relación con la gente y las cosas? ¿Qué intención hay detrás? ¿Por qué le hablamos a la gente? ¿Por qué queremos ver a alguien? ¿Por qué queremos hacer algún trabajo en este mundo? Deberíamos preguntarnos esas cosas. Que las respuestas vengan de la conciencia más profunda de nuestro ser. “¿Por qué hago tantas cosas desde la mañana a la noche? ¿Cuál es el propósito? ¿Por qué sirvo a la gente? ¿Por qué hablo con la gente? ¿Por qué hago algo en absoluto?” Es difícil obtener respuestas para esas preguntas.

Nosotros mismos no seremos capaces de responder estas preguntas fácilmente, porque podemos tener respuestas equivocadas dadas por un mal amigo que está en el interior. Tenemos un buen amigo y también un mal amigo. Ambos están en nuestro interior. Algunas veces el amigo equivocado habla y nos dice, “Mi querido amigo, lo que está haciendo es muy bueno. Adelante.” Él quiere que caigamos en un pozo. Pero otras veces, habla del buen amigo, “¡No! Eso no está bien. Tu motivo no es puro. La intención no es piadosa y lo que estás pensando profundamente en tu subconsciente es diferente de lo que aparece en tu nivel consciente.”

Ocasionalmente, el mal amigo toma al buen amigo de la garganta y le dice, “¡Quédate callado! No hables. Cuando yo hable, no hables.” El buen amigo dice, “Está bien. Haz lo que quieras.” Entonces, oímos sólo la voz del mal amigo y

comenzamos a gritar la gloria de nuestra personalidad individual y comenzamos a anunciar nuestra importancia afirmando la rectitud de todo lo que hacemos, y encontrando faltas en todos los demás en el mundo. “Si algo está mal, es el error de otro. No mío. Yo no he cometido ningún error. Todos los errores los comete otro. Esta persona está equivocada. Ese hombre me está hostigando. El es egoísta y yo soy generoso. Yo soy bueno y esa persona es mala.” Ésta es nuestra actividad, dirigida por el consejo que nos da el mal amigo. Pero cuando el buen amigo toma la delantera, habla. “¡No! Si hay algún error, es tu error porque no has podido ajustar tu mente y conciencia adecuadamente al sistema de las cosas.”

El sistema de las cosas no es más que un estado particular de la evolución del mundo; y nosotros somos parte del mundo. Por lo tanto, en cierto nivel o estado de evolución, estamos obligados a seguir la ley o regla de este estado particular de evolución. Ayer, mencioné esto a alguien, “Donde fueres, haz lo que vieres”. Es un viejo dicho, que quiere decir que no podemos aplicar la ley de un reino al cual realmente no pertenecemos y en el cual no estamos ubicados. Cuando estamos en el nivel físico, se aplican para nosotros las leyes físicas. Cuando estamos en el nivel psicológico, se aplican para nosotros las leyes psicológicas. Cuando estamos en el nivel espiritual, se aplican las leyes espirituales. Pero no podemos aplicar la ley de un reino en otro reino cuando no estamos ubicados armoniosamente en el mismo; de otro modo, habrá tergiversación de los valores y caos.

En los principios básicos de la cultura india, especialmente, se insiste en esta necesidad de ajustarse a un nivel particular de vida. Usamos los famosos términos complejos conocidos como dharma, artha, kama y moksha. Los valores materiales, los valores económicos, los valores vitales, los valores éticos y los espirituales son todos importantes. No podemos decir, “Yo soy un amante de Dios y me importa un bledo este mundo material”. Tales expresiones y sentimientos están fuera de lugar. Hay religiosos fuera de lugar y buscadores entusiastas que no entienden adecuadamente y dicen, “A mí sólo me importa Dios, no el hombre y el mundo”. Hay otra gente que dice, “No me importa Dios. Sólo me importa el hombre y el mundo.” Ambos están en el sendero equivocado, porque el Dios que estamos buscando no es un Dios que está afuera de la gente y del mundo; y el mundo que estamos viendo y las personas entre las que estamos no están afuera de Dios. Ni la gente y el mundo están afuera de Dios, ni Dios está afuera del mundo y de la gente. Es fácil cometer este simple error de bifurcar lo visible de lo invisible y viceversa.

Deseos, pasiones, ira, codicia, etc., son movimientos erróneos de la mente. La razón detrás de ellos está en poner un énfasis desubicado en ciertos aspectos de la vida, ignorando otros aspectos que son igualmente importantes. No sabemos dónde estamos. Tenemos una afirmación errónea de nuestro conocimiento, poder, capacidad, etc.

En la guerra, si el general del ejército no tiene un entendimiento adecuado del poder de sus hombres ni conocimiento comparativo del poder de su enemigo, es muy dudoso que triunfe en la guerra. No tiene sentido simplemente avanzar en el campo de batalla pensando, “Ganaré la guerra”. El sólo hecho de entrar disparando al campo de batalla, no significa que lograremos la victoria. Debemos

considerar muchos aspectos de la batalla en la cual estamos entrando; en primer lugar, nuestros propios poderes, nuestros asociados, nuestro equipamiento, etc. y los correspondientes poderes del lado opuesto. Estamos enfrentando al mundo entero en nuestros intentos espirituales. ¿Cuál es el poder más grande, el poder del mundo o el nuestro? Si tenemos incluso el más mínimo sentimiento de que el mundo es más poderoso que nosotros y de que no podemos enfrentarlo, entonces nuestro deber será elevarnos al nivel del mundo y enfrentarlo, más que ir de cabeza y ser derrotado por él.

Muchos buscadores de la Verdad fallan. Todos los *sadhakas* son básicamente buenos, pero no siempre son muy sabios. Una buena persona no necesita ser sabia, puede que cometa errores a pesar de su bondad. Aunque la intención sea piadosa y el corazón sea bueno y puro, falta inteligencia, y entonces recibe un contragolpe del mundo. El resultado es la frustración del sentimiento, una reversión al modo original de vida, un sentimiento de desesperanza en todos los intentos, llegando a la conclusión de que tal vez nada valga la pena y nada bueno vaya a salir de este intento. No hay nada erróneo en el intento, pero lo hemos manifestado erróneamente. *Viveka*, entendimiento, se supone que es el primer requisito de la búsqueda espiritual.

Una vez más, vuelvo al punto de un Guru. ¿Quién puede tener entendimiento en este mundo? ¿Quién puede tener tal sabiduría? Somos todas personas embrolladas y confundidas. Nos irritamos, nos molestamos y perturbamos por visiones, sonidos y eventos que tienen lugar a nuestro alrededor. Si algo sucede en un país distante, podemos perturbarnos aquí, aunque no tengamos nada que ver con ello, debido a un peculiar sentimiento psicológico que surge en nosotros — una vez más, por valores desubicados. Es muy esencial tener un entendimiento de naturaleza pura, considerando todos los pros y los contras, y sopesando debidamente las consecuencias: “Si hago esto o doy este paso en particular, ¿cuál será la consecuencia?”

Hay cierta gente que piensa, “A partir de mañana, iré al bosque y meditaré. No quiero ver el rostro de nadie. Buscaré a Dios en la jungla.” ¡Muy buena idea! Nadie puede decir que sea errónea. Pero ¿cuáles son las consecuencias? Si mañana vamos y nos sentamos a la jungla, ¿cuál será la consecuencia? ¿Vendrá Dios mañana? ¿Inmediatamente? Bien, puede que Dios venga o que no. Si Él viene, será por una razón; si no viene, también será por una razón. Esa razón debe estar clara para nosotros.

Una devoción incondicional a Dios es impensable. Ningún corazón puede dirigirse totalmente hacia Dios, aunque muchas veces podamos pensar que es así. Una vez más, estamos cometiendo el error de no tener en cuenta a nuestra mente subconsciente. Conscientemente, puede que estemos pensando en Dios completamente, tal vez. Ahora mismo, ¿quién está pensando en otra cosa que Dios? Pero sí, no es cierto que toda nuestra personalidad esté imbuida en Dios incluso ahora, a pesar del hecho de que estemos oyendo acerca de Dios y pensando en Él conscientemente, porque nuestra personalidad no es meramente el nivel consciente. Los psicólogos nos dicen que nuestra personalidad consciente es la parte más pequeña de nuestra personalidad. Las partes más grandes están

profundamente enterradas. Así es que, a menos y hasta que la parte más grande, el subconsciente o el inconsciente, sean traídos al nivel consciente y convertidos en parte de nuestra actividad consciente, no puede decirse que toda nuestra personalidad esté envuelta en actividad alguna. Ninguna de nuestras actividades está conectada con la totalidad de nuestro ser. Es siempre sólo un aspecto parcial de nuestro ser el que trabaja en cualquiera de nuestras actividades. La totalidad de nosotros nunca entra en acción. Muy raramente actuamos totalmente. Pero a menos que todo salga, el Objeto Total no vendrá a nosotros. Dios es el Todo y nosotros estamos pidiendo al Todo; por lo tanto, la totalidad de nosotros debe ir allí. Es el todo pidiendo por el Todo, no sólo un fragmento de nuestro ser.

Cuando confundimos un fragmento con el todo, surgen las pasiones en nuestra mente. En el capítulo XVIII del Bhagavad Gita, Bhagavan Shri Krishna dice que la clase más baja de conocimiento es aquella que considera lo finito como Infinito; confunde una cosa con todo. Eso se llama apego. Cuando consideramos que una cosa es todo, se llama apego; cuando eso se intensifica, se convierte en pasión; cuando es obstruida, se convierte en ira; y cuando fracasa, se convierte en frustración. Todo proviene del error básico de considerar una cosa como todo.

Para un miserable, el dinero es todo. Pero el dinero es sólo una cosa. Entonces, ¿como es que él considera una cosa como todo? ¡Muy extraño! Fama o poder es sólo una cosa, pero hay gente que lo considera como todo. Ese es un error. Hay muchos otros objetos en el mundo que pueden atraer nuestra atención totalmente, como si fueran todas las cosas, pero no lo son. Así, *kama*, *krodha*, *lobha* — intenso deseo o pasión, ira, codicia, etc. — siguen al error básico de considerar una cosa como todo. Eso está mencionado precisamente de forma muy concisa en el capítulo XVIII del Bhagavad Gita. Shri Krishna dice que la forma de conocimiento más concreta, la más baja y la peor es aquella en la que consideramos una cosa como todo y nos aferramos a ella. Eso se llama apego.

Una forma superior de conocimiento es aquella en la cual no consideramos una cosa como todo sino que consideramos otras cosas como igualmente importantes a ésta; y una cosa está también relacionada con toda otra cosa. Todo es igualmente bueno. Una cosa está conectada con otras cosas. Nos convertimos en una personalidad social más expandida.

Pero la forma más elevada de conocimiento es aquella en la cual ni siquiera relacionamos una cosa con otra, sino que consideramos a la existencia como un Ser Indivisible. Aquí, no hay cuestión de relacionar una cosa con otra, porque tales cosas no existen.

Así, el conocimiento más bajo es finitud de conciencia, en el que nos aferramos sólo a una cosa como si fuera todo. El conocimiento superior es una relatividad de cosas, en el que consideramos todas las cosas en nuestros pensamientos, acciones y sentimientos, pero todavía persiste la multiplicidad de la conciencia; consideramos a una cosa diferente de otra. El conocimiento más elevado es el de la indivisibilidad de la conciencia, donde no hay necesidad de moverse en absoluto para ningún propósito; todo lo que necesita está aquí y ahora.

Así, lo que les dije hoy es una suerte de comentario sobre lo que les dije ayer, lo que enfatizaría una vez más la dificultad de seguir el sendero espiritual. Rara en verdad es la persona que puede contener esta idea en la mente, mantenerla por largo tiempo, hacerla parte de su personalidad y vivir de acuerdo a ella. ¡Muy difícil! ¡Esa persona es una maravilla en verdad!

Los Upanishads, al igual que el Bhagavad Gita, nos dicen que todo eso es un milagro. El hecho de que podamos escuchar tales cosas es un milagro; que podamos apreciarlas es un milagro; que seamos capaces de adherirnos a este principio es un milagro; que seamos capaces de practicarlo es un milagro aún mayor: *āścaryavat paśyati kaścīd enam āścaryavad vadati tathaiva cānyaḥ, āścaryavac cainam anyāḥ śṛṇoti śrutvāpyenam veda na caiva kaścit* (Gita 2.29). Pero Bhagavan Shri Krishna ha dado una última advertencia. A pesar de escuchar todo eso, finalmente, encontraremos que es difícil — muy difícil. No entrará en la cabeza: “Entendí, pero no está muy arraigado”.

¿Por qué no se arraiga? Esto se debe a que no se hace el esfuerzo adecuado. Tenemos que dar vueltas sobre eso todos los días. Nuestro entendimiento tiene que convertirse en sentimiento. Nuestra dificultad está en que los sentimientos van por un lado y el entendimiento por otro. Entendemos todo, pero no podemos sentirlo. Nuestros sentimientos se están moviendo totalmente en otra dirección. La meditación es el acto de fusionar el entendimiento con el sentimiento, de hacer que el entendimiento se absorba en el sentimiento. La unión de entendimiento con sentimiento es lo que se llama intuición.

Capítulo 3

SER COMPLETAMENTE ESPIRITUAL EN NUESTRAS ASPIRACIONES

Es mucho mejor hacer un poco correctamente que mucho incorrectamente. A menudo, acostumbramos a pensar en términos de magnitud — de cantidad, más que de cualidad — incluso en nuestra práctica espiritual. Nos conformamos sintiendo: “Estoy haciendo *japa* tres horas todos los días.” Sólo estamos preocupados por las tres horas y no por la calidad del *japa*. Si decimos, “He estado viviendo aislado durante quince años”, estamos pensando más en los quince años que en lo que estuvimos haciendo durante esos quince años. “El mundo entero me reconoce como un yogui importante.” Es una gran satisfacción, sin duda. Pero ese no es un sentimiento espiritual, porque la espiritualidad es un estado de calidad, no cantidad.

Pero vivimos en un mundo de cantidad. Lo que sea que vemos en este mundo es una cantidad para nosotros. Nuestro cuerpo mismo es una cantidad, nuestra personalidad es una cantidad, la sociedad es una cantidad, el dinero es una cantidad y la dignidad con respecto a este cuerpo y esta personalidad es una cantidad. No sabemos qué es la calidad. La calidad de la práctica espiritual se eleva y aumenta su intensidad en la medida en que nos liberamos gradualmente de los enredos de la conciencia.

Ayer estábamos considerando los dos aspectos de una tensión que podemos tener en nuestras personalidades subconscientes: La relación que tenemos con el mundo externo y los sentimientos que tenemos en nuestro ser interior. A decir verdad, no tenemos una idea clara acerca de nuestra relación con la gente y las cosas externas, ni tenemos idea clara acerca de la razón por la cual surgen ciertos sentimientos en nuestras mentes. Todo parece suceder más allá de nuestro control. Nada está en nuestro control — ni siquiera nuestras mentes, pensamientos y sentimientos.

Ser generosos con otra gente, ser caritativos, es una virtud; y tener un deseo y pasión en el interior no es una virtud. Eso es lo que se nos ha dicho desde nuestro nacimiento. Pero ¿por qué es una virtud ser bueno con la gente, ser caritativo, ser filantrópico y considerado? ¿Por qué es malo tener deseos y pasión en el interior? Mayormente, nos aferramos a estas nociones como un dogma, como una riqueza hereditaria que hemos acumulado y mantenido segura con el fin de admirarlas siempre, sin que estén claras en nuestra mente. Vivimos en un mundo de tradición, rutina y rumores. Algunas veces, esta tradición se profundiza tanto en nuestra vida personal que se vuelve una clase de lógica en sí misma, y la lógica es tan fuerte que no soportará ninguna clase de crítica o modificación.

Somos tiranizados desde dos direcciones — el mundo de la sociedad humana y el mundo de la naturaleza desde el exterior, y el impulso interior que algunas veces parece estar bien y algunas veces no. Esto se llama tensión. Las leyes de la sociedad humana a menudo no están en consonancia con los deseos del ser humano. Ahora, ¿quién tiene razón, nuestros deseos o las leyes de la sociedad? Si nuestros deseos están equivocados y las leyes de la sociedad son correctas, como

personas razonables debemos ser capaces de aplacar nuestros deseos — a menos, por supuesto, que seamos personas totalmente irrazonables. Y si pensamos que la sociedad está equivocada y nosotros estamos en lo cierto, entonces debería haber una justificación para ese sentimiento nuestro.

Pero no podemos justificar las leyes del mundo humano externo ni nuestros sentimientos internos. Algunas veces nos inclinamos hacia un lado y otras veces hacia otro. Estamos siempre en una condición de dudosa ambivalencia, y la mayor parte de nuestro tiempo se ocupa en aclarar dudas más que en hacer algo positivo. Algunas veces, una gran parte de nuestra vida se pasa en aclarar ideas falsas y sentimientos prejuiciosos, dudas y dificultades, problemas y tensiones, etc. Es algo así como pasar toda nuestra vida quitando el polvo de una habitación, barriéndola y pintándola; pero ¿cuándo vamos a vivir en ella? Todo nuestro tiempo ha sido ocupado sólo en construir, limpiar y pintar; ahora nos quedan algunos años más y no son suficientes para que podamos gozar de las consecuencias de todo nuestro trabajo.

Muchos de nosotros somos aspirantes espirituales que se han hecho a sí mismos. También hay Gurus que se han hechos a sí mismos, y esta es una de las desventajas desde el punto de vista de un esfuerzo espiritual honesto. No se puede simplemente ignorar la gran tradición espiritual de los antiguos maestros como si fuera insignificante. En India, tenemos un gran sistema llamado sistema de *gurukula vasa*, donde los estudiantes vivían durante varios años con un Guru bajo su guía personal. Ese sistema es estimado aún hoy, aunque no funciona como en los primeros tiempos.

Los problemas espirituales no son como los problemas del mundo. Son muy únicos por naturaleza. Acaban con nuestra existencia misma y, por lo tanto, son temas muy serios. Los problemas del mundo no terminan tanto con nosotros. Son extraños a nosotros y, en consecuencia, hasta cierto punto podemos sortear estas dificultades externas de la vida. Tenemos dificultades financieras, problemas legales, tensiones sociales, problemas con enemigos y demás. Pero estos son temas menores comparados con los problemas espirituales, porque los problemas espirituales son las tensiones que se sienten en la propia conciencia. Como mencioné ayer, los problemas de la conciencia no pueden ser resueltos, porque aquél que tiene que solucionarlos está envuelto en ellos.

Hay una historia en el Mahabharata: Indra, el rey de los dioses, atacó a Vritra, el jefe de los demonios. Este demonio era muy poderoso. Podía asumir cualquier forma y entrar en cualquier reino de existencia. Cuando Indra arrojó su arma fatal contra este demonio Vritra, éste entró en la tierra y se hizo invisible. Entonces, Indra lanzó el arma al interior de la tierra, de modo que la tierra misma se rompiera y con ello el demonio también saliera. Pero entonces, el demonio entró en un reino superior, el principio del agua que es más útil que la tierra. El arma de Indra entró incluso en el principio del agua. Entonces, el demonio entró en el principio del fuego. Allí también el arma lo persiguió. Luego, Vritra entró en el principio del aire y el arma de Indra lo persiguió allí. Adondequiera que iba, en todos los reinos elementales, esta arma lo perseguía. ¿Qué lugar había para que el demonio pudiera estar? Fue atrapado desde todos los lados, entonces ¿qué hizo

el demonio? Entró en la mente de Indra. ¿Cómo podemos lanzar un arma contra nuestra propia mente? Cuando Vritra entró en la mente de Indra, éste se confundió y perdió la conciencia. Él no era consciente en absoluto de qué hacer.

Esto es lo que nos ha pasado a nosotros. Vritra ha entrado en nuestras mentes. El buscador espiritual es Indra y está disparando su arma de penitencia, *sadhana, tapasya, japa*, meditación, etc., contra el demonio de las fuerzas contrarias a la realización espiritual. Pero estas fuerzas son el mismo Vritra y, debido a que nuestra personalidad surge con la vasta naturaleza física, las fuerzas de la naturaleza pueden refugiarse en nuestro intelecto y nuestra mente. Cuando la mente de Indra se confundió, ¿cuál fue su suerte? Nadie pudo rescatarlo. Él no pudo pensar; la mente dejó de pensar. La cuestión estaba terminada.

Entonces, su Guru vino en su ayuda. Brihaspati, el preceptor de los dioses, entendió lo que le había sucedido al rey de los dioses: “¡Oh! Él está en una situación muy difícil. Yace inconsciente, por decirlo, poseído por la fuerza maligna.” Brihaspati recitó el Rathantara Saman Mantra del Veda, el cual iluminó la mente de Indra como un sol brillante y expulsó a la fuerza maligna. Indra recuperó la conciencia y dijo, “¡Oh! He sido poseído por el mismo enemigo al que yo estaba atacando con mi arma.” La conciencia volvió a Indra por el poder del mantra recitado por el Guru, Brihaspati.

Entonces, ¿qué había que hacer? Esa arma no podía ser usada en contra de la fuerza maligna en esa condición. Debido a que la fuerza había entrado en la personalidad subjetiva de Indra, armas objetivas no funcionarían allí. Cuando los instrumentos objetivos no pueden funcionar, ¿qué otros instrumentos podemos usar? Todos los instrumentos son objetivos. No hay tal cosa como instrumento subjetivo, porque cuando se vuelve subjetivo, deja de ser un instrumento.

Ésta es la dificultad en la práctica de yoga. Podemos hacer *japa*, podemos ir a los templos, podemos ir a Rameshwaram, podemos bañarnos en el océano. Todos esos son instrumentos objetivos que usamos para alejar al demonio. Pero ¿qué instrumento podemos usar cuando éste está en nuestra propia mente? Éste es el punto crucial en la práctica de yoga. Es en esta ocasión que la gracia de Dios tiene que operar, el poder del Guru tiene que trabajar y la fuerza de las buenas acciones que hemos hecho en nuestras vidas pasadas tiene que actuar.

Llega un momento en la vida del aspirante espiritual en que todo se vuelve totalmente difícil. Si la práctica de yoga hubiera sido simple y fácil, a esta altura, habiendo pasado millones de años desde que Dios creó este mundo, la mayoría de las personas habría alcanzado a Dios y no habría nadie aquí. Sin embargo, es algo tan difícil, casi imposible, que hacia el final del capítulo XI del Bhagavad Gita, Bhagavan Shri Krishna en Su Vishvarupa dice, “Nada en la tierra puede hacer que Me veas en esta forma. Ni siquiera si permaneces sobre tu cabeza toda tu vida puedes verme así.” *Na vedayajñādhyayanair na dānair na ca kriyābhir na tapobhir ugraiḥ, evamrūpaḥ śakya ahaṁ nṛloke draṣṭuṁ tvadanyena kurupravīra* (Gita 11.48): “Ni toda la caridad que hagas, ni todas las buenas acciones que realices, ni todas las penitencias, ni todos los estudios, ni nada que puedas hacer puede posibilitarte verme en esta forma.”

La cuestión es que debido a que Dios, el Absoluto, es un sujeto universal, no se pueden aplicar instrumentos objetivos para experimentar esa Realidad, aunque los instrumentos objetivos pueden ser usados como un medio preparatorio, como un accesorio, como un factor contributivo. Podemos usar los símbolos y prácticas religiosas tales como rituales, peregrinaje, estudios de las escrituras, penitencia personal, recitación del nombre divino y cosas por el estilo para limpiar la personalidad y prepararnos para la recepción de la gracia divina, pero el golpe final que tenemos que dar es el más difícil de realizar de nuestra parte. Es lo que se llama “encender el interruptor”. Esto es lo más difícil, es allí que nos damos un duro golpe, porque es algo así como treparnos a nuestros hombros. No podemos subirnos a nuestros hombros, pero esa es la proeza que debemos realizar hacia el final de la práctica de yoga.

Gaudapada, un gran maestro, dice que este yoga se llama *asparsha yoga*: El yoga sin contacto. No entramos en contacto con nada. Normalmente, yoga es definido como contacto con la Realidad, unirse con algo y cosas por el estilo. Pero este maestro dice que no es una unión con algo. No es un contacto de una cosa con otra porque no hay dos cosas, de modo que ¿qué puede unirse con qué o con qué vamos a entrar en contacto?

Esas son tentativamente todas las definiciones aplicables y significativas, pero en última instancia deben ser trascendidas. Cuando llegamos a la frontera de lo universal, la cuestión del contacto cesa. Y algún día u otro, debemos llegar a esa frontera — si no es hoy, entonces mañana. En ese momento, no tendremos ayuda de nadie. Ni siquiera el mundo entero puede ayudarnos e incluso la ayuda de un Guru externo se vuelve inadecuada en ese punto. Pero antes de llegar a ese estado, debemos prepararnos apropiadamente de modo de no tener un contratiempo. John Bunyan dice en su *Progreso del Peregrino* que incluso a la entrada del cielo puede haber un pequeño pasaje que conduzca al infierno. Estamos justo a los portales del cielo, pero hay un pozo en el cual podemos caer y podemos ir al infierno desde allí mismo. El bote puede hundirse incluso cuando está cerca de la otra orilla del río. Hemos cruzado la mayor parte del río, pero justo cuando estamos a punto de tocar la otra orilla, caemos al agua. Eso es posible. Similarmente, grandes maestros y yoguis también pueden hundirse, a menos que tomen la debida precaución.

La precaución que se necesita es que debemos ser totalmente espirituales en nuestras aspiraciones. No deberíamos ser parcialmente espirituales. No deberíamos tener una devoción poco entusiasta por Dios. Pero es imposible tener una devoción incondicional por Dios mientras el hombre sea hombre. Nosotros tenemos nuestras propias debilidades y prejuicios, como mencioné ayer. No podemos dejar de pensar en términos de otra gente, otras cosas, el mundo, los valores, etc. Ellos son parte de nuestra sangre, nuestras venas y nuestros huesos. ¿Cómo podemos salir de estos prejuicios? Ni siquiera la mejor mente filosófica puede escapar de esta dificultad de tener que afirmar la personalidad un día u otro, y recoger las consecuencias de ello.

Para continuar con la línea de ideas que les he planteado ayer, tenemos un doble tironeo en el cual estamos atrapados, y siempre estamos en medio de una

tensión. Estamos entre la espada y la pared. Por un lado, nos tiran los valores sociales, la etiqueta social, la ética social y las leyes sociales; sin relacionarnos con eso, la vida misma se volvería imposible en nuestras personalidades físicas. Por el otro lado, nos tiran nuestros deseos y pasiones que hemos reprimido con gran fuerza. A menos que nos esforcemos por generar una reconciliación entre estas dos fuerzas, no estaremos en un estado mental saludable. Antes de sentarnos a meditar, debemos estar mentalmente saludables, porque incluso si estamos meditando conscientemente en la sala de meditación, puede que subconscientemente no estemos meditando.

El elefante se da un buen baño en la Ganga y después se arroja barro sobre el cuerpo. Eso se llama baño de elefante: darse un buen baño y después arrojarse barro. Entonces, después de todas nuestras meditaciones conscientes, los impulsos subconscientes arrojarán polvo y barro sobre nosotros. Estaremos muy afligidos a pesar de todas nuestras meditaciones conscientes, porque los impulsos subconscientes no han sido eliminados. Los deseos secretos aún yacen como serpientes enroscadas, listas para silbar y morder.

Nos parece que estamos bien y también parecemos estar bien para los ojos de la gente, debido a un ajuste que estamos haciendo con astucia en ambos lados, según la necesidad de las circunstancias. Sabemos de qué lado la presión es mayor. Cuando nos damos un baño en el océano y las olas golpean contra nosotros, nos hundimos en ellas. Similarmente, tratamos de hundirnos en la presión y de permitir que ésta pase sobre nuestras cabezas para luego salir a la superficie una vez más, para hacer lo que hemos estado haciendo antes. Algunas veces, la presión de nuestros deseos es muy intensa y otras, la presión del mundo exterior y la sociedad es intensa; y sólo porque estemos haciendo un ajuste inclinándonos hábilmente hacia alguno de los lados, no significa que hayamos conquistado esos impulsos. Un perspicaz ajuste no significa sublimación. No es maestría sobre esos impulsos.

No deberíamos ser esclavos ni de la presión social externa ni del impulso de pasión interno. Estas dos fuerzas provenientes del exterior así como del interior son una sola fuerza, como traté de decirles ayer. No son dos cosas diferentes. Porque el universo está dentro de nosotros y también está afuera, el macrocosmos y el microcosmos, ambos se encuentran en nuestras personalidades; y si yoga es la práctica del equilibrio, la ecuanimidad, se entiende que se necesita lograr un equilibrio entre las necesidades externas y las presiones internas.

Vamos a nuestras habitaciones o nos escondemos en cuevas debido al temor a la sociedad. ¿Por qué le tememos tanto a la sociedad? Algunas veces, cuando las fuerzas internas, los impulsos, las pasiones, los deseos son muy violentos — cuando se vuelven incontrolables — nos podemos sumir en medio de la sociedad, no con la intención de conquistar esos impulsos, sino de olvidarlos. Hay gente que, cuando se enoja mucho, sale a hacer una larga caminata. Bien, es una de las formas de olvidarse del problema que hay en nuestra cabeza. Pero esa no es una solución, porque no hemos descubierto por qué nos hemos enojado. O alguien nos ha insultado en público y no podemos tolerarlo. Nos agitamos, sacamos un

ticket a Haridwar y decimos, “Volveré dentro de tres días”. ¿De qué sirve? La ira está hirviendo en el interior. Sólo nos hemos olvidado del demonio que está ante nosotros, el tigre está bostezando para devorarnos.

No podemos enfrentar, razonable y adecuadamente, las cuestiones y los problemas de la vida. Ésta es una verdad que tenemos que aceptar. En parte, se debe a que no tenemos suficiente entendimiento en nosotros, tal vez debido al egoísmo de nuestras personalidades, los Prarabdha karmas *rajásico* y *tamásico* que nos están obstruyendo; y no somos lo suficientemente humildes como para sentarnos ante un Guru. ¿Quién es nuestro Guru? Nadie.

Si no tenemos Guru, al menos tenemos algunos amigos de igual carácter. No significa que uno sea el Guru del otro; son amigos que tienen una misma aspiración y pueden tratar temas entre ellos, ser de mutua ayuda en sus prácticas espirituales, como hacen los estudiantes de escuelas y colegios. No siempre van al profesor o maestro. Se sientan juntos y conversan, debaten y resuelven problemas. Uno puede ayudar al otro. Cuando uno no puede encontrar un solo Guru o Maestro que pueda guiarlo, tiene tal colaboración de fuerzas como buscadores hermanos con una aspiración común.

Hay que cuidarse más de uno mismo que de otro. Si uno tiene algún enemigo en este mundo, es uno. Uno mismo puede inducirse al error. *Ātmaiva hyātmano bandhur ātmaiva ripur ātmanaḥ* (Gita 6.5), dice el Bhagavad Gita. Uno mismo es su amigo y uno mismo es también su enemigo. En otro momento, les diré qué es ese “uno mismo”: cómo uno puede ser su amigo y cómo puede ser su enemigo. Sean humildes, simples y receptivos de la enseñanza. No tengas la impresión de que saben todo. Uno puede aprender una pequeña verdad incluso de un niño. El balbuceo de un niño puede contener un elemento de verdad y la declaración o proclamación de un genio puede contener un elemento de error. Ambas cosas son posibles.

De modo que para concluir hoy, tratemos de no tener una doble personalidad en nosotros — oponiéndose al mundo externo de la sociedad humana por un lado y confrontando la pasión interna por el otro. Tengamos una sola personalidad, una personalidad abierta, que es un amigo de ambos lados y no algo atrapado entre dos fuerzas, de tal forma que podamos ser el punto de encuentro de esas dos fuerzas de manera amigable.

Somos los amigos del mundo y de la sociedad humana externa, y también amigos de las aspiraciones internas. Éste es el punto que nos lleva al tema mayor de la relación entre la vida espiritual y la vida terrena — una cuestión muy difícil, la única cuestión de todas las religiones y todos los enfoques místicos, en los cuales más tarde tenemos que pensar un poco.

Capítulo 4

RETIRADA DE LOS OBJETOS DE LOS SENTIDOS

La vida espiritual consiste en separarnos sistemática e intensivamente de las garras de las fuerzas no-espirituales, todo lo que surge de lo que llamamos conciencia de externalidades. Eso es llamado Vritra, en el Mahabharata, al que hice referencia ayer. La conciencia de exterioridad es la conciencia de espacio, tiempo y objetividad. Es ella la que está atormentándonos todos los días — día y noche, desde el nacimiento hasta la muerte. Eso también es considerado el problema que surge de la percepción sensorial, debido al cual decimos que hay que controlar los sentidos y demás. Los sentidos, su actividad, la proyección de la mente hacia el exterior, la conciencia de espacio, tiempo y objetos — todo eso significa, en última instancia, una y la misma cosa; y yoga, la vida espiritual, es sólo un esfuerzo consistente que hacemos para lograr independencia — liberación de esos enredos en los que estamos atrapados.

No sólo estamos atrapados de una forma, sino de todas las formas — no desde un lado sino de todos los lados. Estamos en medio de una red muy poderosa que ha sido extendida ante nosotros, arriba de nosotros, abajo de nosotros, a la derecha y izquierda, al frente y atrás, y todo alrededor. Al igual que una pequeña mosca capturada en la red de una araña es incapaz de liberarse, nosotros estamos atrapados en la red de las relaciones externas que también incluyen la relación con este cuerpo, porque este cuerpo es también un objeto externo. Externalidad no significa “afuera de este cuerpo”, como generalmente lo interpretamos. El cuerpo no es una sustancia o un centro tan importante como imaginamos. Es tan importante como cualquier otra cosa en este mundo, pero darle una importancia exclusiva, considera este cuerpo como de importancia primaria, importancia superior a la que le damos a otros cuerpos, se llama egoísmo. Esto es peor que ser atrapado en la red de la exterioridad. Hemos ido profundo, muy profundo, a lo más profundo — muy lejos de la posibilidad de una salida fácil. Nos hemos hundido en el corazón de la materia y nos hemos vuelto uno con ella.

Algo aún peor que eso ha sucedido. No solamente nos hemos absorbido en la materia y convertido en el cuerpo, debido a lo cual llamamos este cuerpo “yo”, sino que hemos hecho algo aún más serio que esto. Sin duda, es serio identificarse con este cuerpo. Un error muy grande es imaginar que somos este cuerpo, pero hemos cometido un error aún peor. ¿Cuál es? Hemos salido de este cuerpo de modo artificial, no natural. Este salir de nuestra conciencia desde este cuerpo de forma antinatural se llama percepción sensorial.

La percepción sensorial no es conocimiento natural. Es un conocimiento antinatural, distorsionado, erróneo, aterrador y conducente al error; esto se llama *samsara*. Al igual que un rayo de luz pasa a través de un prisma y se divide en los diferentes aspectos de sus constituyentes, la conciencia parece haber pasado a través del prisma de esta individualidad corporal y haberse dividido en

los rayos de la actividad sensorial. La indivisibilidad de la conciencia ha sido dividida en la divisibilidad de la actividad sensorial y la percepción.

Las grandes escrituras nos dicen que debe haber habido un descenso gradual del estado supremo de conciencia. En el lenguaje del Vedanta indio, ha habido una concretización del Absoluto en la voluntad de Ishvara, luego en Hiranyagarbha y Virat, la conciencia cósmica que anima el universo físico. Pero hasta ese nivel, es sólo un descenso metafísico. Incluso podemos llamarlo un descenso espiritual — un drama del Absoluto, un libre juego de la conciencia totalmente consciente de su independencia y libertad. Es un deleite, hasta ese nivel.

Pero ha habido un mayor descenso en la esclavitud. El gran drama de Virat en esta forma de la vasta multiplicidad de la creación, que está jugando en su propia inmanencia y trascendencia, en su majestuosidad, su gloria, su belleza y su grandeza — este drama maravilloso se ha convertido en una lamentable situación por un rasgo peculiar que entra en la conciencia. Esto es un misterio para todos y, tal vez, permanezca como misterio para siempre.

Los rayos divididos de la Conciencia Virat universal, que se consideraron individuos aislados de otros individuos, son como rayos de sol aislándose de otros rayos solares. Ese es el comienzo de lo que llamamos esclavitud terrenal, *Samsara*, la caída de Satán del Jardín del Edén en el infierno de la tortura. Éste es el símbolo de todas las religiones representando la caída del hombre de la condición angelical de su proximidad a Dios.

Ha habido un descenso en la conciencia individual de esta personalidad. Individualidad no significa meramente individualidad de conciencia. La Conciencia, que era originalmente universal, se dividió. Podemos pensar incluso que una parte aislada de ella solamente debería ser conciencia, porque incluso una chispa de fuego es fuego. Bien, es tan naturalmente así. Tiene que ser así. Pero un estado peculiar de las cosas impulsó a la conciencia a convertirse en algo diferente, “A” es “A”. “A” no puede convertirse en “B”. Pero la afirmación intensificada de la conciencia como un individuo aislado generó el efecto en la forma de lo que llamamos cuerpo — una concretización de la conciencia.

Esto es muy antinatural, irreal con respecto al estado correcto de las cosas. Había una lucha de la conciencia por recobrar su independencia perdida. Cuando algo tóxico o extraño entra en el cuerpo, hay una batalla del cuerpo entero por expulsar esa materia afuera del sistema. Hay una lucha de cada célula del cuerpo por expulsar esa materia tóxica. Si una pequeña partícula de arena entra en el ojo, el globo ocular entero comienza a luchar para expulsarla exudando líquido y demás.

La independencia perdida de la conciencia no puede estar siempre en esa condición. En el Aitareya Upanishad, tenemos una descripción de esa caída en lenguaje críptico. Simbólicamente, el Upanishad nos dice que el alma comenzó a llorar. No lloraba con una boca. No había bocas. Sólo había una sentida agonía: “¡Oh! ¡Qué ha sucedido!” La aislación de la parte del todo es la mayor agonía concebible, es como la muerte; es una verdadera muerte que ha atrapado a la conciencia. Ese es el comienzo de la mortalidad y también el comienzo del

hambre y la sed, es retorcerse con un dolor indescriptible para cualquier lenguaje. Toda esta descripción es simbólica, muy difícil de explicar. El efecto no puede explicar a la causa, y nosotros estamos tratando de entender la naturaleza de la causa desde donde hemos caído.

Sólo podemos decir, en el lenguaje de los Upanishads, que esta caída terminó en una clase de arreglo entre la condición en la cual la conciencia cayó y el anhelo que alberga en su propio ser. Es como la Liga de Naciones. Internamente, estamos en guerra unos con otros, pero nos sentamos a una misma mesa y hablamos de la paz mundial. La Liga de Naciones fracasó. Nunca funcionó bien y ya no existe más.

De la misma forma, la conciencia no tiene otra alternativa que reconciliarse con la caída, sin olvidarse al mismo tiempo que es imposible para ella continuar en esa condición de caída. Estamos en una prisión y no podemos escapar de ella, pero aún así no podemos estar felices en la prisión. De modo que la necesidad de estar adentro de la prisión y la necesidad de salir de ella constituyen un conflicto en la mente. El prisionero nunca está feliz adentro; por un lado, está forzado a estar allí, y por el otro, quiere salir. ¡Qué pena!

La conciencia se afirmó como esta individualidad concretizada y comenzó a hacer buen uso de la situación, sacando el mejor provecho de lo que había sucedido. “Es mejor gobernar en el infierno que servir en el cielo”, es un dicho de *El Paraíso Perdido* de Milton. El demonio dice: “¿Qué le voy a hacer? No puedo hacer otra cosa. Está bien; gobernaré en el infierno antes que servir en el cielo.” De modo que estamos tratando de gobernar en el infierno más que de servir en el cielo. Eso es lo que estamos haciendo. Ha habido una reconciliación con la caída: “Está bien. He caído y seré feliz en la caída misma.”

Sin embargo, no. ¿Cuánto tiempo podemos ser felices en este falso estado de cosas? ¿Cuánto tiempo podemos encontrar felicidad llorando, gimiendo, sollozando y golpeándonos el pecho? Incluso golpear nuestro pecho es una fuente de gozo — de otra manera, ¿por qué nos golpeamos el pecho? Incluso golpear nuestra cabeza contra el suelo debido al dolor es un estado de gozo. Pero, ¿cuánto tiempo podemos golpearnos la cabeza así? Debe haber un fin para ello.

Ahora, hemos tratado de sacar el mejor partido de la situación: “Seré feliz en el infierno mismo, porque no puedo salir de él.” ¿Qué es el infierno? La caída es la entrada de la conciencia en este cuerpo. Pero, ¿cómo podemos ser felices? No se puede tener felicidad — ni siquiera una jota o un mínimo de ella — a menos que se refleje lo universal, incluso de una forma muy distorsionada. Aun la menor forma de gozo que tenemos en este mundo es una consecuencia de un reflejo de lo universal en la condición particular, aunque muy confusa y distorsionadamente.

Entonces, ¿qué hace el individuo ahora, en este estado de caída? “Crearé una universalidad artificial para poder obtener felicidad, aunque sea artificial.” Toda nuestra felicidad en este mundo es artificial, no verdadera. Por lo tanto, incluso cuando estamos felices, estamos sufriendo sutilmente. Sonreímos por fuera y sufrimos por dentro; esta es nuestra vida. Cuando río por fuera, puedo también llorar por dentro. Éste es el hombre, ésta es la mujer, así son todos. Estamos

todos sonriendo por fuera y llorando por dentro — todos, sin excepción. Pero incluso cuando lloramos por dentro, queremos reír por fuera porque llorar solamente no es posible. Es muy difícil seguir adelante sólo llorando. Entonces, que haya un poco de risa — afuera, al menos. Ésta es nuestra vida en el mundo.

¿Cómo podemos reír cuando en verdad estamos llorando? Creamos esa risa para proyectarnos sensorialmente en una condición de universalidad falsa, lo que se llama amor por los objetos y apego a las cosas. Cuando estamos apegados a un objeto en particular, estamos algo felices. De otro modo, ¿por qué nos apegamos? ¿Por qué vamos a amar un objeto, a menos que nos dé alegría? Pero, ¿cómo nos da alegría? ¿Por qué es que el amor por un objeto nos da alegría? ¿Conocen la razón?

Se debe a que hemos expandido nuestra individualidad artificialmente con un pequeño toque de universalidad. Cuando superamos la limitación corporal, incluso por una pulgada, estamos tocando la frontera de lo universal. Lo universal es muy grande; no hemos ido tan lejos, pero al menos hemos ido un milímetro afuera del cuerpo. Hemos superado la limitación de nuestro cuerpo amando algo que está fuera de él; y aun este pequeño atisbo de lo universal, un pequeño vistazo de él, un pequeño toque, un pequeño indicio, la mínima indicación de que estemos preparados para salir de nuestro cuerpo y superar la limitación del mismo, tiene que ser amando algo que está afuera — que nos da alegría. Esa es la razón por la cual el amor por los objetos nos da felicidad. ¿Por qué nos da felicidad? Debido a un aparente reflejo de lo universal. “¿Por qué se lo llama ‘universal’?” Pueden preguntarme. “¿Cómo es lo universal?”

Ya he dado la definición de lo universal. Lo universal no necesariamente significa lo Supremo o el Absoluto Universal. Incluso una tendencia hacia él puede ser considerada como universal, del mismo modo en que un estudiante que está en el tercer nivel es considerado como estudiante que está pasando por la educación al igual que un posgraduado de Oxford. Cualquiera sea la clase en la cual estamos estudiando, se considera que estamos pasando por la educación. Del mismo modo, nos estamos moviendo hacia lo universal incluso si hemos dado solo medio paso o aún menos que eso. Badrinath está a 160 millas de aquí, pero incluso si uno da un paso en esa dirección, es un movimiento hacia Badrinath. Badrinath está muy lejos, pero hemos dado el primer paso hacia ella. Nos hemos movido sólo dos pulgadas pero, aún así, estamos felices. “Estoy yendo hacia Badrinath. Ese es mi destino.” De la misma manera, la conciencia siente alegría. “Me estoy moviendo hacia lo universal, aunque me haya aferrado sólo a un objeto que considero querido, cercano y adorable.”

Ahora, aunque haya cierto significado en ello, también hay un absurdo en él. Debido a su significado, somos felices; debido a su absurdo, estamos atados por el mismo. ¿Cuál es el significado detrás de él que nos da alegría? El significado es el movimiento de la conciencia hacia lo universal porque es la indicación de que la misma está superando la limitación del cuerpo. Por lo tanto, somos felices. Pero, ¿cuál es el absurdo en él? ¿Qué hay de malo en ello? Realmente, no nos estamos moviendo hacia lo universal.

¿Cuál es la diferencia entre más uno y menos uno? Ambos son uno. Más diez y menos diez — ¿son idénticos? Los dos son diez. Yo tengo más cien rupias o menos cien rupias; ¿son ambas idénticas? ¿Podemos decir que ambas son iguales, que están a la par, porque ambas incluyen la palabra “cien”? El menos cien está muy lejos del más cien; lo sabemos bien.

De la misma forma, esta universalidad que estamos tratando de alcanzar mediante el contacto con los objetos es un movimiento hacia el menos y no hacia el más. Por lo tanto, estamos totalmente equivocados y vamos a ser capturados y castigados por ello tarde o temprano. El menos parece ser un más meramente porque la palabra “cien” es mencionada. Cuando digo, “menos cien”, al menos pronunció la palabra “cien”. Pero nos olvidamos de que también hay un “menos” con ella. Cien — ¡maravilloso! Pero es *menos*, ¡no se olviden!

Asimismo, esta universalidad que erróneamente tratamos de adquirir mediante el contacto sensorial con los objetos es un error — y un muy terrible error. Pero el alma no tiene otra alternativa: “He caído. Que pueda ser feliz. Gobernaré en el infierno. Aquí estoy, gobernando el infierno.” De alguna u otra forma, somos felices y ésta es la felicidad que tenemos. Éste es el error que ha cometido la conciencia — un error aún peor que el haber entrado en el cuerpo — saliendo del cuerpo hacia los objetos de los sentidos, estableciendo relación con las cosas y complicando estas relaciones por medio de la lógica científica que crean los mismos sentidos para su propia satisfacción. Incluso el diablo tiene una lógica propia.

Yoga es el proceso de despertar la conciencia a su verdadero fin, su verdadero propósito. Por lo tanto, esta clase de universalidad no funcionará. Esta clase de felicidad no es felicidad. La llamada satisfacción, la llamada libertad, esta aparente independencia que parecemos tener en este mundo no es independencia, no es alegría, no es libertad, ¡no es nada! Es una terrible decepción. Yoga es el muy difícil arte de traer la conciencia de vuelta de ese deambular a través de los objetos de los sentidos, es traerla de vuelta al cuerpo una vez más — desde donde ha entrado en los objetos por medio de espacio y tiempo.

Aún si se la trae de vuelta al cuerpo, no es un logro completo, porque esa también es una caída. Aunque no hayamos recuperado la salud, al menos estamos libres de la enfermedad por el momento. La temperatura se ha vuelto normal; ya no es 105. Está bajando a 98.4, pero aún estamos en cama. No nos podemos levantar, no podemos salir. No estamos saludables, no estamos realmente normales, aunque clínicamente parezca que estamos normales porque la temperatura ha bajado a 98.4. Eso es lo que estamos tratando de hacer al abstraer los sentidos de los objetos mediante la práctica de *yama* y *niyama*, como dice el gran sabio Patañjali. Especialmente mediante la práctica de *yama*, normalizamos la temperatura, 98.4; de otro modo, sería 105. ¡Es terrible! Ahora tenemos una temperatura de 105 — tenemos fiebre, estamos enfermos — porque estamos pensando que todo está “afuera”. Todo lo que pensamos es externo. De modo que tenemos fiebre, estamos completamente indispuestos.

La práctica de los *yamas* y *niyamas* trae a la mente de vuelta a su origen desde donde ha salido, y después de haber sido traída de vuelta a la fuente de la individualidad, el sistema de yoga nos dice que debe ser elevada a la condición original mediante *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, etc., nos elevamos — como si fuera verticalmente — hacia el Absoluto, gradualmente. Es un proceso de yoga muy difícil — desde esta caja corporal, nos elevamos por etapas. En el sistema de Patañjali, especialmente, se describen muy bellamente todas estas etapas.

Incluso cuando llegamos a un estado de perfecta concentración mental en el ideal de lo universal a alcanzar, desde donde hemos caído, el logro no es completo. Patañjali nos dice que incluso después de alcanzar el estado de *dhyana*, hay varias etapas — *savitarka*, *nirvitarka*, *savichara*, *nirvichara*, *sananda*, *sasmita* y demás. Aún en *samadhi* hay muchos estados. Todo esto aterroriza de sólo escucharlo.

Así, el sistema de yoga es un arte maravilloso de recobrar la salud espiritual, retornando a nuestro Padre Supremo desde donde hemos caído por un error. Nos abstraemos de la conciencia externa de espacio, tiempo y objetos, y nuestros apegos a los objetos, y volvemos a nuestro origen, entrando en la conciencia de Virat. ¿Qué nos sucederá después? Sólo Dios sabe; no necesitamos preocuparnos por ello. Tal es el Gran Todo que está ante nosotros. Ese es el destino del viaje del alma en la tierra.

Capítulo 5

LIBERARNOS DE LOS ENREDOS

Cuando caminamos por una densa jungla, es posible que nuestra ropa se enganche en un arbusto espinoso y que muchas espinas nos tiren de diferentes direcciones. ¿Qué hacemos entonces? Nos detenemos y muy lentamente tratamos de sacar las espinas, una a una. No tiramos nuestra ropa por la fuerza, de lo contrario se rajaría. Tal vez eliminemos primero las espinas más chicas porque pinchan menos; y más tarde, gradualmente, por etapas, intentemos eliminar las espinas más grandes que han entrado profundamente. Ese es exactamente lo que hacemos en la práctica de yoga.

Nuestros enredos son múltiples. Nuestra conciencia que se ha alojado en este cuerpo está enredada en muchos tipos de relaciones —unas medianas y otras intensas, unas cercanas y otras remotas, unas visibles y otras invisibles, etc. Los enredos son innumerables, inconcebibles para la mente corriente del ser humano. Desenredar la conciencia personal de sus relaciones y sus multifacéticas conexiones con la atmósfera externa es algo que se hace con gran cuidado, no de prisa. Todo paso que damos en yoga es un paso muy cuidadoso y debería ser dado de tal forma que no sea necesario desandarlos.

En la práctica de yoga, no tiene sentido estar apurado. Dios no va a salir corriendo. Estará allí, aunque puede que lo veamos mañana o pasado mañana, no necesariamente ahora. Además si tenemos mucho apuro, no tendremos éxito, porque el apuro es causado por la falta de un entendimiento adecuado de las condiciones prevalentes.

Un poco antes mencioné que el entendimiento correcto es el prerrequisito inicial para la práctica de yoga. *Viveka* es conocimiento adecuado de todas las condiciones y circunstancias del caso. Del mismo modo en que en un examen médico o en un procedimiento legal se deben conocer a fondo todas las circunstancias antes de dar cualquier paso para rectificar el problema, así sucede con yoga. Tal vez la regla se aplique más a yoga que a cualquier otra cosa.

Los enredos de la conciencia son tales que no se los puede investigar fácilmente porque, como señalé muchas veces, la relación no es un objeto de la conciencia; es parte de la conciencia misma. La relación se convierte en parte de nosotros. Nosotros mismos somos una personificación de las relaciones; por lo tanto, no podemos investigar la naturaleza de las mismas. Cuando una persona está enojada, se convierte en una encarnación de la ira. En consecuencia, no es posible investigar las causas de la ira cuando uno ya está en un ataque de cólera. No examinamos las condiciones de la ira y después enojamos. Ya estamos poseídos por el demonio y cuando estamos poseídos por tal estado, toda nuestra personalidad es alojada, hundida en esa condición y no hay nadie que encuentre sus causas. Cualquiera sea la condición en la que estamos, ésta se vuelve parte de nuestra naturaleza. Por lo tanto, liberarnos de esa condición se vuelve prácticamente imposible; es por eso que la práctica de yoga es tan difícil.

Ya sea una pasión intensa o un deseo intenso, una ambición o ira — cualquier clase de forma intensa de relación, cualquiera sea su carácter — se convierte en un problema difícil. Todo es un problema difícil para nosotros cuando se vuelve profundo, intenso y muy intrincado; y todas las cuestiones de la vida, cuando son empujadas hacia sus límites lógicos, se vuelven incontestables. Tal es la dificultad en la práctica de yoga, que los estudiantes, discípulos, buscadores de tiempos remotos tuvieron que pasar por un proceso de disciplina muy severo bajo la guía de un Maestro.

Tal severidad está asociada con la disciplina que la mayoría de las personas consideraría inadecuada para la práctica de yoga. La rigurosidad es intolerable. Viene con un gran dolor al comienzo, aunque más tarde su resultado sea una gran alegría. Solo tenemos que leer las vidas de los grandes santos y buscadores del pasado, ya sea de Oriente o de Occidente, para conocer las dificultades que tiene la práctica espiritual. Es como sacarnos la propia piel, como mencioné. Es como quitarnos nuestra propia carne, por decirlo, como romper nuestros huesos. ¿Quién estaría preparado para hacer eso?

No es una diversión o un hobby en el que nos estamos embarcando cuando emprendemos la vida espiritual o la práctica de yoga. No podemos esperar placer, satisfacción, alegría o deleite desde el mismo comienzo. Lo que obtenemos al comienzo es una reacción venenosa, una repercusión dolorosa, algo muy difícil de entender — algo que nos dará una patada, nos arrojará afuera y nos dirá, “¡No te me acerques otra vez!” Eso es yoga.

Pero nuestros modernos discípulos están hechos de una textura peculiar. Están acostumbrados a una vida de presionar botones. Todo tiene que suceder inmediatamente, instantáneamente, ahora o nunca. “Tengo que ver a Dios ahora, de otro modo no Lo quiero.” Todo tiene que ser sometido a observación científica, deducción lógica y escrutinio en el sentido empírico del término. Ese es un enorme prejuicio con el que hemos nacido, del que somos incapaces de despojarnos.

Toda nuestra erudición, todo nuestro prejuicio, tiene que ser dejado de lado cuando nos convertimos en estudiantes de una verdadera vida espiritual. Todas nuestras calificaciones se convierten en polvo o suciedad, un crecimiento insignificante en nuestra personalidad, porque nuestra erudición se convierte en una parte de nuestro orgullo, una parte de nuestro egoísmo que nos ha dado estatus social, que en sí mismo es un crecimiento indeseable, como un hongo en nuestra personalidad. Aquello que nos ha dado estatus en la vida social es anti espiritual porque si ha venido de nuestra relación externa con la sociedad humana, no puede ser considerado importante. Y si nuestra educación tiene valor sólo en la sociedad humana, si es inútil cuando estamos absolutamente solos, no puede ser considerada erudición, conocimiento o algo importante.

Cuando enfrentamos a un tigre feroz en la jungla, ¿cómo va a ayudarnos nuestra erudición? Podemos tener un Doctorado en Filosofía en Oxford, pero ¿de qué sirve cuando tenemos enfrente a un león abriendo la boca? No podemos decirle al león, “Tengo un Doctorado en Filosofía, señor ¡No te me acerques!” Le importará un bledo nuestro doctorado; nos tragará inmediatamente. Ante

cualquier condición catastrófica, nuestra erudición no nos ayudará. A la furia de la naturaleza no le importa nuestra educación. Incluso a la ira social, que algunas veces sale a la superficie, no le importa nuestra educación. Hambre y sed, sueño, pasión e ira — a todos estos no le importa nuestra educación, cualquiera sea nuestra erudición.

Tenemos pequeñas debilidades que cobran mucha importancia en nuestra vida y que controlan toda la actividad de nuestra existencia social. Aquí encontraremos que lo que sea que hayamos aprendido es insignificante. ¿Qué hemos aprendido? No hemos aprendido nada. Sólo hemos contado los ítems de las diferentes presentaciones materiales en nuestra vida física. Sólo nos hemos familiarizado con las conexiones y las relaciones externas de las cosas, lo que llamamos conocimiento científico; pero que no es la sabiduría de la vida.

Aquello que puede ayudarnos cuando estamos absolutamente solos y en total peligro es verdadero conocimiento. Estamos en absoluto peligro, tal vez la vida misma esté en peligro, estamos totalmente solos. No hay nadie a nuestro alrededor; en ese momento, ¿qué puede ayudarnos? Ese es nuestro conocimiento y nuestra erudición, ninguna otra cosa puede ser considerada erudición. En la práctica de yoga, el conocimiento habitual del mundo será inútil, porque lo que sea que hayamos estudiado podría tener un valor utilitario en el sentido de relación física y social, pero no tiene significado espiritual. Aquello que es espiritualmente significativo es lo que está conectado con nuestra alma, no con nuestro cuerpo o sus conexiones sociales.

La práctica de yoga es un esfuerzo del alma, no meramente de los órganos sensorios o incluso de nuestra constitución psicológica. No tiene nada que ver con lo que nosotros consideramos significativo y valioso en nuestra profesión normal. De modo que cuando entramos al reino de yoga, somos personas totalmente nuevas. Podemos decir que renacemos en un nuevo sistema de cosas y nos despojamos de nuestros viejos, anticuados y desgastados conocimiento y erudición, nuestro prejuicio, nuestro ego, nuestra importancia, nuestro estatus, etc. y nos volvemos humildes en presencia del Maestro que nos va a iniciar en la técnica de yoga.

El discípulo ya no es más un individuo independiente. La primera condición del discipulado es entregarse al Guru, lo que significa que uno ha eliminado su individualidad, se ha despojado de su erudición y su curiosidad intelectual, y se ha convertido en receptáculo para la entrada de la sabiduría del Guru. Para ello, uno tiene que estar preparado a fin de someterse a las disciplinas necesarias en la práctica de yoga.

Mientras toda la práctica de yoga puede ser considerada disciplina en sí misma, hay ciertas disciplinas preliminares que deben ser consideradas igualmente importantes para la realización de Dios, tan importantes incluso como el Samadhi. Ningún paso en la práctica de yoga puede ser considerado insignificante, del mismo modo en que ningún peldaño de una escalera puede ser considerado innecesario. El peldaño más bajo de una escalera es tan importante como el más alto, porque tenemos que subir todos los peldaños. No podemos decir, “Éste es muy bajo. A mí sólo me importa la cima.” Ese sería un argumento

tonto. A cada paso, en todas las etapas, incluso en la más inicial y en el paso inicial, encontraremos que ese paso o esa etapa es muy importante.

De modo que es necesario comenzar con el enredo más externo de nuestra naturaleza y gradualmente entrar en los pasos internos, como ha sido sugerido por maestros tales como el sabio Patañjali en sus Sutras, a los que hice referencia ayer. Nuestro enredo más externo es social, luego vienen los enredos personales; superior a estos es el enredo con la naturaleza física; finalmente, hay enredos inescrutables que están más allá de lo empírico, que son sobrenaturales, a los cuales deberemos abrirles los brazos más tarde. No deberíamos tratar de saltar repentinamente a los cielos, como si pudiéramos alcanzarlos en un momento. Aunque la aspiración pueda ser considerada muy piadosa y santa, eso no puede ser considerado parte de la sabiduría. Toda la naturaleza crece gradualmente. El niño crece lenta y progresivamente en el vientre de la madre. El árbol crece gradualmente desde una semilla. El alimento se digiere en el estómago gradual, lenta, sistemática y metódicamente. Todo tiene su propio tiempo y hay un significado en el tiempo que cada cosa toma para lograr su propósito.

De modo que el más externo de nuestros enredos es el primero que debemos considerar. Muchas veces, como mencioné, no podemos saber cuáles son nuestros enredos. En general, somos tan complacientes que consideramos que tenemos un carácter inmaculado y que estamos perfectamente bien en todo sentido del término. Ésta es una de las debilidades de nuestra personalidad. Nos consideramos libres de toda tacha, falta y defecto — moral, intelectual y espiritualmente. Tenemos que ser muy objetivos en nuestro análisis, tenemos que ser minuciosos y honestos con nuestra conciencia. Eso es muy importante.

Nuestra conciencia es nuestro amo. Nuestra más profunda conciencia nos dirá lo que somos. Hasta cierto punto, podemos saber lo que somos, cuáles son nuestras debilidades, qué es lo que estamos pensando sutilmente, secretamente, sin el conocimiento de otras personas. Éstos son nuestros enredos, los cuales nos conectan con la sociedad de modo artificial.

Nuestros ajustes, arreglos y conductas en la sociedad no son nuestra verdadera naturaleza, porque nuestra verdadera naturaleza no puede ser expuesta debido a las leyes que operan en la sociedad humana — correcta o erróneamente. Eso es lo que el psicoanálisis llama súper-ego que frena al ego del individuo y crea tensión. La presión de la sociedad sobre nosotros se convierte en la causa de nuestra enfermedad psicológica y si la presión continúa por largo tiempo, nos enfermamos mentalmente. Tenemos impulsos en nuestro interior que la sociedad no toleraría, por sus propias razones. Como mencioné, algunas veces es correcto y otras veces es erróneo frenar nuestros impulsos. Lo que sea, tenemos que ser muy sabios en lidiar con la sociedad.

No podemos decir, “No tengo nada que ver con la sociedad humana porque soy un practicante de yoga. No tengo nada que hacer con este mundo porque soy un estudiante de yoga.” Una vez más, ésta no es una posición correcta ni el verdadero estado de las cosas. Hasta cierto punto, dependemos de la sociedad humana. Algunas veces, la dependencia es muy intensa, muy amplia y profunda. Otras veces, no es así, pero está allí. Nuestra conexión con otra gente puede ser

política, social, comunal o algo similar con significados de diferentes matices, pero estas relaciones o conexiones tienen que ser investigadas a fondo.

El hecho de que no podamos soportar una palabra de insulto muestra que dependemos de la sociedad humana. Si un burro rebuzna delante de nosotros, no nos preocupa. No sabemos por qué esta rebuznando. Puede que nos esté diciendo “idiotas”, pero no nos preocupa, porque no entendemos lo que dice. Incluso si realmente nos llama idiotas y sabemos lo que está diciendo, no nos importa. Hay rasgos muy interesantes en nuestra naturaleza psicológica. Si vamos caminando por la calle y un extraño nos llama idiotas, no nos preocuparemos mucho. Debido a que él no sabe quiénes somos y nosotros no sabemos quién es él, no lo tomaremos muy seriamente. Pero si una persona conocida nos llama idiotas en medio de la gente que nos conoce, eso será muy diferente para nosotros porque dependemos de lo que la otra gente opina de nosotros. Eso es dependencia social — un tema serio en verdad.

La mayor parte de nuestra vida consiste en esto. Aunque parezcamos independientes, no lo somos. Somos dependientes en aspectos tontos de la vida; de otro modo, no estaríamos deseando nombre y fama. Ahora, nombre y fama no necesariamente tienen que significar renombre mundial. Puede ser un deseo de ser llamado buena persona o ser conocido como una buena persona, incluso en la vecindad más pequeña de nuestra aldea. No sólo eso, dependemos de la sociedad por otras razones también, como todos saben. Mi dependencia de la sociedad puede que no sea de la misma naturaleza que la suya, porque las características individuales difieren. Por lo tanto, cada persona tiene que hacer una investigación personal en su naturaleza y su relación con la sociedad humana.

Amor y odio son los rasgos sociales esenciales de la relación personal con el mundo externo. Como mencioné, los cánones de yoga, conocidos como los principios de *yama* — *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *aparigraha*, que son cosas muy importantes de recordar — dan prescripciones para lograr una independencia gradual de la sociedad humana. Esto debe hacerse muy gradualmente y luego, si podemos sentarnos solos en meditación, hacer *japa*, practicar *svadhyaya*, etc., porque lo que generalmente estamos tratando de hacer es asumir esa independencia que hemos obtenido con respecto al mundo externo y a la sociedad humana. Nos encerramos en una habitación, nos sentamos en la sala de meditación, en un templo, una iglesia o un claustro, y comenzamos a meditar en el Ser Supremo, hacer *japa*, etc., bajo la impresión de que eso es lo único que queda por hacer porque todo lo demás ya ha sido hecho. Pero no es así. Si ese fuera el caso, no habría posibilidad de una caída. Los estados iniciales no han sido trascendidos; sólo han sido olvidados. Han sido expulsados con fuerza, y eso no es lo apropiado a hacer.

“¿Somos susceptibles a la ira?” Es una pregunta que debemos hacernos. Que no nos hayamos enojado por varios días no significa que no seamos susceptibles. Que no hayamos estado sujetos a ninguna clase de deseo intenso, pasión o ambición por meses juntos no significa que no seamos vulnerables en esas áreas. Es necesario hacer un diagnóstico exhaustivo de las semillas internas de esas

posibilidades. “¿Soy susceptible? Si soy puesto en condiciones favorables, ¿se manifestarían esas pasiones o no?”

Muchas veces somos virtuosos meramente porque no podemos evitar ser virtuosos. Eso no es virtud, porque es una condición de estar presionado. Podemos practicar penitencia cuando no podemos obtener nada debido a que las condiciones de gozo no están disponibles; por lo tanto, estamos en un estado de penitencia compulsiva o *tapas*. Si no podemos obtener una frazada, tenemos que sufrir el frío y eso no es lo que se llama *tapas*. No podemos conseguir una frazada y entonces estamos tolerando el frío. ¿Llamamos *tapas* a eso? No, porque no es una concentración de la mente o una resistencia que estamos practicando voluntariamente, por decisión propia.

Yoga es la práctica voluntaria que hacemos por decisión propia. No es algo que alguien nos impone. Mucha gente es infeliz cuando va a conventos o monasterios de cualquier clase. Al comienzo, van allí con la impresión de que serán felices. Más tarde, las condiciones de esas instituciones se convierten en cierta clase de acoso, siendo la razón de esto que la gente no está preparada para las disciplinas. Cuando no estamos preparados para una condición de vida y ésta se nos impone, se convierte en causa de sufrimiento. Por lo tanto, es esencial saber que nuestra práctica es voluntaria y que la hacemos por decisión propia.

Incluso el llamado de Dios puede convertirse en causa de dolor y, principalmente en individuos no preparados, puede llevar al mayor pesar que le puede ocurrir porque el llamado de Dios es un llamado de renuncia a todos los falsos valores, y esos falsos valores son los únicos valores que tenemos en el mundo. Entonces, cuando hay que renunciar a los mismos en pos de Aquello que estamos buscando en lo más profundo de nuestro corazón, parece que estuviéramos a punto de morir — como si estuviéramos en las fauces de la muerte.

De allí que, para repetir una vez más, no debería haber apuro en la práctica de yoga. Debería ser un movimiento muy cauteloso en la dirección apropiada bajo la guía de un experto. Las implicaciones tienen que ser gradualmente deshechas sin forzarnos a hacer algo contra nuestra voluntad, porque cualquier cosa hecha contra la propia voluntad puede convertirse tarde o temprano en fuente de rebelión interior. Podemos revelarnos nosotros mismos si no estamos prevenidos y las cosas han sido hechas en contra de nuestra voluntad o deseo.

Los principios de *yama*—*ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya*, *aparigraha*— pueden ser considerados como los prerrequisitos universales de yoga, de todas las religiones, de todos los enfoques místicos y de todos los esfuerzos sinceros que cualquiera haga en pos de una vida piadosa, porque los cánones de los *yamas* son sólo prescripciones para rectificar las debilidades esenciales de la naturaleza humana. Hay muchas debilidades, pero en última instancia, todas ellas están conectadas con ciertas debilidades esenciales y éstas deben ser corregidas. Tienen que ser superadas.

Muchas de nuestras enfermedades pueden reducirse a unas pocas enfermedades fundamentales, como dicen los médicos homeópatas que toda las enfermedades nacen de una sola enfermedad. Ellos tratan de erradicar esa sola

enfermedad para que las manifestaciones de la misma también sean eliminadas automáticamente. De esa forma, en la práctica de yoga, encontraremos que cuando podemos descubrir o detectar las causas de nuestro problema, las manifestaciones del mismo también se eliminan automáticamente porque la causa ha sido eliminada. Patañjali, en un aforismo muy sabio, ha establecido que tenemos unas pocas debilidades, pero son debilidades muy serias; son tratadas de un modo muy científico y efectivo mediante la práctica de los *yamas*.

De estos cánones, en número de cinco — *ahimsa, satya, asteya, brahmacharya, aparigraha* — *ahimsa, satya* y *brahmacharya* son más importantes que los otros. Éstas son palabras con las cuales todos están familiarizados, y debido a que son muy familiares, estamos inclinados a tratarlas con desprecio. Demasiada familiaridad engendra desprecio. “Oh, lo he visto tantas veces.” Cualquiera sea la importancia de una persona, la misma disminuye si la vemos diariamente. Ni siquiera nos importa la salida del sol, porque la vemos todos los días. “He visto el sol tantas veces. Todos los días viene, sin que se lo desee.” Esto es lo que nos gustaría pensar incluso de estas virtudes esenciales conocidas como *ahimsa, satya* y *brahmacharya*.

Muchas veces, damos por sentado estos lemas o eslóganes del yoga, pensando que tienen poco significado para los grandes buscadores que creemos ser. No es así. No son meros eslóganes o problemas. Son recetas científicas para la enfermedad de la naturaleza humana. Y a menos que esta enfermedad sea eliminada, no podemos entrar en el sendero saludable del yoga. Yoga es salud positiva; no es meramente la eliminación de una enfermedad. Los *yamas* primero eliminan la enfermedad. A menos que la enfermedad desaparezca, ¿cómo podemos estar saludables? Lo que podemos hacer en estado de perfecta salud, no lo podemos hacer en condición de enfermedad. De modo que antes de hacer lo que se supone que hagamos en un estado de salud, tratamos de diagnosticar las enfermedades y eliminarlas. Éste es el principio ético de los *yamas* o la cultura moral que ello implica. Este aspecto de yoga es muy importante y también muy maltratado, malentendido y descuidado, pero es la fundación de todo el edificio. El edificio entero descansa sobre él y nosotros no podemos tener una hermosa estructura sobre una fundación poco firme. Estamos más conectados con la estructura, la belleza y la grandeza del edificio que con la fundación, aunque conozcamos la importancia de la misma. Tenemos que pensar más profundamente acerca de esto.

Capítulo 6

LAS MAGNÍFICAS VIRTUDES DE AHIMSA Y BRAHMACHARYA

Nuestra disposición apropiada con respecto a los demás se llama *ahimsa* y nuestra disposición inapropiada con respecto a los demás es *himsa*. La disposición apropiada de nuestra parte con respecto a nosotros mismos es *brahmacharya*, y la disposición inapropiada de nuestra parte hacia nosotros mismos es la falta de ello. Así, *ahimsa* y *brahmacharya* pueden ser consideradas como las grandes virtudes, los fundamentos básicos, los valores fundacionales esenciales no sólo para la práctica de yoga sino también para toda vida exitosa en el mundo. Es nuestra inhabilidad para entender estos principios cardinales lo que conduce al fracaso en la vida, hablando en general, y también al fracaso en la práctica de yoga.

Es muy esencial que tratemos a las otras personas con el debido respeto, porque ellas son también personas. No son piedras, no son animales, no son árboles, no son perros, no son sirvientes; tienen tanto valor e importancia como nosotros. A decir verdad, ésta es la filosofía de *ahimsa*. ¿Cuál es la filosofía de *ahimsa*? Es que otros son como yo solamente. Lo que pueda ser significativo para mí tiene que ser significativo para otros también; y lo que sea impropio para mí podría ser impropio para otros también. Considerar a otros como basura es la esencia de *himsa*; pero los demás no son basura.

¿Cómo puede ser posible considerar a otros como secundarios con respecto a nosotros en materia alguna? Eso sucede debido a que la “alteridad” de la gente es un enrosque peculiar de nuestra mente. A decir verdad, no existe tal alteridad. Si podemos considerar a la gente que nos rodea como “otros” en un sentido despectivo, de modo similar ellos también pueden tratarnos como un “otro”. *Ātmanaḥ pratikūlāni pareṣāṃ na samācaret* (Mahabharata 5.15.17) es una afirmación muy famosa del Mahabharata, la cual se supone que es la esencia del canon del *dharma* o virtud: Lo que no es bueno para mí tampoco es bueno para otros, porque otros son como yo en todo sentido; por lo tanto, no puedo imponer a los demás lo que no es bueno para mí.

Hay un factor muy importante que se nos escapa en nuestra actitud hacia otra gente y es que, subconscientemente o incluso inconscientemente, tenemos la tendencia a sentir que somos superiores a las otras personas. Puede que no seamos capaces de discutir esto lógicamente o filosóficamente, porque es un sentimiento absurdo. Pero no todos los sentimientos son lógicos. Muchos de ellos son ilógicos y no resistirían la razón o una investigación racional. La esencia del sentimiento es la ausencia de lógica o algunas veces demasiada lógica, pero no es lógico porque desbanca toda lógica y se deshace de ella dándole una patada que es más fuerte que nuestro entendimiento. Estos sentimientos crecen en nosotros de muchas formas: “De alguna u otra forma, yo soy más importante que otra gente”. No podemos decir o declarar esto abiertamente, o incluso justificarlo abiertamente de forma alguna; no obstante, podemos sentirlo en privado y adoptar una actitud que esté en consonancia con este sentimiento ilógico.

“Yo debo estar cómodo; no puedo soportar ningún tipo de incomodidad” es el impulso básico de la naturaleza individual; y si mi actitud altruista, mi disposición muy generosa hacia otros va a causarme molestia, dolor o perjuicio, entonces estaría tres veces indeciso a ser caritativo con otros. “¿Mi disposición caritativa hacia otras personas va a causarme dolor? No.” A nadie le gusta el dolor, porque obtener placer, comodidad y satisfacción es el fin último de todas nuestras actividades, de nuestro comportamiento y nuestras formas de conducta. Pero ésta es una gran confusión que ha entrado en nuestra mente. Es un desastre que estamos haciendo en nuestra conducta diaria.

El colmo de la estupidez sería considerar a otros menos importantes que nosotros en modo alguno. Pónganse en lugar de esa otra persona y pensarán a través de su mente. Entonces conocerán la importancia de esa persona. Ni siquiera un perro siente que es menos importante que otros. Entren en la mente de un perro por algunos minutos, piensen como piensa el perro y vean cuál es su actitud hacia las cosas. ¿Qué piensa de ustedes?

Éste es un arte muy difícil. Una disposición caritativa no significa dar a otra gente dinero, comida, ropa, etc. La llamada caridad es la capacidad de entrar en el sentimiento de otros. Si falta esa capacidad, no somos personas caritativas. Incluso si una persona está en un ataque de ira contra nosotros, debemos estar en posición de entender por qué esa persona se ha enfurecido, en vez de tomar represalia o vengarse de ella, lo que generalmente estamos inclinados a hacer en ese momento. Nuestra filosofía es “ojo por ojo, diente por diente”.

Cualquier actitud que no esté en consonancia con lo que consideramos apropiado para nosotros sería injustificable desde el punto de vista de la práctica de yoga. Incluso la crítica es una forma de *himsa*, porque la crítica es otra forma de afirmar nuestra superioridad con respecto a otras personas. Ese sentido de superioridad puede aparecer de muchas formas.

A los ojos de Dios, al menos, debería haber algún sentido y significado presente en todas las cosas del mundo. Tal vez, no pueda existir nada que sea absolutamente insignificante. Una falsedad total y completa no puede subsistir. Debe haber algún elemento de verdad incluso en lo que llamamos falsedad; de otro modo, no estaría allí en absoluto. Incluso las apariencias son imposibles a menos que estén impregnadas de realidad. No puede haber una ilusión a menos que haya un fondo de sustancia detrás de ella. Ni siquiera una ilusión puede sencillamente aparecer. Las ilusiones totales son una imposibilidad.

Entonces, en el esfuerzo que llamamos práctica de yoga, tratamos lo mejor que podemos de liberarnos de los movimientos erróneos de nuestra conciencia en la dirección del “falso universal” al que hice referencia el otro día—apego y aversión con respecto a los objetos—de modo de volver a la posición de reconciliación con el verdadero universal. El verdadero universal no está dispuesto favorable o desfavorablemente con respecto a nadie. Este es el significado mismo de la palabra “universal”. Es comúnmente válido para todas las personas y cosas; eso es universalidad en su naturaleza esencial. Entonces, en nuestro intento de dar un paso hacia el verdadero universal, lo que constituye la práctica de yoga, debemos conducirnos en consonancia con el paso que estamos

dando. No podemos ser sinvergüenzas afuera y santos adentro. Debe haber una armonía en nuestra naturaleza tanto externa como internamente. ¿Cómo podemos actuar de una forma que sea inconsistente con la naturaleza del universal y tratar al mismo tiempo de meditar en lo universal?

Explotar a otros de cualquier forma, tratarlos como sirvientes o secundarios con respecto a nosotros, mirarlos como instrumentos para nuestra satisfacción en modo alguno, sería un insulto a la dignidad de los demás. Ellos tienen tanta dignidad como nosotros y ese sería un insulto al universal mismo, porque éste está presente de igual manera en todas las personas y todas las cosas del mundo. Cuando en verdad lo practiquemos, comprenderemos que ésta es la más difícil de todas las formas de rectitud o virtud.

El resentimiento está profundamente arraigado en nosotros. También nos sientan mal las actitudes de otros y no podemos tolerar los comentarios de otros; no podemos coincidir con las opiniones de otros y siempre estamos de acuerdo con diferir. En nuestra defectuosa opinión, ésta es una gran virtud nuestra, pero es la ruina de toda la gente.

¿Cómo podemos tener cooperación del mundo cuando éste nos molesta? Nuestro resentimiento puede que no se sienta consciente y externamente. Su disgusto por mí puede que no sea visible externamente, pero hay sistemas sutiles dentro del mundo que pueden sentir su resentimiento con respecto a mí. Existen los que podemos llamar sistemas radares invisibles puestos por Dios Mismo. Algo comenzará a decir, “a esta persona no le gusto”, aunque la misma pueda estar hablándome muy sonriente y bellamente. Pueden incluso estar adorándome desde afuera, pero el sistema radar interior operará: “Esta persona me odia”.

Inclusive un átomo será capaz de sentir nuestra actitud hacia él. Aún un átomo — que generalmente es considerado inorgánico, inerte, incapaz de pensar — puede sentir nuestra actitud hacia él. Inclusive una planta puede sentir nuestra actitud hacia ella. “¡Este hombre viene a cortar mi cabeza con el hacha!” La planta puede sentirlo aún antes de que la cortemos. Sir J. C. Bose hizo estupendas investigaciones en este campo de la biología. Inclusive una planta puede saber cuál es nuestra intención cuando nos estamos acercando a ella, aún antes de que la toquemos. No sólo eso, inclusive las sustancias inorgánicas no son realmente sustancias inorgánicas, sólo parecen serlo. Están disfrazadas de inorgánicas, pero en verdad no lo son.

De modo que nuestras actitudes serán sentidas en todas partes, queridos amigos. No existe nuestro sentimiento secreto. No hay secreto en este mundo donde todo reverbera con un enorme ruido en el éter de este vasto universo. Por lo tanto, es inútil de nuestra parte mantener sentimientos secretos de resentimiento y odio hacia cosa alguna en este mundo. En hindi hay un dicho humorístico que significa: “Toma el nombre de Rama en la boca y mantén un cuchillo debajo de la axila”. Eso es lo que estamos haciendo. Tenemos un cuchillo psicológico sutil en nuestra axila, listo para atacar cuando llegue el momento, y nosotros somos siempre guerreros. Esta condición de guerrero no funcionará en un sistema donde se necesita cooperación.

Esperamos cooperación de otros, pero no nos gustaría cooperar con ellos. El universo trabaja en un sistema de colaboración y cooperación. *Parasparam bhāvayantaḥ śreyaḥ param avāpsyatha* (Gita 3.11). Ésta es, como dice el Bhagavad Gita, la ley original pronunciada por Brahma, el Creador para todos sus súbditos: “Cooperen mutuamente entre ustedes en todas las acciones y logren bienaventuranza”. Ésta es la constitución original del cosmos, pero nosotros queremos violarla a cada momento. El sistema de yoga nos dice que ese es un gran error. No podemos pedir beatitud y hacer lo que es contrario a su logro.

Ahimsa es el más malinterpretado de los cánones y principios de virtud. Se han escrito volúmenes y volúmenes sobre este tema y, aún así, le pregunta no puede decirse que haya sido respondida satisfactoriamente. Toda situación es una situación nueva y todo caso individual tiene que ser tratado individualmente. No podemos tener una receta general para toda la humanidad, para todos los tiempos, para toda circunstancia y condición. Hay que ejercitar la sabiduría. La esencia de la cuestión es, “Trata a la humanidad como un fin en sí mismo, no como medio para un fin”, como dijo el gran filósofo Emanuel Kant muchos años atrás. Ésta es la esencia de la moral. La humanidad no es un medio para un fin; es un fin en sí misma. Todo es un fin en sí mismo, ya sea humano, subhumano o lo que sea. Tratar algo en este mundo como un fin en sí mismo es la esencia de la virtud y eso también cierra la cuestión de *ahimsa*.

De otro modo, ¿qué sucederá? Habrá un resentimiento igual desde aquellas fuentes con respecto a las cuales hemos mostrado resentimiento. Habrá perturbación de nuestra mente causada por el resentimiento producido como reacción desde aquellas fuentes con respecto a las cuales nos hemos comportado inadecuadamente. Es por esa razón que Patañjali es muy cuidadoso en evitar todas estas perturbaciones innecesarias antes de entrar en los reinos superiores de yoga. Por lo tanto, él pone a *ahimsa* como la primera de las virtudes porque la perturbación psicológica es mayor perturbación que cualquier otra perturbación concebible. Habrá perturbaciones sutiles. La animosidad prevalecerá a nuestro alrededor y puede caer sobre nosotros en una u otra forma, y perturbar e impedir nuestro progreso en yoga. Entonces, como mencioné, *ahimsa* es cierta actitud justificable y apropiada que tenemos que desarrollar con respecto a otros, y *brahmacharya* es una actitud similar que debemos adoptar con respecto a nosotros, porque la falta de Brahmacharya es un insulto a nosotros mismos, del mismo modo en que *himsa* es un insulto a otros.

Uno es un individuo muy valioso. No es un don nadie. Así como debe tratar a las otras personas como si fueran tan valiosas como nosotros, en el principio de *ahimsa*, también tiene que tratarse a sí mismo como muy valioso. Uno también es un gran tesoro. No es basura, porque es una persona como cualquier otra. Uno también es muy importante, tan importante como otros, entonces ¿cómo puede insultarse a sí mismo? Insultarse es un mal uso de los propios poderes, los que deben ser utilizados para un propósito noble.

Brahmacharya es tan difícil de entender como *ahimsa*. Por lo tanto, somos propensos a pasar todo nuestro tiempo en tratar de entender esas cosas sin ser capaces de practicarlas porque las energías de nuestro cuerpo y nuestra mente

están por lo general fuera de control, y comienzan a llevarnos en una dirección errónea en vez de que nosotros podamos dirigirlos por el camino adecuado para el propósito planeado. Generalmente, estas energías se mueven descontroladas de acá para allá, de cualquier forma, en cualquier dirección disponible. Son como un río cuyos diques han sido rotos y que está tratando de encontrar su camino de cualquier forma destruyendo cosas, barriendo aldeas y matando gente. No le importa; él simplemente quiere encontrar una salida para su mayor movimiento. Lo mismo se aplica a nuestras energías.

Nuestras energías están equitativamente distribuidas en nuestra personalidad. Esa distribución igualada de energía en nuestro cuerpo es lo que nos hace parecer hermosos. Una personalidad hermosa, incluso un cuerpo hermoso, es el resultado de una distribución pareja de la energía a través del cuerpo. Si está concentrada en alguna parte, ese sería una actitud capitalista del cuerpo que no será tolerada por las otras partes del mismo. Como sabemos, los niños son muy hermosos. Los bebés pequeños se ven hermosos; pero cuando nos volvemos mayores, nos volvemos cada vez más feos en las expresiones faciales y todo nuestro contorno físico. ¿A qué se debe? ¿Qué nos ha sucedido? ¿Por qué nos vemos encogidos y tontos después? La razón es que la energía está mal dirigida, mientras que en un bebé la misma está distribuida por todo el cuerpo.

Cuando vemos un niño pequeño, nos alegramos de verlo. Lo tenemos en nuestra falda y lo besamos. Puede ser el hijo de cualquiera; no hace diferencia para nosotros. Nos gustan los niños porque hay una belleza en su personalidad y hay ausencia de egoísmo en su mente. Es por estas dos cosas que los niños nos atraen: ellos no tienen egoísmo y sus cuerpos son hermosos. Tal vez, la belleza de su cuerpo sea el resultado de la ausencia de egoísmo. Cuanto más egoísta somos, más feos nos vemos — algo muy importante para recordar.

El ego es el principio de la centralización de la energía. Éste no permite la descentralización de la fuerza en el cuerpo; por lo tanto, las partes del cuerpo y la personalidad entera, desde donde han sido retiradas las energías o los poderes mediante este principio centralizador, pierden su sentido de cooperación con la personalidad entera. A ellos les sienta mal esta clase de actitud del ego y es entonces que se ven feos. Ya no son más hermosos. ¿Por qué? Se debe a que han perdido la cooperación del centro y, por lo tanto, ellos tampoco tienen ganas de cooperar con el centro.

Una persona hermosa es un niño o un santo, porque en un niño no hay ego y hay distribución pareja de la energía por todo el cuerpo; tal es el caso también con un santo o gran sabio. Él también es muy atractivo y tiene una personalidad muy magnética, es muy poderoso y se ve hermoso. Un gran maestro de yoga, un gran sabio o santo, es tan hermoso como un niño; por lo tanto, somos atraídos hacia él. La gente corre hacia él incluso desde lugares distantes. ¿Por qué? Esto se debe a que hay un enorme poder en él, el cual es el resultado de su armonía con la verdadera fuente de poder en el universo. Los niños son cuidados por la naturaleza misma. Los mismos dioses protegen a los niños, pero no protegen a los egoístas. Ellos huyen: “¡Oh! Ésta es gente muy grande. ¡No los queremos!”

Esto me recuerda a una historia que escuché de un amigo. No está escrita en ningún libro. Parece que una vez, el Señor Shri Krishna estaba almorzando en Dwaraka y la reina Rukmini estaba sirviendo la comida. En medio del almuerzo, Krishna se levantó y tomó un palo. Rukmini estaba sorprendida. “¿Qué te ha sucedido? ¡En medio de la comida te levantas y tomas un palo como si quisiera pegarme! ¿Quién es tu enemigo aquí?”

Shri Krishna no dijo nada, cerró sus ojos por unos segundos, luego dejó el palo y se sentó a comer una vez más. Ella le preguntó, “¿Qué sucede? ¿Qué pasa?”

Shri Krishna dijo, “No pasa nada. A unas cien millas de este lugar un caminante, un pobre hombre, estaba acarreado un fardo en su cabeza y fue atacado por ladrones. Yo pensé en protegerlo, por eso tomé el palo. Pero antes de que tomara el palo, este caminante le dio una bofetada al ladrón. Así que pensé, ‘Dejemos que se cuide solo. ¿Por qué debería ir yo?’ Entonces dejé mi palo.”

También se dice que mientras Draupadi estaba sosteniendo su sari con una mano, no vino ninguna ayuda. Si ella tenía cierta fuerza propia, ¿por qué debería venir alguna ayuda? Cuando ella elevó sus dos brazos y lloró ante Dios, la ayuda vino de prisa como por arte de magia.

Ahora, todas esas son teorías, sin duda, pero son de gran significado espiritual desde el punto de vista del yoga. No necesitamos temerle a nadie en este mundo si Dios nos está ayudando, pero nadie puede protegernos si Dios está en contra de nosotros. Las fuerzas de la naturaleza no son más que los dedos de Dios operando. No están afuera de Dios ni son diferentes de Dios. Nuestro egoísmo es una violación de la ley de Dios, lo que también es una violación de la ley de la naturaleza. Falta de *brahmacharya* es tal violación, como lo es *himsa*. Cualquier clase de insulto a una creación de Dios es intolerable para Dios. Y ¿qué es el insulto? No es más que una violación de una ley que está operando; eso se llama “insulto” — una falta de entendimiento de los principios operativos.

Así como *himsa* es errónea, la falta de *brahmacharya* también es errónea. Debemos cuidarnos tanto del exterior como del interior. De modo que antes de intentar armonías superiores de naturaleza espiritual, el sistema de yoga prescribe armonías éticas, equilibrios morales, por medio de la práctica de *ahimsa* y *brahmacharya*.

Como señalé, es muy difícil para nosotros entender estas cosas a fondo, porque tenemos nociones tradicionales muy peculiares que nuestros padres, la sociedad, etc. nos han inculcado desde nuestra niñez. Pero hay principios científicos, no meramente dogmas o historias que se nos dicen. Estos son grandes imperativos y necesidades en la vida. Aquél que practica *ahimsa* y *brahmacharya* a conciencia conocerá su propia fuerza y no necesitará que otros se lo digan. La fuerza será tal que nuestros pensamientos se materializarán inmediatamente. Nuestras palabras se convertirán en verdad, nuestros deseos se satisfarán y nada podrá enfrentarnos. Seremos héroes impertérritos. Ese es el poder que nos confiere *brahmacharya*, porque *brahmacharya* es el arte de ecualizar la fuerza de esta personalidad psicológica de tal forma que nuestra personalidad permanezca al unísono con las fuerzas de la naturaleza externa — como consecuencia de lo cual, las fuerzas de la naturaleza entran en nosotros.

al unísono con las fuerzas de la naturaleza externa — como consecuencia de lo cual, las fuerzas de la naturaleza entran en nosotros.

Esas fuerzas no entran en nosotros ahora porque nosotros las repelemos mediante nuestra individualidad egocéntrica. El egocentrismo de nuestra personalidad es una actitud repelente que adoptamos en todo momento de nuestra vida. Nos volvemos duros como piedra; por lo tanto, las fuerzas de la naturaleza no entran en nosotros. Somos destituidos de los poderes de sostenimiento de la naturaleza, de modo que nos volvemos indefensos, débiles en todo sentido — corporal, mental, moral e incluso espiritualmente. Comenzamos a llorar que no hay ayuda, que estamos en una condición miserable. ¿Por qué no hay ayuda? Se debe a que no queremos ayuda. Imaginamos que somos muy poderosos. ¿Por qué queremos ayuda de alguien? La imaginación de que somos pudientes y muy poderosos se debe a nuestro ego; por lo tanto, el mundo exterior no nos ayudará después. No le gustaremos a la gente. La naturaleza se molestará con nosotros. Tal vez, Dios mismo pueda ignorarnos.

Ye yathā māṁ prapadyante tāmstathaiva bhajāmyaham (Gita 4.11), dice el Bhagavad Gita: “Según sea tu actitud hacia Mí, tal será Mi actitud hacia ti”. Si nosotros no queremos a Dios, tal vez Él tampoco nos quiera. Si nosotros Lo echamos, puede que Él también nos eche. Si somos egoístas, Él también puede imponerse a Su propia manera y enseñarnos una lección. No deberíamos convertirnos en Duryodhanas, Hiranyakashipus o Ravanas con un ego inflexible, lo cual es un insulto para toda la creación de Dios, porque la creación no tiene ego y la naturaleza no tiene ego. Es el hombre el que tiene ego.

Entonces, la abolición del ego es la intención final de la práctica de estas virtudes de *ahimsa*, *brahmacharya*, etc.; y mediante verdadero esfuerzo puesto en esa dirección, uno puede ver el resultado de ello. “Para saber si algo es bueno hay que probarlo”, como dicen. Háganlo y verán qué resultados tienen — cuán felices, intrépidos, fuertes y capaces serán, y cuán satisfechos consigo mismos estarán, sin necesitar nada de afuera. ¿Por qué debería uno necesitar alguna otra cosa de afuera cuando el mundo está detrás para ayudarlo? Pero el mundo estará a su disposición sólo si uno está en armonía con él. Si no está en armonía con él, si su conexión con la fuente de energía está cortada, entonces uno está en una condición muy mala sin duda — sin poder, sin ayuda, sin fuerza en absoluto.

Ahimsa y *brahmacharya* son las fundaciones éticas esenciales de yoga. Practicarlas no sólo por mandato social sino como una necesidad espiritual nos hará seres súper humanos incluso en unos pocos días. Puede que nos tome muchos meses y años lograr ese resultado, porque un paso dado hacia la Verdad debería producir resultados inmediatos. La Verdad es inmediata; no es un objeto mediato. Ésta es la razón detrás del gran énfasis que diera el sabio Patañjali a la práctica de estos principios, los *yamas* — de los cuales, como mencioné, los más importantes son *ahimsa* y *brahmacharya*.

Capítulo 7

IMPORTANCIA DE ESTAR SOLO

Es muy difícil tener un concepto claro del propio propósito en la vida y éste es precisamente el factor que va a generar éxito en yoga. Una mente revuelta no es apta para yoga. Nosotros no estamos chapoteando en cierta actividad confusa cuando emprendemos la vida espiritual. No puede haber un emprendimiento más serio que adoptar el sendero espiritual; mientras que es difícil entender lo que en verdad significa, es muy fácil mal entenderlo, mal aplicarlo y malinterpretarlo que ir de cabeza en una dirección que uno puede confundir con el movimiento correcto que tiene que tomar.

Un discípulo sincero, un buscador, un día me preguntó: “Si tengo que entrar al Absoluto, ¿qué *sadhana* debería practicar?” Aunque aprecié mucho la pregunta, también sentí la seriedad envuelta no sólo en la pregunta misma sino en el fondo de todo el proceso de pensamiento en esta conexión. Mi respuesta a esta pregunta fue inmediata: “Tienes que fundirte en líquido y unirte con todo. Esta es la *sadhana* que tienes que hacer si quieres entrar hoy al Absoluto.” Pero, ¿quién está preparado para fundirse en líquido? Somos duros como piedra. Ni siquiera la piedra es tan dura como nosotros. Nuestros apegos son muy intensos; ni las cadenas de hierro son tan fuertes como nuestro apego. Pero somos personas auto-engañadas, bajo la noción de que no tenemos apegos. Estamos inmersos en un cenagal, pero bajo la impresión de que estamos caminando por un camino trillado que nos lleva directo hacia Dios.

La *sadhana* principal para entrar al reino de Dios es el desapego — estar libre de apego. No se necesita nada más. Estar libre de apego es algo desconocido para nosotros. El gran Patañjali propone, en sus aforismos de yoga, un proceso gradual de desapegarse de las apariencias. El apego no es otra cosa que conexión con apariencias y nosotros estamos conectados en miles de formas con ellas. Nuestros apegos no son con respecto a una o dos cosas, o a unas pocas cosas solamente. Estamos atados con una red de múltiples relaciones. Algunas de ellas son conocidas para nosotros conscientemente, en nuestra mente, todos los días, pero muchas de ellas son desconocidas para nosotros.

Hay que recordar que una de las condiciones esenciales del buscador de yoga es *ekantavasa* o aislamiento, soledad. En estos días, maestros inexpertos dan nociones erróneas a la gente diciendo que podemos estar en el medio de una ciudad y aún practicar *sadhana*. Aunque esto parece muy bien y suena bien como teoría y doctrina, es una total imposibilidad cuando en verdad tratamos de practicarlo. Los maestros de la antigüedad que dijeron que la soledad es necesaria no eran tontos. Aunque al final, en la consumación, puede ser posible que encontremos un bosque solitario en la densidad de la ciudad de Nueva York, la consumación no debería ser identificada con el comienzo. Sería como poner el carro delante del caballo.

En conexión con esto, recuerdo una analogía muy hogareña de Shri Ramakrishna Paramahansa. El fuego consume *ghi*. Cualquiera sea la cantidad de

ghi que pongamos en el fuego será quemado por éste. Sí, esa es una gran verdad, algo que todos conocemos. Pero supongan que echamos un montón de *ghi* sobre una chispa de fuego, ¿la chispa quemará el *ghi*? El fuego mismo se extinguirá. Primero, el fuego debería convertirse en un gran incendio. Luego, podemos agregar todo el combustible del mundo en él y lo reducirá a cenizas. Nuestro fuego de aspiración será entonces capaz — sólo entonces, no antes — de quemar toda la suciedad y el polvo de este mundo incluso si se le arroja éste en grandes montones. Cuando sólo somos una chispa luchando por abrirse camino que no ha sido capaz siquiera de dar el primer paso de yoga, si todo el peso del mundo fuera cargado sobre nosotros, ¿qué sucedería? No podríamos enfrentarlo. Seríamos pulverizados.

Es por eso que no deberíamos, desde el comienzo mismo, el principio, cometer el error de creer que somos maestros, que podemos enfrentar al mundo. Ni siquiera un Arjuna pudo enfrentar a las fuerzas Kauravas. Eran terriblemente poderosas. El mundo no es tan simple como parece ser. Es un feroz oponente ante nosotros, capaz de dejarnos patas para arriba inmediatamente si no somos lo suficientemente cuidadosos acerca de ello.

A Shri Aurobindo, el gran yogui, le gustaba decir que hay tres procesos en la práctica de yoga: Retirada, inmersión y elevación. Esos eran sus conceptos de los tres procesos en la práctica de yoga. Al comienzo, no podemos sumergirnos en Dios, aunque esa sea nuestra intención final. No deberíamos pensar, “Estaré en medio de las atracciones, las oposiciones, etc., y luego me sumergiré en mi objetivo espiritual”. Al principio, se necesita abstracción, retirada y renuncia. Aunque la retirada no es el fin último de yoga, es una parte muy necesaria de yoga. La aislación se hace incluso en los tratamientos médicos, aunque no significa que debemos estar aislados para siempre, a lo largo de toda nuestra vida. El propósito de la aislación es curarnos de nuestra enfermedad, y cuando estamos saludables, bien, nos podemos mover entre otros.

La mente está acostumbrada a gozar a través de los sentidos. Satisfacción es lo que estamos pidiendo y buscando en todo momento de nuestra vida. Queremos placer, satisfacción; no queremos ninguna clase de dolor u oposición. Nuestros sentidos y nuestra mente son usados para una vida relajada, donde siempre cedemos incluso a la menor presión de los instintos más bajos en nuestro interior. Aprovechamos incluso la primera oportunidad que se nos da para la satisfacción. Si hay una oportunidad para la indulgencia, seremos los primeros en aprovechar esa situación. No nos detendremos a pensar, “¿Es necesario para mí? ¿Por qué debería ir por eso? ¿Es necesario o innecesario?” Nosotros pensamos que los placeres nunca son innecesarios; son siempre necesarios, y cualquier cantidad de placer será bienvenida. Nunca vamos a decir que hay un exceso de placer; tal cosa nunca puede suceder. No ha sucedido nunca que pensemos que las satisfacciones han sobrepasado sus límites, porque ellas nunca pueden ir más allá de sus límites. Hemos crecido en tal atmósfera. Hemos nacido en tal condición y vivimos en ella.

¿Cómo va a ser posible para nosotros ser renunciantes, retirarnos de las apariencias, cuando éstas son parte de nuestra vida? Vivimos en un mundo de

apariencias. Somos cuerpos exteriorizados, ocupados en cuestiones innecesarias. *Exterioridad es la textura de nuestra vida. Parāñci khāni vyatṛṇat svayambhūḥ* (Katha 2.1.1), dice Kathopanishad. El Creador Mismo proyectó los sentidos hacia el exterior, por así decir, de modo que ellos nunca pueden pensar en nada que no sea en términos externos. Nuestros pensamientos están exteriorizados, nuestras percepciones están exteriorizadas, nuestros juicios están exteriorizados y nuestros gozos están exteriorizados. En este mundo, no hay otra cosa que no sea exterioridad. El mundo entero de la creación es una escena de externalización que se vuelve cada vez más intensa, cada vez más complicada e involucrada; eso se llama *samsara*. Pero yoga es el proceso contrario, un movimiento por la corriente de retorno.

Por lo tanto, lo primero que tenemos que hacer es encontrar tiempo para estar solos. No nacimos en este mundo con amigos, esposos, esposas e hijos, con cuentas bancarias o relaciones de cualquier tipo. Nacimos desnudos, sin una tira de tela sobre nuestro cuerpo y sin nadie que pudiéramos llamar propio; y ésta es también la misma condición en la que dejamos el mundo. Es sólo en el medio que hacemos un gran lío bajo la noción de que el mundo entero es nuestro. Así como vinimos, también nos vamos. La verdad se revela cuando nacemos y también cuando nos vamos. La irrealidad está en el medio, cuando estamos totalmente confundidos en nuestras cabezas.

Una vez, un gran pensador y místico lo dijo en un hermoso estilo: El sendero espiritual es el vuelo del solo al Solo. No es una multitud que va a Dios. Tal cosa es impensable. Es muy importante recordar que estamos solos en este mundo incluso ahora. Aún hoy, en este mismo momento, estamos solos.

Podemos tener la impresión de que tenemos muchos amigos a nuestro alrededor. Ésta es una noción falsa. Los llamados amigos y relaciones que tenemos a nuestro alrededor en la forma de seres humanos y posesiones de diferentes tipos son un falso entorno creado a nuestro alrededor para engañarnos y embaucarnos en el sendero equivocado. Esas posiciones, esos amigos, parientes, etc., no nos van a ayudar cuando estemos en un momento crítico o en tiempos de peligro, porque nuestra relación con la gente es artificial. Cualquier cosa que sea artificial no durará mucho. Nuestra conexión con otra persona en este mundo no es genuina, no es natural, no es orgánica; por lo tanto, no puede funcionar cuando llega el momento para ello. ¿Por qué es así? Esto se debe, para decirlo en una jerga muy filosófica, a que la conexión de un sujeto con un objeto es temporal. Es un ardid generado para la percepción sensorial y un sentimiento falso de satisfacción, y para generar un sentido de satisfacción para la individualidad conducida por el ego.

Un sujeto no puede estar conectado con un objeto, porque no hay medio de conexión. Hemos oído en lógica que “A” no puede ser “B” y “A” no puede estar conectada con “B” de modo alguno, en absoluto; y si hubiera un medio para conectar “A” con “B”, “B” dejaría de ser “B”; se convertiría en una parte de “A”. El sólo hecho de que consideremos a otra gente como “otros” muestra que ellas no están relacionadas con nosotros esencialmente. De otro modo, ¿por qué los consideramos como otros? La cualidad de otro es el rasgo que desconecta todo

de todo lo demás y, aún así, tenemos la impresión de que somos un total de amistad, hermandad, etc.

Hay rasgos peculiares en nosotros, en cada uno de nosotros, lo cual puede manifestarse en cualquier momento y puede afectar y destruir incluso la mejor amistad y relación. Ahora mismo, yo me puedo comportar con ustedes de manera tan hostil que ustedes no querrían ver mi cara a partir de mañana. Con todo el respeto que tienen por mí, yo me puedo comportar con ustedes de tal forma indeseable que ustedes no me verán otra vez. Pero la gente no conoce estas cosas e incluso si las conociera, no querrían revelarlas, debido a lo que llaman, “seguir en el mundo”. No hay tal cosa como verdadera amistad en este mundo. Es un nombre inapropiado. Pero nosotros estamos atrapados en este reto de noción errónea, de creencias tontas de que el mundo nos apoyará y nos ayudará, y de que tenemos muchas cosas a nuestra disposición. Yoga quiere poner fin a esta falsa creencia y llamar las cosas por su nombre, como dicen.

Debe salir la verdad tal cual es. La enfermedad debe ser extirpada desde sus raíces y es inútil decir, “Todo está bien, todo está bien. El paciente está mejorando.” No está mejorando. Estamos haciendo una afirmación falsa. Se está preparando para partir, aunque decimos que está mejorando. Eso es lo que estamos diciendo con respecto a todo en este mundo, incluyendo nosotros mismos. Somos criados y educados bajo falsas condiciones y esa falsedad se ha convertido en parte de nuestra naturaleza. No sabemos qué es la verdad ni tampoco le queremos, porque la verdad es lo más amargo en el mundo. Yoga parece algo muy amargo, indeseable y aterrador cuando en verdad tratamos de entender lo que es, porque nuestras dulces relaciones de leche y miel parecen esfumarse sin dejar rastro en el momento en que entramos en la llamada amarga atmósfera de yoga. Pero esta amargura es necesaria porque es la amargura del medicamento que va a curar nuestra enfermedad, nuestra afección.

¿Por qué parece amargo siendo que va a hacer bien después? Esto se debe a que es aparentemente lo opuesto de las falsas nociones de satisfacción implantadas en el ego en nuestra llamada individualidad corporal. Aquí hay una pregunta simple: ¿Pueden sentarse absolutamente solos en su habitación por un solo día sin hablar con nadie, sin ver el rostro de nadie? Sólo por un día, no vean el rostro de nadie ni hablen con ninguna persona. Solo vean su condición. Serán como un pez fuera del agua. Es un horror estar así. Al siguiente día parecerán medio locos porque en todo el día no han visto a nadie ni han hablado con ninguna persona. Esto muestra el material del que estamos hechos, cuál es en verdad nuestra sustancia. Estamos huecos, sin ninguna sustancia real propia. Si tuviéramos una sustancia propia, estaríamos más felices cuanto más solos estamos. Esa es la prueba del progreso en espiritualidad: ¿Estamos felices cuando estamos solos o nos sentimos miserables?

Nuestra verdadera naturaleza es Soledad en un sentido muy, muy especial. No es una soledad física en la que estamos hablando aunque, después de todo, ésta también tiene cierto significado, en un estado en particular. Es una clase de soledad que aumenta su intensidad y expansión en la medida en que continuamos avanzando más y más en la práctica de yoga. Al comienzo, es una

pequeña soledad, casi identificable con nuestra soledad física corporal a la que hice referencia cuando dije que traten de estar solos en su habitación; pero ese no es el verdadero significado de Soledad. Ésta tiene una connotación psicológica más profunda y, finalmente, un significado espiritual muy profundo.

Dios es la Soledad Suprema, para decirlo en términos apropiados. Él no tiene amigos. Dios no tiene asistentes, secretarios, ejército o policía; Él no tiene nada que pueda llamar propio. La Soledad Suprema es Dios Mismo, pero Su Soledad es diferente de la soledad que nosotros podemos pensar en nuestras mentes. Porque Dios es todo, llamamos a esa totalidad una clase de Soledad en un sentido muy especial, el cual no es fácil de entender para nosotros. Pero esa supremacía universal de la Soledad está reflejada en nuestra vida diaria y pide reconocimiento todos los días, a cada momento de nuestro tiempo.

Cuando estamos disgustados con las cosas, algunas veces nos gusta estar solos. A menudo, pareciera que estamos hartos de las cosas, por varias razones. Entonces no queremos hablar con la gente. En ese momento, aparece nuestra verdadera naturaleza. Si hemos perdido todo, no queremos hablar con la gente en ese momento. Nuestra verdadera naturaleza se manifiesta si oímos que alguna catástrofe ha sucedido y que nuestros parientes han muerto en un accidente, toda nuestra propiedad se ha perdido y lo que sea que consideramos nuestro ha sido llevado por poderes que están más allá de nuestro control. Entonces, no queremos hablarle a la gente. Nos gustaría encerrarnos en una habitación y llorar. Ese encerrarnos en una habitación y llorar es, en última instancia, nuestra naturaleza esencial. Eso es lo que nos va a suceder algún día. Cuando nacimos, lloramos; cuando nos vayamos, también lloraremos. En el medio, sonreímos como si todo fuera hermoso.

Ahora, es muy importante que pensemos en esta cosa peculiar de la que estoy hablando, esta soledad, y es muy esencial que la entendamos. Como mencioné algunos días atrás, en la práctica de yoga hay un intento de salir gradualmente de las relaciones, comenzando primero con las apariencias y moviéndose más tarde hacia el interior. De allí que se mencione en el Bhagavad Gita, *viviktasevī laghvāśī yatavākkāyamānaḥ* (Gita 18.52): “Recurrir a lugares aislados”. Este recurrir a lugares aislados es lo primero en yoga; todo lo demás viene después. Sentarse en una postura practicando *pranayama* y meditación es posterior. Primero nos tenemos que encontrar en un estado de soledad.

Inicialmente, se puede hacer esto tratando de encontrar tiempo para estar solo, al menos una hora todos los días, sin hablar con la gente. ¿Pueden estar solos, al menos una hora al día? Esto es lo menos que uno puede esperar de ustedes. Tomen la decisión; hagan un voto: “Durante una hora al día, no hablaré con nadie”. Pero si están tentados de hablar con la gente, entonces al menos cierren su puerta de modo que nadie entre y no haya posibilidad de hablar. Durante una hora el día, no abran la puerta. Ustedes estarán adentro de su habitación y nadie entrará allí en ese momento. Se podrán preguntar, “¿Qué voy a hacer durante una hora?” Lo que sea. Puede que al comienzo no sean capaces de hacer nada. Que así sea. No hagan nada; sólo estarán mirando el reloj para ver

cuándo termina esa hora. Incluso si eso les sucede, no importa; no abran la puerta por una hora.

Muchas veces, cuando hacen *japa*, se lo pasan mirando cuánto han completado del *mala*, porque están hartos de eso. Están cansados. Durante una hora al día, no abran la puerta; estén solos, lean el Gita, lean el Sermón de la Montaña, lean el Dhammapada, lean el Bhagavata, lean el Ramayana o hagan lo que quieran. Incluso pueden cantar y danzar si quieren, pero no abran la puerta. Gradualmente, se acostumbrarán a esa forma de vivir solos durante una hora. Luego, más tarde, pueden hacer algo positivo y sustancial durante esa hora en vez de solamente esperar que pase. Pueden recitar un mantra o un nombre divino — en voz alta, no mentalmente. Canten el nombre divino durante una hora o reciten en voz alta los versos del Bhagavad Gita. Se puede poner en práctica algo noble durante ese tiempo. Paulatinamente, deberían incrementar el tiempo. Generalmente, se acepta que cuando uno puede estar solo durante tres horas continuadas, puede decirse que ha dominado esta técnica de la soledad hasta un punto apreciable; y cuando puede sentarse en una postura durante tres horas continuadas, se dice que ha logrado lo que se llama *asana jaya* — esto es, perfección en *asana*.

Si uno puede sentarse en una postura durante tres horas continuadas, eso es perfección. Si puede estar solo durante tres horas continuadas, eso es un gran logro. Pero todo eso no es más que aislación física. Hay muy poco de elemento espiritual en ello, porque incluso si uno está solo durante una hora, durante dos o tres horas, su mente puede estar vagando por las tiendas y pensar en toda clase de cosas. Aun si ese es el caso, estén físicamente solos por una hora, dos horas, tres horas.

Después de aprender a estar solo físicamente, hay que tratar de estar sólo psicológicamente. Éste es el siguiente paso en yoga. La soledad psicológica es una técnica más difícil que la soledad física. Pueden encerrarse en su habitación, cerrar con llave la puerta y estar físicamente solos, pero no pueden cerrar con llave la puerta de la mente — al menos, eso es muy difícil. No pueden mantener a la mente en un armario y decirle que no vea a nadie, que no hable con nadie y cosas por el estilo. La mente no escuchará ese consejo. Aunque ese retiro, ese aislamiento, esa soledad, pueda ser practicable hasta cierto punto, la soledad mental es casi una imposibilidad para mucha gente. En última instancia, es soledad mental lo que estamos buscando mediante ese habituarse a la soledad física al comienzo.

Desde el estado de desapego físico, una pasa a un estado de desapego mental. Como dije, yoga es esencialmente liberarse del apego; y al comienzo, tiene que tomar la forma de desapego físico, aunque ese no sea el verdadero yoga. El desapego físico no es suficiente porque uno puede estar mentalmente apegado y eso es peor. Pero, ¿cómo se puede llegar a un estado de desapego mental? Como el ejemplo que les di el otro día de liberar su ropa de las garras de las espinas en una jungla, esta personalidad, que es mente y cuerpo combinados, tiene que ser gradualmente liberada de las garras del apego — primero, mediante el desapego físico y luego, mediante el desapego psicológico.

Entonces, al comienzo es necesario estar libre de la atmósfera de las tentaciones físicas, las atracciones, los apegos, etc. no vivan en lugares donde puedan ser físicamente tentados, atraídos, distraídos o seducidos. Deberían evitar tales atmósferas. Eso es lo menos que uno puede hacer, porque eso es absolutamente esencial antes de poder intentar el arte superior de liberarse de los apegos mentales.

¿Por qué van a los ashrams? Ustedes van a monasterios, catedrales conventos y demás. ¿Cuál es el propósito? El propósito es volverse físicamente incapaz de ser tentado o distraído por canales no deseados, porque la atmósfera y las condiciones de un monasterio o una atmósfera monástica son tales que uno está físicamente impedido de ir por el mal camino, aunque mentalmente pueda ser indulgente. Nadie puede controlar a la mente. Mentalmente, uno puede estar haciendo las peores cosas pero aún así, físicamente, puede estar completamente restringido en sus movimientos hacia la indulgencia. Pero una limitación prolongada del movimiento físico hacia direcciones erróneas será altamente contributiva para la práctica más importante en la que uno se debe embarcar — a saber, la liberación de la mente del pensamiento en objetos y su apego a los mismos.

Capítulo 8

DESAPEGO PSICOLÓGICO

La soledad física debe ser seguida por el desapego psicológico, que es realmente el comienzo del verdadero yoga. De hecho, cuando estamos psicológicamente desapegados de modo efectivo, el aislamiento físico puede que no sea necesario. Éste es un estado muy avanzado donde el entorno físico no influencia mucho a la condición de la mente, porque la mente ha estudiado al mundo más profundamente ahora y es capaz de mirarlo con la visión adecuada y en una perspectiva correcta. Antes, la visión estaba distorsionada y había una serie de impresiones erróneas que el mundo había creado en la mente, debido a lo cual, estaba la posibilidad de apegarse a varias cosas, a diversos objetos del mundo. Debido a que la mente es el principal factor determinante de nuestra vida en todo sentido, cualquiera sea su condición es también nuestra condición.

Se nos pide que vivamos en aislamiento físico para permitir que la mente se entrene adecuadamente, porque en una atmósfera física confusa o un entorno caótico, sería difícil para la mente ajustarse a los requeridos procedimientos disciplinarios que demanda la práctica de yoga. Es necesario que vivamos, tanto como sea posible, en condiciones que no sean obstructivas u opositoras — ni siquiera tentadoras. *Balavān indriya grāmo vidvāṁsam api karṣati* (Bhagavata 9.19.17): No puede decirse siquiera que el hombre más sabio haya controlado los sentidos, porque los sentidos tienen sus propias prácticas y pueden actuar, al igual que un torbellino, cuando las condiciones son favorables. Aunque aparenten ser buenos amigos, pueden actuar como los peores enemigos bajo ciertas condiciones.

Estamos malinterpretando la relación misma que tenemos con los sentidos, imaginando que ellos son nuestros amigos que nos dan de información correcta acerca de las cosas que están afuera de nosotros. Sin embargo, ellos nos dan informes erróneos, nos engañan y nos dicen mentiras, las que nosotros tomamos por total verdad y nos sumergimos en un enredo de error tras error, apilados unos sobre otros.

Mientras estamos aislados, también tenemos que tener la guía de un maestro espiritual. Es imposible cansarse de repetir la necesidad de un Guru en la práctica de yoga. Excepto, tal vez, en el último estado de consumación, siempre necesitamos un guía porque estamos recorriendo un sendero muy escarpado, estamos entrando en regiones de las cuales no teníamos conocimiento previo en absoluto.

Cada estado de la vida en nuestro ascenso es una tierra extraña cuyas condiciones pueden parecer aterradoras y totalmente inadecuadas para nuestro temperamento y para lo que hemos estado acostumbrados antes. Algunas experiencias vienen a nosotros, pueden venir como sorpresas. De hecho, toda experiencia importante o significativa en la vida es una sorpresa para nosotros. Mientras que no hay sorpresas en el mundo donde todo es natural y normal, para nosotros todo eso parece sorpresa porque no estamos acostumbrados a ello;

estamos acostumbrados a vivir en el capullo de nuestra imaginación personal e ideas parciales, y cuando la verdad se revela gradualmente, todo grado de esta revelación de la verdad viene con un asombro, un milagro, una sorpresa y demás. Tenemos que estar protegidos en esas condiciones. De otro modo, nos sabríamos quién está ante nosotros y qué es lo que nos está pasando.

Algunas veces, cuando estamos sentados en un tren, éste retrocede. No sabemos lo que está sucediendo. Pensamos que el tren avanza. Está retrocediendo por algún propósito, aunque esa sea una parte de su movimiento hacia delante. De la misma manera, puede haber un retroceso en nuestros pasos o incluso una aparente caída, que puede parecer muy sorprendente para un buscador sensato. Todo eso debe ser soportado con entereza y entendimiento, y con la guía del preceptor que tiene que venir a nosotros cada tanto. Tenemos que estar con nuestros padres o con nuestro Guru. Es inútil pararnos solos sobre nuestras piernas; de otro modo, la vida será un peligro.

Tenemos aislamiento físico, tal como en atmósferas sagradas como Badrinath, Kedarnath o un templo o monasterio, un ashram, etc. En tales atmósferas de soledad, tenemos que reflexionar sobre el fin de la vida, el propósito por el cual hemos tomado tal vida y, si es necesario, escribir en un diario privado los diferentes pasos que puede que tengamos que dar y los diferentes problemas que podemos tener. Es imprudente pensar que aislándonos estamos siempre seguros. Aunque el aislamiento es una necesidad y se supone que es una protección de nuestro enredo en entornos indeseables, estos entornos pueden presentarse incluso en soledad, porque los entornos indeseables no son siempre físicos o externos. Ellos son sólo ciertas situaciones creadas externamente por medio de una susceptibilidad de nuestro carácter interno y mientras esta susceptibilidad esté allí, el peligro puede estar en cualquier parte — aún en el más sagrado de los templos sagrados. Como nos dicen los médicos, la enfermedad es una susceptibilidad a ciertas intrusiones de fuerzas externas. Esas fuerzas están siempre allí; algunas veces somos impermeables a ellas y otras veces, somos susceptibles. Cuando somos susceptibles, quedamos atrapados en las garras de esta fuerza indeseable.

Es inútil meramente vivir en soledad física mientras haya deseos insatisfechos. Pérdidas, frustraciones, descenso de categoría en la oficina, etc., no pueden ser considerados precondiciones para la práctica de yoga; sería un gran error pensar así. No puede haber enfoque más positivo que el de la vida espiritual; por lo tanto, cualquier condición negativa como las mencionadas no puede ser una calificación para la práctica de yoga. La inhabilidad para obtener el requerido tipo de gozo y comodidad puede llevar a una persona a la vida espiritual, pero estas condiciones negativas son frustraciones y no serían una calificación; más bien serían una descalificación.

Tomar un sendero espiritual es un anhelo positivo del alma por un logro superior, porque ya ha satisfecho completamente todas las formas inferiores de experiencia, habiéndolas entendido en su totalidad, acabadamente, y no por no poder aprovechar las comodidades y facilidades que esas experiencias inferiores le darían. Debemos ser capaces de aprovechar todas las facilidades inferiores de

la vida y, aún así, renunciar a ellas voluntariamente. No debería suceder que las circunstancias sean desfavorables para una vida cómoda. De otro modo, habría un sentido de derrotismo en el corazón, un complejo de inferioridad trepando en nosotros y una pena que puede estar profundamente arraigada aún sin que sepamos que está allí.

Podemos parecer pequeños a los ojos de la gente debido a una deficiencia en nuestra personalidad, lo cual puede conducirnos a un sendero piadoso o espiritual; pero eso tendrá una reacción debido a nuestro sentido de insuficiencia. Un sentido de pequeñez o inferioridad que nos hace sentir tristes o infelices puede reaccionar sobre nosotros creando condiciones favorables para el gozo de las mismas cosas que no pudimos obtener antes. Todo lo que queremos, debemos obtenerlo. Ésta es una ley de la naturaleza. Y si queremos algo profundamente, tiene que venir a nosotros. Pero querer algo y no obtenerlo no sería una condición espiritual porque esa condición buscará satisfacción tarde o temprano, y son esas condiciones las que se presentan como obstáculos en el sendero del yoga.

Hay historias en los Puranas, las épicas, etc., que incluso grandes sabios tuvieron obstáculos de una naturaleza peculiar, que no venían solamente de este mundo exterior sino incluso de reinos celestiales. Todas esas oposiciones que uno tiene que enfrentar en el sendero espiritual no son más que las reacciones establecidas objetivamente por nuestra susceptibilidad al placer o al goce físico, la satisfacción egoísta, el contacto sensorial, etc. Entonces, mientras estamos en soledad física, no siempre estamos libres de peligro. Algunas veces, puede que estemos en mayor peligro allí que en una atmósfera pública. Es por eso que en algunas de las escrituras que tratan sobre el tema de la renuncia, se nos dice que una persona que lleva una vida absolutamente aislada no debería vivir en una aldea por más de tres días o en una ciudad no más de cinco días. Se dan todas estas precauciones porque existe la posibilidad de apego o familiaridad con la atmósfera. Cuando somos familiares con las condiciones externas, tratamos de encontrar ocasiones para aprovechar esa familiaridad y utilizarla para nuestras satisfacciones personales — físicas, sensoriales, egoístas, etc.

Es inútil, especialmente para un joven, un principiante o un novicio, llevar una vida totalmente solo sin la guía apropiada de un superior; de otro modo, caerá estrepitosamente y se romperá las piernas. En las etapas iniciales de la vida en soledad física, es necesario vivir en compañía de un grupo de gente. Si no, deberíamos tener un Guru que será una especie de protección a nuestro alrededor. Mejor dicho, sería una protección mutua que se proveen unos a otros los condiscípulos o buscadores. Y en esta soledad física, tenemos que cultivar el arte del desapego psicológico, porque el propósito de la soledad física es entrenar a la mente para la práctica del yoga superior.

El desapego psicológico es algo difícil, porque mientras la presión social, la ley social y las regulaciones pueden impedir los contactos físicos con centros u objetos no deseados, nadie puede impedirle pensar a nuestra mente; y nuestros pensamientos son nuestra personalidad. Lo que constituye nuestra fuerza o nuestra debilidad es la forma en que pensamos. Las condiciones físicas no son

nuestra fortaleza, ni tampoco nuestra debilidad. Lo que hay en nuestra mente, eso es lo que somos en verdad; esa es nuestra fuerza y esa es también nuestra debilidad.

Por lo tanto, es muy inútil por parte de cualquiera pensar que uno puede llevar una vida de apego interno mientras haya un desapego externo. Bhagavan Shri Krishna nos advierte contra esto en el tercer capítulo del Bhagavad Gita. Mientras todos nuestros órganos físicos pueden estar desapegados de los objetos de los sentidos, los sentidos internos pueden estar en contacto con ellos, estableciendo una fuerza reaccionaria con un contacto con los objetos aún más violento que si hubiéramos entrado meramente en contacto físico.

El contacto psicológico es peor que el contacto físico, porque la mente sacude toda nuestra personalidad y excita el torrente sanguíneo de nuestro cuerpo. En el Shantiparva del Mahabharata, Bhishma le habla a Yudhishtira y le dice que en el momento en que la mente piensa en un objeto sensual, la corriente sanguínea entera es afectada — una cosa de la que no somos conscientes. Se asemeja a la forma en que la leche se corta con un toque de ácido; se destruye la indivisibilidad de la leche. Se pierde la resistencia de la leche y ya no es más leche. Se convierte en yogur y no se puede volver a convertir en leche. Así también, un pensamiento intenso en un objeto sensual es como ácido arrojado en el torrente sanguíneo de nuestro cuerpo. Rompe la indivisibilidad y la salud de la sangre, y la energía de la sangre es separada de la ésta como se separa la manteca de la leche cuando se la corta. La vitalidad de nuestro sistema está separada del torrente sanguíneo, y esa vitalidad que es así separada de la sangre es forzosamente desviada o dirigida hacia el objeto en el que la mente ha estado deseando. Sabemos lo que sucede cuando la vitalidad es desviada hacia un objeto. Nos volvemos débiles mental y físicamente; y de la misma forma en que el yogur no puede ser convertido otra vez en leche, también la energía que se pierde se pierde para siempre.

Por lo tanto, no sirve de nada creer que nuestro pensamiento en los objetos de los sentidos es inofensivo. Los Upanishads dicen que el veneno no es veneno; veneno es el pensamiento en los objetos de los sentidos. ¿Por qué? El veneno de una serpiente puede destruir sólo una vida, pero el veneno del contacto sensorial o del pensamiento sensorial puede destruir muchas vidas. Puede causar repetidos nacimientos a través del ciclo de reencarnación.

Hay que recordar todo esto cuando se vive aislado y también hay que descubrir las causas del apego. Hay que hacer un profundo diagnóstico del caso. Las causas del apego son las nociones erróneas que tenemos con respecto a las cosas del mundo. Tenemos una idea errónea acerca de las cosas y entonces estamos apegados a ellas. No entendemos las cosas apropiadamente; por lo tanto, eso hace que nos aferremos a los objetos.

Hay muchas cosas que nos pueden atraer — cientos y miles de cosas y condiciones — pero en lo que concierne a la práctica espiritual, uno tiene que ser muy cauteloso acerca de tres puntas importantes del deseo humano, las cuales son temas de estudio en psicología y psicoanálisis, y también mencionadas en los

Upanishads como las *eshanas*. *Vittaishana*, *putraishana* y *lokaishana* son los términos usados en los Upanishads.

Resulta interesante que estos temas han sido estudiados por los psicoanalistas occidentales Freud, Adler y Jung. Estas son nuestras debilidades. Ésos son los puntos débiles en la naturaleza humana y cuando se los toca, la personalidad sale como una serpiente silbadora. Siempre cuidamos de mantener estos puntos débiles cubiertos; nos ponemos una personalidad artificial que es en sí misma una clase de enfermedad, debido a la cual no estamos felices en ningún momento de nuestra vida.

Tenemos lo que llamamos un sentido de dignidad, inseparable de nuestro ser individual. Tenemos un sentido de importancia. Eso es *lokaishana* o amor por el buen nombre y la fama, y más tarde, cuándo se intensifica, se materializa como amor al poder. Incluso un idiota tiene sentido de dignidad. Éste es el carácter preciso del ego. Lo que consideramos dignidad es un apego al cuerpo. ¿Cuál es nuestra importancia? Si nos analizamos cuidadosamente y eliminamos las fibras de nuestra existencia individual, encontraremos que no hay nada en nuestro interior que pueda ser considerado de real importancia. Todo lo que es importante para nosotros ha venido de algún otro lugar. Vienen a mi mente las grandes palabras de Shri Swami Vivekananda. En un discurso, él dijo, “Si hay algo meritorio en mí, le pertenece a Shri Ramakrishna. Y si hay algo equivocado, eso es mío.” Bien, ésta es una enorme actitud de humildad y sabiduría, desconocida para nosotros.

A decir verdad, una personalidad individual no tiene importancia propia. La importancia que asume o que parece tener viene del elemento de universalidad inherente a ella. Nadie conoce esto. No pueden conocerlo debido a que el ego repele la conciencia de la presencia incluso de ese elemento de lo universal en él. Nos cae tan intensamente mal lo universal que ni siquiera nos gustaría pensar en ello, porque incluso permitir un pensamiento acerca de ello reduce la importancia del ego, lo cual es muy doloroso para nosotros. Somos importantes y algunas veces parece que nuestra importancia no es reconocida o conocida por la gente. Entonces, tratamos de publicarla por diversos medios y el ego conoce las formas por las cuales puede anunciarse o hacer publicidad de su importancia.

Para liberarse de este mal de la falsa dignidad, la que en verdad no tiene sustancia, los maestros de yoga y los maestros de la vida espiritual nos dicen que deberíamos vivir bajo condiciones de humildad. Deberíamos vivir una vida muy simple de modo que el ego no puede hincharse innecesariamente. Cuando nos sentamos en una audiencia, deberíamos ocupar el último asiento, no el asiento del frente. Incluso podemos sentarnos cerca de los zapatos. Aún si somos genios, no hace ninguna diferencia.

Me recordó a la bondad del fallecido Dr. K. S. Krishnan, anteriormente director de los Laboratorios Físicos Nacionales en Nueva Delhi. Él era un hombre muy famoso, una gran personalidad del campo de la ciencia en India, tal vez incluso del campo internacional. Una vez, vino con algunos amigos y se veía muy simple, vistiendo un *dhoti*. Swami Shivanandaji Maharaj había pedido que pusieran una silla para él en la *satsanga*. Uno de los *brahmacharis* estaba

barriendo y poniendo un *dhari*, y puso una silla allí que decía, “Reservada para el Dr. Krishnan”. Sucedió que el Dr. Krishnan fue y nadie sabía quién era. Por casualidad, el Dr. Krishnan fue y se sentó en esa silla. Inmediatamente, el *brahmachari* dijo, “¡Eh! Ésa es para el Dr. Krishnan. No debe sentarse allí.”

“¡Oh!, ya veo. ¡Lo lamento!” Dijo el Dr. Krishnan. Se levantó y se sentó en el suelo.

Cuando vino Swami Shivanandaji Maharaj, dijo “¡Eh! ¡Está sentado en el suelo! Siéntese en la silla.”

“No, está bien”, dijo.

“¡No! ¡No!” Swami Shivanandaji Maharaj lo levantó e hizo que se sentara en la silla, y entonces todos miraron. ¡Es el mismo hombre! El *brahmachari* se sintió avergonzado. Cualquier otro hubiera contestado o mostrado un signo de resentimiento, pero el Dr. Krishnan no lo hizo aunque, a decir verdad, era una personalidad importante.

La grandeza de una persona no depende de la publicidad externa o incluso del reconocimiento que otros le hagan. La propia grandeza es una calificación autosuficiente que existe por sí misma y puede brillar por sí misma, como el sol en el cielo. Es la ausencia de verdadera importancia lo que nos hace sentir que somos pequeños y nos disgustamos cuando no somos reconocidos. Cuanto mayor es nuestra *vidya*, mayor también es nuestra *vinaya*. Cuanto mayor es nuestro conocimiento y sabiduría, más profundo es nuestro sentido de humildad. Cuanto más grandes nos volvemos interiormente, más pequeños parecemos externamente a los ojos de la gente, de modo que cuanto más grandes somos interiormente, puede que parezcamos casi nada para el ojo público. Esto es muy importante para recordar. Las características de una verdadera vida espiritual son la otra cara de la moneda del egocentrismo de cualquier tipo. *Lokaishana* — amor por nombre, fama y poder, y autoafirmación de cualquier clase — es contraria a la verdadera aspiración espiritual. El complejo de superioridad es la ruina de la naturaleza humana. Hay que evitarlo.

Hay otras características que son nuestras debilidades, que tenemos que ver más tarde.

Capítulo 9

MANEJANDO LOS DESEOS

Estamos considerando los aspectos del desapego psicológico como el primer esfuerzo que uno tiene que hacer mientras vive aislado para el propósito de la práctica de yoga. Esto es casi el cincuenta por ciento de lo que uno tiene que hacer para fortalecerse adecuadamente contra los ataques de las fuerzas de la naturaleza tanto externas como internas. Las partes vulnerables de la personalidad humana son los enemigos más peligrosos en el sendero del espíritu, lo cual genera reacciones y estimula sus contrapartidas en el mundo exterior.

Todo en nosotros está conectado mediante un hilo con todo lo demás en el mundo. Todo lo que está afuera en el mundo de la creación está conectado con nosotros mediante accesorios sutiles. De modo que cualquier punto que se vuelva predominantemente fuerte dentro de nosotros estimula su parte correspondiente en el mundo externo y atrae su contrapartida hacia sí. Esta actividad de la mente se llama indulgencia, lo que hace a través de los sentidos que son sus instrumentos de acción.

Puede que muchas veces tengamos la impresión de que nuestros problemas provienen del mundo exterior; entonces, nos vamos a lugares distantes como junglas, bosques y claustros. También hay ocasiones en que sentimos que nuestros problemas no siempre provienen del mundo exterior, sino que están todos en nuestro interior y por lo tanto es necesario que hagamos un psicoanálisis minucioso de nosotros mismos, independientemente de lo que esté sucediendo en el mundo exterior. Ambas son verdades parciales; no representan la verdad total.

Por supuesto, hasta cierto punto es verdad que nuestros problemas no se originan necesariamente en el mundo exterior. Muchos de nuestros problemas son internos y un ajuste interno apropiado de nuestra parte puede solucionar muchas de nuestras dificultades. Pero el mundo también es una fuente de problemas en el sentido que está conectado con nosotros, y no podemos simplemente separarlo de nuestra personalidad o nuestra vida individual.

Ese es nuestro caso. No podemos decir dónde surge el problema — si es en nuestro interior o afuera — porque el problema surge simultáneamente en ambos lados, ya que ambos, el centro interno y su contrapartida externa, están conectados mediante artificios sutiles que no podemos entender fácilmente.

Así, una vez más llegamos a la conclusión de que hay algo tremendamente difícil acerca de la práctica de yoga. Aunque estamos siempre inclinados a una perspectiva parcial, nunca podemos ser parciales. Es difícil para la mente humana considerar ambos aspectos de una cuestión, debido a la debilidad de su naturaleza. O nos aferramos a algo externo o hibernamos en nuestra mente. Esto nos sucede no solo en nuestras actividades diarias sino también en nuestras actitudes religiosas. Somos demasiado extrovertidos o demasiado introvertidos, y ninguna de esas naturalezas puede ser considerada como finalmente deseable o

exitosa. Debemos tener una visión global y tomar una acción conjunta, por así decirlo, desde el interior y desde el exterior.

Aunque sea necesario para nosotros descubrir cuáles son nuestras debilidades, al mismo tiempo tenemos que reconocer también qué cosas a nuestro alrededor pueden estar en posición de estimular esas posibilidades para que entren en actividad. Tenemos que subyugar nuestras pasiones e impulsos internos excesivos — no sólo mediante el análisis interior, la contemplación filosófica y la compañía de los sabios, santos, etc. sino también manteniéndonos físicamente alejados de aquellas contrapartidas de esos impulsos internos que pueden estimularnos a la actividad a pesar de nuestras *satsangas*, nuestros estudios, nuestros *japas*, nuestras meditaciones, etc. entonces, hay una necesidad de realizar una doble acción en el mismo sentido: Internamente, ser precavido, cauto, vigilante, introspectivo y puro tanto como sea posible; pero externamente, estar protegido. De allí que el aislamiento sea un aspecto del tema y el autoanálisis sea otro.

Este proceso tiene que continuar todos los días. Como dice nuestro gran guía Patañjali, el éxito es rápido en el caso de aquellos buscadores que son persistentes en su práctica, que no la interrumpen ni siquiera un día y que mantienen su intensidad con el mismo ímpetu que albergaban en sus corazones al comienzo de un ataque de renuncia y amor por Dios en sus vidas. Todo esto es fácil de decir pero muy difícil de practicar, porque aunque podamos ser sabios, las fuerzas del mundo, igualmente sabias, son capaces de burlar cada una de nuestras precauciones y, algunas veces, utilizando los mismos medios de nuestra protección como instrumentos de acción.

La misma precaución que hemos tomado puede convertirse en instrumento de nuestra indulgencia y caída. En otras palabras, incluso nuestros amigos pueden volverse en contra de nosotros y convertirse en enemigos. La atmósfera propicia que concebimos en nuestra mente puede convertirse en una atmósfera constructiva. Sólo tenemos que estudiar la vida personal de buscadores sinceros que viven en lugares retirados, lejos de las ciudades; hay que estudiar sus pensamientos, sentimientos y emociones. Encontraremos que es una historia muy complicada y no siempre agradable de escuchar, de modo que no debería sorprender si después de años de práctica, no se logra ningún resultado tangible.

Nuestros deseos tienen diferentes estados y formas de manifestación, y son muy astutos, como serpientes. Ellos saben cómo actuar cuando llega el momento para la acción. Saben cómo retirarse cuando es el momento de hacerlo. *Prasupta, tanu, vicchinna* y *udara* son consideradas las cuatro condiciones del deseo. Si las circunstancias son desfavorables, los deseos duermen.

Supongan que están en Gangotri o Uttarakashi sin la ropa adecuada, ni frazadas de lana, ni recursos financieros y sin nada que pueda hacer que uno entre en acción para satisfacer sus deseos. Estarán pasando por una clase de penitencia compulsiva y parecerá que, por el momento, están en el sendero espiritual, practicando penitencia para la realización de Dios. ¡Pero cuidado! Los deseos están durmiendo. Una persona dormida no es una persona muerta. Así que cuando hay una latencia de deseos en Gangotri, no significa que los mismos

estén destruidos, porque los deseos están tendiendo una emboscada para atraparlos a la menor oportunidad que se les dé.

Los deseos que están durmiendo pueden convertirse en causa de enfermedad mental. Puede haber una manifestación de complejos peculiares de la conducta — susceptibilidad a la cólera o la ira repentina a la menor provocación, y al deseo por cosas tontas que una persona normal consideraría insignificantes. Pensaremos que es tonto desear un lápiz; pero una persona cuyos deseos han dormido por años, sin poder rebelarse siquiera un poco debido a las condiciones desfavorables, encontrará tremenda alegría incluso si se le da un lápiz. Una lapicera es, por supuesto, el cielo. ¿Por qué? Porque los deseos se han estado muriendo de hambre. Están hambrientos como leones, listos para devorar cualquier cosa que se le acerque. Un león hambriento es un animal peligroso incluso si es incapaz de levantarse, porque ha estado pasando hambre durante días.

Por lo tanto, es esencial que no bromeemos con Dios o el sistema de yoga solo corriendo a regiones frías y remotas, bañándonos en agua helada sin ver el rostro de seres humanos. Esto puede continuar por años, pero no es la historia completa. Hay algo más acerca de ello.

La condición *prasupta* es la condición dormida de un deseo. No podemos saber que los deseos están durmiendo, excepto por los complejos que manifestamos en nuestra vida; y a menos que seamos buenos psicólogos, no podremos saber qué son esos complejos porque nos parecerán ser conductas normales. Sería conducta anormal a los ojos de un observador muy perspicaz o incluso de una persona normal, en el sentido mundano; pero para uno, puede parecer una conducta muy saludable. La irascibilidad es uno de los rasgos que se encuentran en la gente que ha subyugado sus deseos por la fuerza durante largo tiempo. Inmediatamente se enoja incluso por una nimiedad y hace gestos irónicos y replica de una manera que ni siquiera una persona en el mundo lo haría.

Algunas veces, los deseos se afinan. No están durmiendo; están despiertos, pero están delgados como un fino hilo de seda — por ejemplo, cuando uno desciende desde Gangotri a Rishikesh, pero está en un ashram. El deseo se está despertando lentamente: “¡Oh! He venido a Rishikesh. Esta atmósfera es más propicia que Gangotri, pero mis deseos no pueden ser satisfechos porque estoy en un ashram.” Los deseos son como serpientes debilitadas que han estado pasando hambre por muchos días y lentamente están tratando de moverse, serpentear desde su agujero y encontrar una oportunidad para satisfacerse. Pero no pueden, debido a las restricciones de la atmósfera en la que uno vive.

Cuando ayunamos voluntariamente en *ekadashi*, por ejemplo, el deseo de comida es fino. No está destruido, porque tenemos la satisfacción de que mañana tendremos una buena comida. Esa satisfacción es en sí misma una fortaleza para soportar el dolor del ayuno de hoy; de otra manera, si no estuviéramos seguros de que obtendremos comida incluso por diez días, sería un horror. Muy difícil de entender es esta mente.

Puede que uno no tenga dinero en sus manos en este momento, pero tiene la satisfacción de tener mucho en el banco. Puede ser que el dinero esté en un banco a miles de millas de aquí, pero el solo sentimiento de que es suyo puede darle una sana satisfacción cuando no lo tiene en sus manos. Por otro lado, si yo les arrojara millones de dólares del gobierno en su falda, no pueden estar felices, porque en verdad no les pertenece y no pueden usarlo. Puede que uno sea cajero en un banco; ¿de qué sirve? ¡Contar, contar, para nada! No es suyo. Se estará maldiciendo incluso si toca millones de rupias o dólares. Por otro lado, puede estar feliz incluso si no tiene nada en sus manos pero lo tiene a miles de millas, meramente debido al sentimiento de que es suyo. Sutil es la conducta de la mente.

Por lo tanto, la mente puede satisfacerse por distintos medios. Nuestro intento en la sublimación de deseos no siempre da frutos, porque ¿quién va a controlar o subyugar a la mente? No hay médico para ello. Es la mente misma que tiene que corregirse mediante un ajuste interno de su constitución. La mente es el paciente y la mente es el médico. Esto es algo difícil de concebir. ¿Cómo puede ser que el médico y el paciente sean la misma persona? Pero esa es la situación. Hay un rasgo peculiar en la mente que puede actuar como un regulador de otro rasgo de la misma mente que tiene que ser regulada. En lenguaje corriente, algunas veces se dice que es la mente superior controlando a la mente inferior.

La reducción del deseo es un ardid que la mente puede adoptar para dar la apariencia de que no hay deseos, mientras que esa conexión sutil en la forma de ese deseo afinado, deseo reducido, puede hincharse en una acción excesiva en cuanto surge la oportunidad del momento o se proveen las condiciones adecuadas.

Otras veces, los deseos son intermitentes; vienen y van. Esto se llama *vicchinna avastha*, mientras que la forma reducida se llama *tanu avastha*. Hoy uno está enojado, y mañana está de un humor muy agradable. Ustedes han visto marido y mujer riñendo. No se hablan, pero en verdad no se odian. Incluso si aparentan desagrado, ira y una actitud de rechazo, como sucede entre miembros de una familia, no significa que se odian. Tienen enormes lazos de apego que pueden manifestarse en otros momentos, bajo diferentes condiciones. Es una sutileza de amor la que se reprime por un ataque de desagrado, momento en el cual puede parecer que el deseo ha desaparecido y el amor está ausente, pero está suprimido. No está ausente, mañana saldrá. Es posible que hoy uno esté muy cariñoso, mañana puede que sea totalmente lo contrario y pasado mañana alguna otra cosa.

Así, es posible que una persona se comporte de diferentes maneras bajo diferentes condiciones de presión, pareciendo ser una cosa ahora y otra después. Esta es la condición intermitente del deseo humano, que toma formas apropiadas para las condiciones prevalentes en el exterior — porque el propósito de la mente es mantenerse segura, sea como sea. Si el deseo no debe manifestarse, la mente no lo manifestará. Si la manifestación de un deseo es perjudicial para su mantenimiento, para su seguridad, es bueno no manifestarlo. La mente manifestará sólo aquellas características que sean necesarias para su seguridad

en ese momento; y en otro momento, manifestará otras características, las que sean, para el propósito de su mantenimiento y su seguridad en ese momento. Y cuando se dan todas las condiciones para que se manifieste el deseo, lo manifiesta totalmente. Esto se llama *udara avastha*. Entonces, vendrá como una furiosa corriente y nos tragará.

Prasupta, tanu, vicchinna y *udara* son las cuatro condiciones del deseo que menciona Patañjali; nosotros estamos siempre en alguna u otra de esas condiciones. Eso no significa que hayamos controlado los deseos, que los hayamos subyugados o sublimado — nada de eso, porque las formas en que se manifiestan en la vida diaria indicarán que están allí.

¿Qué debemos hacer entonces? Los maestros de yoga al igual que las Escrituras han sugerido diversos métodos. Uno de ellos es vivir en una atmósfera positiva aunque pueda haber un rumor de deseos desde el interior — por ejemplo, en la cercanía de un Guru. Es difícil que los deseos impíos se manifiestan en la proximidad de un maestro espiritual; y una vida continuada con él — por años seguidos, por ejemplo — puede hacer tan imposible que los deseos se rebelen que no tienen otra alternativa que abandonar todas las esperanzas.

No sólo eso, la proximidad de un gran sabio o un maestro espiritual produce un efecto positivo propio. Es como la luz y la tibieza del sol, la cual destruye todos los gérmenes infecciosos y purifica la atmósfera entera. Algunas veces, en presencia de un gran hombre, sentimos como si todo estuviera bien. Cuando estamos lejos de él, todas las cosas parecen un lío; pero en la presencia de ese gran hombre, nuestras preguntas son respondidas, nuestras emociones son subyugadas, nuestros deseos están silenciosos y todas las aspiraciones santas se manifiestan en su presencia — como sucede algunas veces inclusive dentro de un templo. Cuando observamos una gran adoración en un templo sagrado, somos elevados en ese momento a una emoción santa. Nos golpeamos las mejillas, nos postramos ante la deidad y cantamos canciones en éxtasis. Por ese momento, nos olvidamos de todo lo que es terreno, carnal, físico e indeseable.

En presencia de la deidad en un templo o en presencia de un maestro espiritual, surge una emoción espiritual. Aunque tal vez éste sea un método muy deseable que puede ser sugerido para todos, puede que no sea practicable para todas las personas estar siempre observando adoraciones sagradas en los templos o estar en presencia de un Maestro. Ellos tienen diversas dificultades propias en su vida personal. El método alternativo que se sugiere es realizar estudios sagrados por períodos prolongados — como por ejemplo un *Bhagavata saptaha* o el *purashcharana* de un mantra, lo cual ocupa todo nuestro tiempo de modo que no tengamos tiempo para pensar en otra cosa. Nuestros deseos se mantienen subyugados por un tiempo tan largo que se vuelven muy débiles, y la influencia positiva que se ejerce sobre ellos mediante el *purashcharana* de un mantra con la lectura sagrada, llamada *svadhyaya*, puede sublimarlos, puede licuarlos y volverlos más sutiles, a tal punto que se sintonicen con nuestras aspiraciones santas o desaparezcan totalmente.

Las personas que no pueden estar siempre bajo la guía directa de un maestro espiritual harían bien en adoptar el mantra *purashcharana* o el estudio sagrado

por algunas horas al día, no sólo por unos pocos minutos, de modo que los pensamientos que se generen en la mente durante ese tiempo tengan influencia para controlar las emociones indeseables que surgen y para purificar las emociones gradualmente, aunque este proceso pueda llevar un tiempo muy largo. Pero cuando no hay otra alternativa, hay que hacer esto.

El estudio de grandes escrituras tales como el Shrimad Bhagavata, el Bhagavad Gita, el Ramayana de Valmiki o Tulsidas, cualquiera sea, como una *sadhana* habitual y no meramente una lectura al azar como en una biblioteca, también creará condiciones internas por medio de las cuales la gracia con las bendiciones de los santos autores de esas escrituras descenderá sobre el buscador. Cuando leemos el Shrimad Bhagavata, estamos en contacto interno sutil con el gran autor Krishna Dvaipayana Vyasa. Después de todo, los pensamientos son inseparables de la personalidad que los ha proyectado. De la misma forma, estamos en comunión con el mismo Vyasa cuando estudiamos la gloriosa recitación del Mahabharata o el Shrimad Bhagavata. Estamos en comunión con los grandes sentimientos sublimes de Valmiki cuando leemos el Sundara Kanda del Ramayana, por ejemplo. Estamos en sintonía con la tremenda fuerza espiritual de Jesucristo cuando leemos el Nuevo Testamento, el Sermón de la Montaña, etc. Cuando leemos tales textos sagrados como La imitación de Cristo escrito por Thomas Kempis, estamos en sintonía con el vigoroso amor por Dios que el santo autor consagró en su corazón.

Por lo tanto, el estudio de esas escrituras, no es meramente un medio para acumular información sobre temas espirituales sino una técnica positiva de transmutar las propias emociones en aquellas condiciones de pensamiento y de vida de las cuales los autores de esas escrituras fueron personificaciones. Y cuando hacemos *purashcharana* de un mantra, tiene lugar un efecto similar. Las bendiciones del *rishi* que descubrió el mantra están con nosotros, la gracia del *devata*, que es la deidad de ese mantra, está con nosotros, y el efecto alquímico producido por los *chandas* del mantra que estamos recitando también es un factor altamente contributivo. *Rishi*, *chandas* y *devata* están asociados con un mantra. Así, el *svadhyaya* de las escrituras y el *japa* de los mantra realizados de forma consistente y austera como una *sadhana*, será una protección contra posibles dificultades en el sendero espiritual.

Capítulo 10

PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN

En el mundo, estamos conectados internamente con todo, pero externamente pareciera que estamos desconectados de todas las cosas. Si en verdad estuviéramos realmente desconectados de las cosas, no podríamos desearlas; y si estuviéramos conectados con todo, tampoco podríamos desear nada. De modo que el deseo pareciera ser cierta actitud poco científica de la mente, la cual no puede ser justificada en modo alguno. Si realmente estamos desconectados, no podemos tener nada, entonces ¿por qué deseamos algo? Y si estamos realmente conectados con todo, ¿qué sentido tiene desear algo?

Entonces, ¿qué es el deseo? Es algo muy interesante y, por lo tanto, elude nuestra comprensión. La presión de nuestra conexión con todas las cosas en el interior, ejercida sobre nuestra aparente inconexión con las cosas externas, es la razón detrás del deseo. Por lo tanto, es una contradicción. El deseo es una gran contradicción. Es un gran enigma, un misterio. Nadie puede entender qué es, por qué existe y cuál es su propósito. Pero si tratamos de profundizar en su composición, encontraremos que es causado por esa relación peculiar entre nuestra conexión interna con las cosas y nuestra inconexión externa con ellas.

Externamente, no estamos conectados con nada. ¿Qué conexión física tenemos con las cosas del mundo? Todo está esparcido aquí y allá, sin relación, inconexo, sin que haya nada significativo que una los objetos o cosas. Yo estoy sentado aquí y ustedes están sentados allí; ¿cuál es nuestra conexión? No hay ninguna conexión en absoluto. Ese es un aspecto del asunto. El otro aspecto del tema es que realmente estamos conectados — sutilmente, internamente, por hilos invisibles. Esta conectividad invisible e interior que tenemos con todo en el mundo presiona con fuerza en nuestra vida externa, en el mundo de la sociedad de las cosas; y es esa presión la que se expresa externamente como deseo por las cosas.

Anhelamos los objetos del mundo, aunque externamente ellos parecieran no estar conectados con nosotros. Este anhelo se debe a un rasgo interno invisible para los ojos físicos pero, como dije, este rasgo interno entra en conflicto con las condiciones externas. Es por eso que puede haber deseo. Si no hubiera tal contradicción o conflicto, no tendría sentido desear algo. Para repetir, si estamos desconectados con las cosas, no puede haber deseo; si estamos conectados con ellas, tampoco puede haber deseo. Entonces, el deseo es algo que no podemos entender y, aún así, estamos bajo su control; nos presiona con fuerza y somos como títeres danzando al son de esas presiones peculiares que han tomado posesión de nosotros completamente.

Tenemos una doble naturaleza y es eso lo que nos hace seres inescrutables — inescrutables para otros y también inescrutables para nosotros mismos. Somos fenoménicos, temporales, externamente transitorios, pero internamente perpetuos, permanentes y eternos. Ésta es la causa de nuestras alegrías y también la causa de nuestras penas. Estamos alegres debido a la eternidad

presente en nosotros y tristes debido a la temporalidad que se filtra en nuestras venas. El caos temporal de la sociedad externa, con el cual somos incapaces de reconciliarnos por más entendimiento que tengamos y esfuerzo científico que hagamos, es la causa de nuestra pena, pero internamente hay algo que habla un lenguaje totalmente diferente. Aunque no podamos verlo, esa es nuestra verdadera naturaleza. El hecho de que algo no se vea no disminuye su importancia.

Por lo tanto, hay una gran tarea ante el yogui, el buscador de la Realidad, aquél que trata de vivir una vida espiritual. Estamos al borde de la batalla del Mahabharata. Este Mahabharata no es más que la lucha entre lo eterno y lo temporal, y a menudo pareciera que el éxito no está claro para nuestros ojos y no sabemos qué bando ganará. Algunas veces, el poder de lo temporal puede hacer retroceder el impulso de lo eterno.

Se dice que, para sorpresa de todos, con su fuerza física, Karna pudo hacer retroceder el pesado carruaje de Arjuna por lo menos algunas yardas. Tal era su fuerza física. Pero ese fue sólo un éxito aparente. Su caída era inminente. Temporalmente, puede haber una derrota aparente en sentido espiritual, debido a la fuerza de las circunstancias temporales en las cuales está envuelta nuestra individualidad corporal. Puede parecer que Dios Mismo está muerto o al menos derrotado, pero ésta es sólo una derrota aparente de un falso sentimiento de frustración. El éxito de los Kauravas no fue un verdadero éxito, aunque pareció serlo al comienzo. Ese éxito era una preparación para su total destrucción.

Ciertamente, el poder del mundo temporal de espacio, tiempo y causalidad es un verdadero poder. El poder de diversidad, el poder de inconexión y el poder de incompatibilidad y tensión social — todo esto es un poder, sin duda, y nosotros no podemos enfrentarlo fácilmente. Pero el poder de lo eterno es superior, aunque opera muy lentamente, aunque da pasos firmes.

El esfuerzo del buscador espiritual en su práctica de yoga es en verdad enorme. Uno se sorprendería de la cantidad de esfuerzo que puede requerirse para lograr incluso un éxito limitado en el sendero. Es de lo más difícil de entender e incluso muy difícil de practicar porque el nudo, llamado *granthi* en sánscrito, que ata nuestra personalidad a lo eterno por un lado y a lo temporal por otro, es difícil de romper.

Somos amigos de ambos, de Dios y del diablo. Ésta es nuestra dificultad y también nuestra debilidad. Pero esta situación no puede continuar por mucho tiempo, ya que vemos que la humanidad no puede permanecer en la circunstancia actual por largo tiempo. La gente lucha y se esfuerza intensamente en todas partes por lograr cierta reconciliación, pero ésta no llega. Todas las organizaciones internacionales de la sociedad humana han fallado y aparentemente no hay posibilidad de que logren éxito alguno siquiera en el futuro, porque las mismas han sido formadas sobre la base de una noción errónea. No podemos tener verdadera unidad entre los hombres si asumimos o damos por sentado que los hombres están dispersos diversamente, sin ninguna conexión aparente entre unos y otros. Pero éste es nuestro supuesto básico:

Oriente es Oriente y Occidente es Occidente, y los dos nunca se encontrarán. Si éste es el caso, no hay ninguna esperanza.

Pero nosotros tenemos la esperanza como soporte. Vivimos debido a la esperanza. Respiramos debido a la esperanza por un futuro mejor. Si no hubiera esperanza en absoluto, pereceríamos hoy mismo. De modo que una vez más hay una contradicción entre nuestra vida social y nuestros esfuerzos personales. Tratamos, tratamos y tratamos, pero no logramos nada. ¿Por qué? Porque el esfuerzo que ponemos por generar una reconciliación en nuestra vida con otras personas y los diversos métodos en los que nos embarcamos para generar unión en la humanidad es una tendencia de la unidad básica en la cual estamos esencialmente arraigados — la naturaleza de lo eterno, del cual somos inseparables. Es por eso que estamos trabajando por la fraternidad universal y el amor universal — una humanidad, un gobierno mundial y demás. Llevamos a cabo conferencias en todas partes para generar un entendimiento entre la gente, una colaboración de ideas y cierta clase de unidad hasta donde sea posible.

Pero ¿por qué intentamos esto si la unidad no es visible en la vida exterior? Si ustedes y yo estamos totalmente desconectados, ¿por qué debería haber conferencias? ¿Cuál es el propósito de las organizaciones? ¿Qué significado tiene cualquier clase de esfuerzo por cooperar? Este significado está hablando ocultamente desde nuestro interior en un lenguaje que no podemos entender; pero siendo ésta nuestra naturaleza esencial, tampoco podemos hacer oídos sordos. Nos estamos esforzando por escucharlo, incluso con nuestros oídos sordos; pero, por el otro lado, el mundo de diversidad nos presiona con mucha fuerza e insiste en el egoísmo individual, y una necesidad de guerra para la protección del ego.

Ahora, esto no es meramente un problema social sino un problema espiritual que enfrentará al buscador y al yogui con una ferocidad que éste no podrá soportar a menos que esté bien preparado desde el comienzo. ¿Qué es lo que hace el yogui o buscador bajo tales circunstancias? En última instancia, ¿cuál es su objetivo? ¿Cuál es el propósito por el cual estamos trabajando? ¿Qué es yoga? Es el gran arte de la reconciliación suprema, por la cual lo temporal y lo eterno no luchan más entre sí sino que aparecen como una y la misma cosa. Nuestras personalidades no parecen estar divididas entre lo eterno y lo temporal. Nos convertimos en personificaciones de un aspecto dual del Absoluto único. Esta es la naturaleza de un superhombre, a la que aspiramos en la práctica de yoga.

Así, en un aislamiento silencioso, en una atmósfera calma, meditamos y reflexionamos sobre estos problemas de la vida, y nos ponemos en orden internamente para el propósito de esta ardua tarea que tenemos ante nosotros. Es necesario que, como en el caso del científico que trabaja en un laboratorio, encontremos tiempo para estar solos, para trabajar en nuestro laboratorio interior. No debemos estar ocupados innecesariamente en cuestiones mundanas. Un científico no puede estar corriendo por el mercado a lo largo de todo el día y lograr lo que quiere obtener por medio de sus observaciones y experimentos en el laboratorio. Eso requiere completo aislamiento. Cuando un científico estudia las cosas a través de un poderoso microscopio, no está pensando en el mundo

exterior. Ni siquiera estará consciente de las cosas a su alrededor. Tal será su concentración, porque tal es su interés; tal es la intensidad del problema delante de él, muy complejo.

Es imperativo que el buscador de la Verdad, el practicante de yoga, encuentre tiempo para estar solo durante algunas horas al día para el propósito de este esfuerzo analítico — eso es yoga, precisamente. Para ello, debemos estar sentados en una postura cómoda. No podemos practicar yoga caminando por la calle, así como no podemos almorzar o cenar caminando por la calle; tenemos que estar sentados a la mesa y en una postura cómoda. Bien, podemos comer incluso mientras caminamos por la calle, pero el cuerpo no asimilará esa comida porque no ha sido tomada de un modo aceptable para el sistema humano. Podemos recitar el nombre divino y hacer *japa* aún caminando por la calle, y eso es muy bueno, hasta cierto punto, pero no será suficiente porque su intensidad es inadecuada. Ya que ésta es una práctica muy seria, que quiere estar sentado y en completo aislamiento, donde el cuerpo y la mente se unan en colaboración para un solo propósito.

Ahora, está aceptado que todo esto es, sin duda, algo difícil para el industrial o comerciante ocupado, para el oficinista o el trabajador. Pero todo depende del valor que le damos a lo que consideramos el fin de nuestra vida. Donde no hay interés, no puede haber esfuerzo consistente; y nosotros no podemos tener interés en algo a menos que reconozcamos valor en ello. De modo que todo dependerá finalmente de lo que consideremos nuestro valor primario en la vida. Si el dinero es nuestro valor, bien, hacemos dinero y pasamos nuestra vida amasando riqueza. Hay gente que acumula oro y plata, y muere sin disfrutarlos. Hay gente que tiene otro conjunto de valores, tales como nombre, fama, poder y autoridad. Tras su muerte, le gustaría tener una placa fijada en su tumba: “¡Aquí yace un héroe!” Él se ha ido, nadie sabe adónde, pero incluso después de su muerte quiere nombre y fama.

Así, es esencial reconocer cuál es el valor fundamental en nuestra vida y no estar confundidos mentalmente. Una mente confundida no puede practicar yoga. ¿Qué es lo que queremos? Eso determinará el programa de nuestra vida, que no es más que una cadena de esfuerzos que hacemos hacia el logro de ese valor esencial de nuestra vida. Si hemos decidido que ese es el objetivo final de la vida y todo lo que hagamos debería ser consistente con el logro del mismo o una preparación para su logro, nuestra rutina diaria sólo será un eslabón en esta larga cadena del programa de nuestra vida. ¿Qué hacemos de la mañana a la noche? Ese es un pequeño eslabón en esta larga cadena. Muchos eslabones hacen una cadena y, por lo tanto, nuestra rutina diaria debería naturalmente ser consistente con el logro de nuestro objetivo fundamental. ¿Cómo podemos tener una rutina diaria que sea inconsistente con el propósito de nuestra vida? Todo esto tiene que ser aclarado en la mente. Todo lo que hagamos debería estar relacionado con el objetivo de nuestra vida. Todo aquello que estemos obligados a hacer, cualquier actitud que estemos compelidos a adoptar en nuestra vida, tiene que estar relacionada con el propósito de nuestra existencia. Esta es una integración de valores.

Entonces, la mente se concentrará. No estará distraída. ¿Por qué se distrae la mente? Siente una desconexión entre el fin de la vida que hemos establecido ante nosotros y las actividades en las cuales se ocupa en la vida diaria. Mi objetivo en la vida es una cosa y lo que hago todos los días es otra. Esa es la tensión, y la mente no puede concentrarse en el objetivo de la vida porque está ocupada en otra cosa. Pero, ¿es realmente otra cosa? Eso es lo que hay que decidir primero. Si es otra cosa, ¿cómo nos vamos a ocupar de ella?

Una vez más, aquí falta el análisis y el entendimiento apropiados. Somos personas confundidas de principio a fin. La claridad nos es desconocida. ¿Cómo podemos decir que estamos ocupados en algo que esta desconectado con lo que consideramos bueno para nosotros? Eso es muy extraño. ¿Vamos a matarnos deliberadamente? Encontraremos que no nos ocupamos de ninguna actividad que no vaya a beneficiarnos de alguna u otra manera. Hay algo valioso en esa dirección particular del trabajo en el que nos ocupamos; de otro modo, no nos ocuparíamos del mismo. Pero es muy difícil ver este significado en nuestras actitudes y actividades.

A menudo, nos entusiasmos con un gran idealismo de espíritu, pero el idealismo es tan enorme, tan elevado, que puede que no seamos capaces de evaluar los valores inmediatos de las circunstancias en las cuales estamos ubicados y las actividades en las que estamos ocupados. La sabiduría de la vida es algo difícil de lograr. Los valores de nuestro entorno inmediato tienen que estar reconciliados con las características del fin último de la vida. Esto es precisamente lo que tenemos que hacer en nuestra postura sentados antes de comenzar a meditar, porque ¿en qué vamos a meditar a menos que las cosas estén claras para nuestra mente? Habrá una continua lucha interior, una revuelta de la mente en contra de las actitudes irreconciliables que nos están acosando desde el interior y desde el exterior; y cuando hay tal presión ejercida sobre nosotros, ¿cómo puede haber meditación? Entonces, es esencial que haya una unión armoniosa de nuestros valores de vida; y debería estar claro para nosotros antes de sentarnos a meditar que todo está bien. Todo está muy bien. He entendido lo que hay a mi alrededor, lo que tengo por delante y la conexión que hay entre ambos. Si esto no está claro, fallaremos.

Existe esa tensión esencial, tema con el cual comencé hoy, entre nuestra naturaleza interior y nuestras condiciones externas de vida, la cual es la causa del deseo. Puede decirse que todas las dificultades surgen del deseo. Debido a que el deseo es algo tan difícil de entender por su carácter peculiar, nuestras dificultades son también algo difíciles de entender. De modo que no podemos resolver nuestros problemas. Todo es difícil porque básicamente hay una mezcla de valores. Habría que aclarar completamente esta relación confusa entre las condiciones externas de vida y el objeto de la aspiración interior.

Ésta es la principal tarea de la filosofía o del análisis filosófico. *Sankhya* precede al yoga, el conocimiento precede a todo esfuerzo, y la filosofía es la base de todo esfuerzo ético y todo análisis psicológico. Ésta es la filosofía y el fondo ético de la verdadera práctica de yoga, que tendrá efecto inmediatamente si la preparación que se hizo es suficiente. Si la pólvora está suficientemente seca,

arderá inmediatamente. Si está húmeda, no arderá. De la misma manera, si la preparación es adecuada, si el entendimiento es claro, si no tenemos quejas que hacer y si hemos hecho nuestros ajustes adecuadamente, entonces la meditación, que es el verdadero significado del yoga, no será difícil para nosotros. Como una flecha disparada hacia su blanco, la mente irá al objeto de meditación. No habrá distracción. La distracción es causada por el sentimiento de que hay objetos valiosos afuera, sin tener en cuenta el hecho de que nuestro objetivo de vida es otro, en el cual estamos tratando de meditar. De modo que no hemos generado una reconciliación entre los objetos externos de los sentidos presentados separadamente en el mundo y nuestro objetivo de vida, al que llamamos Dios, Absoluto, etc.

Hay un error filosófico en nuestra mente y mientras este error esté allí, no se podrá practicar yoga. Ésta es parte de la razón por la cual el Bhagavad Gita nos advierte que yoga tiene que estar basado en *sankhya*, el cual es llamado *buddhi yoga* en el lenguaje del Bhagavad Gita, lo que significa el yoga del entendimiento.

Ahora venimos a la verdadera esencia de la práctica de yoga, que consiste en las preparaciones externas para la meditación y los procesos internos de meditación, que más tarde se convierten en un solo esfuerzo de una total armonía entre nosotros y la existencia entera. Ese es el golpe final que le damos al problema de la vida como un todo.

Capítulo 11

LA ESENCIA DE LA PRÁCTICA DE YOGA

O buscamos a Dios totalmente o no Lo buscamos en absoluto. No hay término medio. Éste es un aspecto importante de nuestros esfuerzos espirituales que debemos tener en cuenta. A la mayoría de nosotros le gustaría tener un pequeño porcentaje de Dios en nuestras vidas, porque ciento por ciento de Dios posiblemente no sea algo a lo que la mente se pueda adaptar. Pero es muy lamentable que Dios no permita que se Lo divida de esa manera. Él se retirará completamente si tratamos de menospreciarlo o de sacar provecho de Su gracia sobre nosotros explotándolo para motivos más bajos, cuya satisfacción la mente está buscando sutilmente — algunas veces, a expensas de Dios, y otras, utilizándolo como instrumento para ese fin. Éste es un aspecto muy serio que debemos considerar.

Es difícil para la mente aceptar la grandeza de Dios, porque la mente tiene su propio criterio para medir la grandeza, y su vara de medir es de este mundo. Pertenece a este mundo, de modo que todo, incluso Dios, tiene que ser medido con los valores asociados con las cosas del mundo. ¿Qué nos dará? Esta es la pregunta, la cual es una actitud comercial. Somos todas personas de negocios en el sentido de que esperamos algo. “¿Qué me va a dar? ¿Qué beneficio tendré yendo a Dios, rogándole, meditando en Él o incluso aceptando que existe? ¿Qué ganaré si digo que Dios existe? Que exista o no; ¿qué me importa? Me importa porque puede darme alguna ventaja, así que es mejor que exista.”

Alguien dijo, “Si Dios no existe, tenemos que crearlo para nuestros propósitos”, porque sin la existencia de tal ser, parece que algunas de las dificultades de nuestra vida no se resuelven. De modo que al igual que la “x” en una ecuación, nosotros creamos a Dios — por el momento una no-entidad — que será útil para nosotros en nuestros gozos terrenales, los que buscamos más que a Dios Mismo.

No es una broma; es una experiencia realista que debemos admitir si nuestro autoanálisis es imparcial. No somos tan amantes de Dios como parecemos ser en la superficie, porque amar a Dios totalmente es casi morir para la vida del mundo; y nada puede ser más temible que la muerte. Aunque aquí no estamos hablando de muerte física, es algo peor que eso. Incluso la muerte física no será tan horrible como la muerte por la que se espera que pasemos por Dios. Hay formas de muerte más dolorosas que la muerte física — esto es, la muerte de nuestro ego y nuestra personalidad como un todo, lo cual es más aterrador incluso que la aniquilación del cuerpo.

Ahora, todos esos son los aspectos repelentes del yoga que harán que nos alejemos de él cuando se nos presente toda la verdad acerca del mismo. “¡Adiós!” Será nuestra palabra final para ese sano consejo, el cual sería el consejo de Bhagavan Shri Krishna a un hombre como Duryodhana — consejo que será de lo más amargo, intragable, repugnante y molesto. Incluso Dios puede ser un enemigo del hombre. *Ātmaiva ripur ātmanaḥ* (Gita 6.5): El Ser puede ser nuestro

enemigo. Esto es muy sorprendente en verdad. ¿Cómo puede ser? Pero puede ser. El Atman o Ser puede ser nuestro enemigo en el sentido que las demandas del grado superior de realidad son desagradables para los niveles inferiores en los cuales estamos viviendo. Nuestras necesidades inmediatas parecen más dulces que los requisitos de un reino más amplio de verdad.

Cuanto más pensemos y reflexionemos sobre los detalles de la práctica de yoga, no meramente las instrucciones externas para el mismo, encontraremos que somos ineptos para él. A decir verdad, ni siquiera el mejor hombre puede decir que esté listo o preparado para ello. Tenemos debilidades sutiles, cada uno de nosotros, y estas debilidades sutiles se mantienen enterradas en nuestro interior sin que sepamos qué hacer con ellas.

Pero, ¿cuánto tiempo podemos continuar pensando, “qué hacer con ellas, qué hacer con ellas”? Algo hay que hacer con ellas. Finalmente, lo que hacemos es reconciliarnos con ellas, porque parecen ser más amigables que Dios Mismo. Esta es la actitud de Dhritarashtra: “Bien, mi querido Señor Krishna, lo que tú dices es correcto, lo que dijo Bhishma es correcto, lo que dijo Drona es correcto; pero, después de todo, yo tengo que estar de acuerdo con lo que dice mi hijo.” Esto es lo que finalmente Dhritarashtra dice y hace. “Lo que sea que alguien pueda decir, ya sea que lo diga Parashurama o que lo digan los sabios, es todo muy hermoso. Yo estoy de acuerdo, pero” — un gran “pero” en verdad — “mi hijo, después de todo, es mi hijo.” Y entonces, las palabras de Duryodhana son finales. Secretamente, son llevadas a cabo, haciendo caso omiso de todo ese maravilloso consejo de los maestros, las encarnaciones y los sabios. Eso es lo que todos hacen y uno no puede evitarlo. Finalmente, tenemos que dar el visto bueno a nuestros impulsos internos que van de la mano con nuestras necesidades corporales y los impetuosos llamados de los sentidos.

Practicar yoga es abrazar fuego, como dicen. ¿Quién abrazaría fuego? Pero eso es lo que es. No es tomar leche o bañarse en miel. Es el más arduo de los esfuerzos concebibles por parte del ser humano. Es debido a que no estamos preparados para esta experiencia terrible que yoga se vuelve difícil para nosotros. Toda la cuestión es que no estamos preparados, entonces, ¿cómo puede ser practicable? La práctica viene después, la preparación la precede.

Hasta ese momento, hemos estado tratando los grandes cánones de disciplina y ética — los principios de *yama* en sus aspectos filosófico y psicológico, que son las preparaciones. No es que sean nada o nadie; ellos son todo. De hecho, comprenderemos que cuando se los entiende bien y se lo practica apropiadamente, ellos conforman la mayor parte del éxito en nuestra práctica. La fuerza de los cimientos no es en modo alguno menos importante que la belleza del edificio que se levanta sobre ella; pero siempre estamos inclinados a olvidarnos de que los cimientos son necesarios. Somos siempre propensos a admirar la grandeza del edificio en la cúpula, su belleza y las comodidades que podemos obtener viviendo en él, más que a prestar la debida atención a los detalles técnicos envueltos en poner los cimientos. ¿De qué sirve cavar? Nuestra idea es elevar las paredes altas, pero lo que hacemos es ir hacia abajo cavando. ¿Por qué vamos hacia abajo si nuestra idea es ir hacia arriba?

Algunas veces, pareciera que nuestros objetivos no van a cumplirse mediante las prácticas que se nos imponen en nombre del yoga y la espiritualidad. A decir verdad, la humanidad de hoy es inepta para la vida espiritual. No tiene sentido el mero camuflaje o la propaganda; todo este discurso monótono en nombre de Dios y la religión terminará por tierra, finalmente. En tales temas, uno tiene que ser muy pero muy cuidadoso y desinteresado, porque estamos jugando con Dios. Ni siquiera jugar con una serpiente es tan peligroso. O bien decimos honestamente que no es para nosotros o lo empezamos sin reservas. ¿Por qué bromear con Él, mostrarle nuestros dientes y burlarnos de Él? Esa no es la actitud apropiada por parte de nadie que sea genuinamente honesto. Pero ese es precisamente nuestro problema.

Entonces, la dificultad está en una incapacidad para entender y apreciar los propios motivos internos. Hay un elemento de hipocresía en toda persona. Eso no puede evitarse porque la hipocresía gobierna el mundo; de otro modo, el mundo se iría al garete. Si la verdad triunfa, no habrá mundo. El hecho de que el mundo continúe muestra que la verdad no está triunfando, porque el mundo está constituido de redes hipócritas que son los nombres que damos a los sustitutos artificiales de las relaciones que proyectamos en el mundo externo en nuestras rutinas diarias, en nuestras sonrisas y en nuestras conferencias de mesa redonda. Todo esto no funcionará con Dios, aunque pueda funcionar con el hombre, porque nosotros podemos engañar al hombre mediante diversos artificios. Pero ningún artificio funcionará con Dios; nadie puede engañarlo. Él es el único que no puede ser engañado; todos los demás pueden ser engañados. ¡Pero nosotros estamos tratando de engañarlo a Él solamente! Esto es muy extraño y, por lo tanto, el boomerang cae sobre nosotros como un rayo; y aquí estamos como estamos.

Pero nunca es demasiado tarde para corregirse, como dice el proverbio. Incluso ahora no es tan malo. Las cosas están bastante bien. Podemos enderezar las cosas aún ahora. Aunque nadie pueda ser tan severo como Dios, nadie puede ser tampoco tan bueno como Dios. Mientras que el golpe que nos da puede sencillamente hacernos añicos, al mismo tiempo las bendiciones que derrama sobre nosotros pueden hacernos emperador de emperadores. Algunas veces los devotos Lo llaman padre y madre, juez, abuelo, sostén, ley y amor combinados. Él es ley y amor, ambos — el rigor de la ley y la clemencia del amor, ambos están presentes en Dios.

De modo que no es imposible para nosotros, aún en esta hora crítica nuestra, hacer las paces con Dios. Y Él puede ser fácilmente reconciliado. Algunas veces, Lo llamamos Ashutosh, “Aquél a quien se complace muy rápidamente”, porque es fácil complacer a la verdad. No podemos complacer a la falsedad tan fácilmente. Debido a que la verdad es la naturaleza esencial de las cosas, podemos complacer a cualquier cosa recurriendo a la verdadera naturaleza de las cosas. Si yo los entiendo adecuadamente en su ser esencial, puedo meterlos en mi bolsillo; pero si no puedo entenderlos, entonces es difícil para mí reconciliarme con ustedes.

La práctica de yoga es el esfuerzo supremo que uno está llamado a hacer — no como la actitud llamada religiosa de una orden monástica, tampoco en un

sentido espiritual muy malentendido y maltratado conectado con experiencias de un paraíso en otro mundo, sino como una actitud científica y lógica indispensable que toda persona debe tener debido a la misma ley de su propio ser, la cual nadie puede violar. La práctica de yoga es el cumplimiento de la ley de nuestro propio ser. ¿Cómo podemos escapar de él? Nadie puede.

Con esta introducción, que es prácticamente todo el fondo filosófico y la implicancia psicológica de las preparaciones para la práctica de yoga, damos por sentado que somos honestos con Dios y honestos con nosotros mismos, y tomamos la vida espiritual en su verdadero significado y su verdadera connotación. Uno no debería cansarse de enfatizar que la vida espiritual no es sólo el deber de un *sannyasin* o discípulo monástico, sino que es la ley de la existencia de toda persona; si no podemos entender bien esto, sólo tenemos que decir que necesitamos una completa reeducación, desde el mismo comienzo.

La vida espiritual no es la prerrogativa de ningún mendicante religioso. En lo que a ello se refiere, no es una prescripción del hinduismo, ni de ninguna clase de “ismo”. Es la ciencia de la vida; y cualquiera que esté vivo tiene que ser despertado a esta necesidad que llamamos actitud espiritual; cuya implementación en la vida se llama yoga. Tal amplio significado tiene y tan necesario es para la existencia misma de todos.

Ahora, llegamos a lo que realmente hay que hacer. Puede que sólo recapitule lo que he estado tratando de señalar durante los pasados días: que todos nosotros, si somos fieles al ideal que estamos persiguiendo y honestos con nosotros mismos, tenemos que encontrar tiempo para pensar acerca de ello y que todo esto requiere un poco de soledad en nuestra vida personal. No tiene sentido estar demasiado ocupados con cosas no concernientes con nuestra vida.

Ante todo, se necesita hacer una distinción entre lo necesario y lo innecesario. A menudo, incluso cosas innecesarias parecen necesarias, de modo que éste es el momento en que tenemos que ejercitar nuestro *viveka* o poder de discernimiento. ¿Es necesario todo lo que llamamos necesario, en lenguaje corriente? Queremos cuatro abrigos y cinco relojes pulsera, diez transistores, una gran casa y millones de dólares en el banco. ¿Podemos llamar necesidades de la vida a todas esas cosas? Alguien que tiene eso dirá que son necesidades, pero esa es una forma torpe de pensar porque no podemos llamarlas necesidades. Una necesidad es aquello sin lo cual no podemos existir; y si podemos existir apreciablemente sin gran incomodidad con las facilidades que se nos proveen, tenemos que estar contentos con eso. El contentamiento es una gran virtud en un aspirante espiritual. *Yadṛcchālābhasantuṣaḥ* (Gita 4.22), dice el Bhagavad Gita: tenemos que estar contentos y satisfechos con lo que sea que venga sin demasiado esfuerzo — aunque un poco de esfuerzo, por supuesto, es inevitable. El esfuerzo no debería ser mayor que los beneficios que surgen de él, porque nuestro esfuerzo debería estar más en línea con nuestra compenetración espiritual con Dios que con la adquisición de bienes materiales y comodidades físicas — con respecto a lo cual, no debemos sobrepasar los límites.

Es necesario que vivamos una vida muy simple, porque la necesidad de vivir una vida simple surge de una lógica simple de la vida: se supone que no gocemos

de aquello que no hemos ganado con el sudor de nuestra frente. Si no lo hemos ganado con nuestro esfuerzo, no podemos disfrutarlo. Ésta no es meramente una ley social o económica, sino una ley espiritual. Se supone que no gozamos de nada que no hayamos ganado honestamente con nuestro esfuerzo personal, cualquiera sea la naturaleza de ese esfuerzo. Puede ser física, social, intelectual o alguna otra cosa. ¿Estamos convencidos en el fondo de nuestro corazón que las facilidades de la vida que estamos disfrutando son el verdadero resultado del esfuerzo que hemos hecho? ¿O son consecuencias de alguna clase de explotación? Si ese es el caso, es indeseable.

La explotación no es la ley de la vida y no tendrá éxito. Aunque al comienzo pueda parecer exitosa por cierto tiempo, más tarde producirá una tremenda reacción; y esa reacción será tan dolorosa que no seremos capaces de soportarla. Si tenemos esto en cuenta, encontraremos que nuestros esfuerzos son tan pocos que sólo podemos gozar muy poco en esta vida. ¿Cuánto esfuerzo hemos hecho para gozar de las facilidades de la vida? Cada uno debe evaluar los esfuerzos que ha hecho. Veamos: ¿Qué he hecho de la mañana a la noche para merecer las comodidades de la vida? No podemos pedir ninguna facilidad ni siquiera de Dios a menos que hayamos hecho algo para ello, que hayamos pagado un precio por ello.

Si no se tiene en cuenta este factor esencial de economía espiritual, como podemos llamarlo, habrá una reacción en la forma de reencarnación y no habrá realización de Dios. La reencarnación es el resultado de haber gozado cosas que realmente no merecíamos, que no nos pertenecían. No podemos tomar más de lo que se nos da; esta es la ley de la vida. Tenemos que dar tanto como tomamos del mundo; de otro modo, no podemos tomar, y si tratamos de tomar más de lo que se nos ha dado, el resultado es la reencarnación. Ningún yoga puede ayudarnos.

Por lo tanto, se necesita simplicidad en la vida. Tenemos que ser tan simples como podamos en nuestra vida. Aquél que está abajo no teme a la caída. No suban demasiado alto bajo la impresión de que son poderosos. De modo que es mejor dar más y tomar menos, y tener de este modo un mayor crédito que tomando más y dando menos, y mereciendo el descrédito del débito que nos jugará en contra en el balance de nuestra vida.

Éstos no son aspectos desconectados de la práctica de yoga, sino que están muy conectados. Siempre pensamos que yoga significa sentarse en una postura, respirando profundamente y pensando en algo. Eso no es yoga, aunque pueda ser una parte de la idea malinterpretada que tenemos de los alcances superiores del yoga. En la práctica de yoga, no estamos haciendo algo silenciosamente en nuestra habitación; estamos interfiriendo con los poderes del mundo. No debemos olvidar esto. La práctica de yoga no es un trabajo silencioso de cierta técnica peculiar dentro de la propia habitación. Cuando practicamos yoga, estamos operando sobre los poderes del mundo. Es como un operador telefónico: aunque él pueda estar sentado en una pequeña habitación, tiene conexiones con muchas cosas. O es algo como el operador de una central eléctrica que tiene conexiones con innumerables centros afuera. Cuando nos adentramos en la práctica de yoga, estamos operando el conmutador del cosmos. Todas esas cosas

son difíciles de imaginar para la mayoría de la gente. Nosotros sólo pensamos en términos de un poco de respiración profunda, pararnos sobre la cabeza durante algunos minutos y recitar algo. Esta pequeña práctica que hacemos en nuestra propia forma malentendida no sacudirá ni siquiera un cabello de este mundo.

A decir verdad, en el verdadero sentido del término, yoga es esa actividad imponderable de nuestra mente mediante la cual ésta trata de asociarse con todo centro de poder en el mundo. No es solamente algo que está sucediendo dentro de nuestro cuerpo, porque lo que hay dentro de nuestro cuerpo está sutilmente conectado con todo lo demás en el mundo. Incluso si solamente estamos tratando de despertar ciertos poderes dentro de nuestro cuerpo, habrá un despertar de la contrapartida de esos poderes en el mundo externo; y si nosotros no podemos igualar la naturaleza de los poderes que han despertado así en el mundo exterior, habrá una caída en la práctica de yoga. Mucha gente incluso enloquece debido a que no puede enfrentar los poderes así despertados.

Por lo tanto, una actitud totalmente desapasionada y una abolición de todos los anhelos indeseables en el interior debería ser considerado como una gran necesidad antes de sentarse a practicar *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, etc. no necesitamos preocuparnos demasiado acerca de esas cosas llamadas *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*; son cosas muy simples cuando los prerequisites se cumplen adecuadamente.

Fabricar un fósforo lleva todo el tiempo, pero encenderlo lleva sólo unos pocos segundos. Entonces, ¿por qué nos estamos preocupando por encender el fósforo? Ésta es una cuestión simple: sencillamente lo encendemos. Pero ¿cuánto tiempo llevó fabricarlo? De eso nos olvidamos y estamos preocupados sólo por encender el fósforo, lo que se llama meditación. No hay dificultad acerca de ello; es la más simple de las cosas, pero la dificultad está en prepararse para ello, disponerse para ello y entender lo que realmente significa.

Habiendo dicho todo esto y habiendo entendido esto, emprendemos incondicionalmente este gran llamado de la vida denominado yoga. Es el gran llamado de la vida, el llamado de Dios, el llamado de la Eternidad, el llamado del Infinito, el llamado de la Realidad Suprema, que no podemos resistir y que no deberíamos tratar de resistir. Cuando tratamos de escuchar este llamado supremo, todo otro sonido del mundo es silenciado. Nos volvemos impermeables para la entrada de fuerzas externas que parecen ir en contra de este llamado supremo; y es entonces que estamos firmemente sentados en una *asana*. Incluso sentarse en una postura es difícil debido a la volubilidad de la mente. Esa inconstancia de la mente tiene mucha influencia en la inhabilidad para sentarse en una postura.

Una mente *rajásica* y *tamásica* — llena de deseos y agitada con sentimientos interiores frustrados — no se puede sentar en una postura. Ni siquiera eso podemos hacer. No podemos sentarnos siquiera en una *asana*, mucho menos hacer otras cosas. Díganle a cualquiera que se siente en silencio durante tres horas. No es posible. Después de unos minutos, se levantará y se irá. ¿Qué es lo que está mal? El cuerpo entero se agita: los nervios, los músculos e incluso los

huesos se sacuden, y él no se puede sentar. ¡Muy extraño! ¡Ni siquiera nos podemos sentar en silencio y estamos pensando en meditar en Dios!

Todo esto se debe a que tenemos una mente perturbada; no deberíamos olvidarnos de esto. No es que haya algo mal en nuestro cuerpo. Podemos ser una persona saludable, pero algo está mal en nuestra mente. Estamos pensando en cientos de cosas y de forma muy caótica, no de forma consistente. Todo es un lío en la cabeza; por lo tanto, no nos podemos sentar silenciosamente sin un sentido de inquietud.

Incluso sentarse en una *asana*, postura, es un gran logro. No es algo corriente. Es maravilloso si podemos sentarnos en una postura durante tres horas continuadas. Podemos ir a una *satsanga* y ver cuánta gente se sienta continuamente, del comienzo al fin, sin levantarse y salir. Ellos se levantan y se van, como si les pasará algo; o miran hacia un lado y hacia otro, hacen algo, tocan algo, dicen algo. A decir verdad, es horrible. ¿Por qué hablan? ¿Por qué miran hacia un lado y hacia otro, tocan esto o aquello, hacen esto o aquello, se levantan, entran y salen? ¿Qué les pasa? ¿Y dónde está la cuestión de practicar yoga? Es todo un disparate si ni siquiera un poco de esta práctica inicial se puede hacer.

Esto quiere decir que no estamos preparados en absoluto y esta clase de actitud no es buena para nosotros. De otro modo, moriremos en esta misma condición de sufrimiento. No habremos logrado nada, no habremos obtenido nada ni de este mundo ni del otro. Comenzamos mostrando cierto desinterés por las cosas del mundo bajo la noción de que los cielos descenderían sobre nosotros, pero los cielos no están viniendo y nosotros hemos dejado el mundo. De modo que estamos atrapados en el medio y somos más miserables que el hombre del mundo si ese tiene que ser nuestro destino.

Por lo tanto, que haya un esfuerzo honesto por prepararse completamente para esta gran experiencia terrible. Aunque pueda parecer un suplicio al comienzo, es un movimiento hacia el mayor de los gozos concebibles. Preparémonos para esto y confiemos en ese éxito que tiene que venir y no en un futuro distante cuando esta preparación se hace apropiadamente.

Capítulo 12

AUTOEVALUACIÓN

Como fue señalado hace tiempo, no es que solamente las condiciones de nuestra mente nos digan la naturaleza del éxito que alcanzamos con nuestros esfuerzos, sino también la naturaleza de la atmósfera en la que vivimos. Ambos factores deben ser considerados. Hay un viejo dicho: “Dime los libros que lees y la compañía que tienes. Te diré lo que eres.” Éste es un dicho muy sabio, lleno de significado.

¿Qué hay en su cama? Allí podemos encontrar qué clase de persona son. Busquen en su cama. ¿Qué hay en su cama? ¿Qué hay alrededor? ¿Qué imágenes cuelgan en las paredes? ¿Qué libros tienen? ¿Qué hay en su estante? ¿Qué hay en su armario? Todo eso es una indicación de la naturaleza de su mente y la naturaleza de sus relaciones.

Desde el punto de vista de la vida espiritual o el espíritu que somos, esas cosas no son tontas e insignificantes, porque no hay nada insignificante en este mundo. Toda pequeña cosa es tomada en cuenta de modo muy apropiado. Para Dios, al menos, no hay nada carente de importancia; y el sendero espiritual es el sendero de Dios. Entonces, cada pequeño pensamiento, sentimiento, acción y atmósfera es un tema a considerar profundamente porque, al igual que el dedo meñique sostenido ante los ojos puede obstruir la percepción del inmenso sol o como una diminuta partícula de arena puede irritar el ojo e impedirnos ver, el llamado evento insignificante o cosa sin importancia, algo no cognoscible para el ojo público, puede convertirse en un obstáculo aterrador en nuestro sendero. Incluso la cosa más pequeña puede asumir una gran proporción cuando llega el momento. Un pequeño incidente puede separar a íntimos amigos e incluso una guerra internacional puede tener lugar debido un pequeño incidente que tuvo lugar en alguna parte, en un rincón del mundo. De allí que no haya nada sin importancia o insignificante si consideramos profundamente estos aspectos de nuestra vida.

Un buscador espiritual es una persona que toma algo muy seriamente; no hace bromas con nada. Y lo más serio para él es su vida personal y sus conexiones con las cosas, incluso si son inanimadas. Las cosas que están a nuestro alrededor no tienen que ser necesariamente animadas para perturbarnos. No son sólo los seres humanos los que pueden perturbarnos, incluso sustancias inanimadas e inorgánicas pueden molestarnos, porque el dinero mismo es una sustancia inorgánica. ¿Acaso no puede perturbar nuestra mente? Entonces, la atmósfera en la que estamos viviendo no es necesariamente una atmósfera meramente humana; es cualquier cosa y todas las cosas.

En el Shvetashvatara Upanishad y hasta cierto punto en el Bhagavad Gita también, se nos da cierto consejo sobre el tipo de atmósfera que debemos seleccionar para el propósito de la práctica de yoga. En lugar en el que estamos, nuestro hospedaje, para nuestra práctica, debería estar completamente libre de distracciones evitables. El mismo debe estar libre de toda clase de distracción

evitable. ¿Y que son las distracciones? Cualquier cosa que puede estimular los deseos sumergidos.

No es que estemos libres de deseos cuando estamos en un lugar solitario. Incluso adentro del más sagrado de los templos, el deseo puede operar. Pero las cosas alrededor puede que no sean capaces de desenterrar nuestros sentimientos internos. Hay objetos externos que pueden evocar ciertos sentimientos y reacciones desde nuestro interior. Aunque los sentimientos estén siempre allí — la condición de nuestra mente no cambia esencialmente, incluso si nos desplazamos físicamente de un lugar a otro — aún así, sin embargo, existe la posibilidad de que se aceleren, se acentúen y se fortalezcan, y que se manifiesten concretamente afuera por medio de los objetos de los sentidos.

Un objeto de los sentidos es algo que podemos ver con nuestros ojos, un sonido que podemos escuchar, algo que podemos tocar, a lo que podemos oler o gustar, etc. Estos objetos pueden despertar los sentimientos ocultos incluso de un pasado distante. Las impresiones creadas en nuestra mente por las experiencias de veinte o treinta años atrás pueden ser activadas mediante su equivalente en el mundo externo. Todo está en nuestro interior en la forma de un surco sutil, como el surco del plato de un gramófono o como la impresión formada en una película fotográfica. Puede ser duplicado, triplicado, etc. Puede repetirse en cualquier momento. Está esperando una oportunidad.

El propósito del buscador espiritual no es darle una oportunidad a esos surcos para que se repitan en acción o que las películas internas se dupliquen y demás. Hay que mantenerlos sin usar por largo tiempo. Ahora, mantener algo sin usar no es necesariamente destruirlo. Puede estar allí por mucho tiempo sin molestarnos activamente. El propósito del aislamiento no es tanto un intento por tratar de darle un golpe mortal a nuestras viejas impresiones, lo que es una imposibilidad, sino mitigar la intensidad de esos sentimientos interiores y hacer que pasemos al menos un poco de tiempo en paz. Esta paz es tentativa y no una paz real, porque mientras esos enemigos estén ocultos en el interior, listos para entrar en acción en cualquier momento, no se puede decir que estemos realmente en paz. Aún así, cuando el enemigo no está actuando, es una clase de paz.

En el lugar de aislamiento al que recurre el estudiante de yoga, puede que tenga que hacer muchos tipos de esfuerzos. No es meramente una rutina estereotipada de acción lo que nos ayudará mucho porque, aunque tengamos la impresión de que el enemigo no es visible enfrente, puede golpearnos por atrás.

No hay nada visible frente a nosotros, de modo que vamos de cabeza por el sendero con la noción de que todo está claro. El sendero está abierto; no hay problema, no hay dificultad. Pero las dificultades son creadas por ciertas ubicaciones de las fuerzas de la naturaleza que están esparcidas por todas partes y no siempre frente a nosotros — físicamente hablando, al menos. Las fuerzas que tenemos que enfrentar en la práctica de yoga están en las diez direcciones. No puede decirse que estén sólo en frente de nosotros de modo que podamos verlas con nuestros ojos abiertos; y tampoco podemos decir que por el solo hecho de que no estén visibles enfrente, no estén allí en absoluto. Hay que tomar

una acción general en la práctica de yoga. Hay que bloquear todas las avenidas, de modo que no haya posibilidad de que en algún momento entren estas fuerzas desfavorables. ¿Cuántos pasajes y circunvalaciones existen por los cuales pueden ingresar esas fuerzas en nosotros? Eso hay que saber primero.

No tiene sentido dar un paso repentino. Porque, como hemos aprendido antes, dar un paso activo no es el verdadero problema. El problema es equipararnos con todo lo necesario para dar ese paso, y eso lleva todo el tiempo — casi la mayor parte de nuestra vida. Pero no es una pérdida de tiempo ni desperdicio de energía. Es una necesidad, porque cuando nos hemos fortalecido adecuadamente y confiamos en nuestra fuerza, entonces dar el paso necesario será muy fácil.

¿Cuáles son las avenidas o los canales a través de los cuales pueden atacarnos esas fuerzas desfavorables? Hablando ampliamente, esos son los sentidos, aunque ésta no es una respuesta completa para la pregunta porque hay más por decir acerca de esas cosas. Pero, generalmente, para fines prácticos, podemos decir que los canales de acercamiento para toda clase de fuerza son los canales de los sentidos. La mente tiene potencialidades ocultas, que pueden ser despertadas a la actividad por medio de esas avenidas llamadas sentidos. La mente actúa por medio de los sentidos. Algunas veces, puede que también tome acción directa, pero lo hace muy raramente. Mayormente actúa a través de los sentidos. Espera por una oportunidad para que los sentidos actúen en uno, y los sentidos actúan cuando encuentran un objeto que puede estimularlos para la acción. Cualquier visión pueden estimularnos para la manifestación de una potencialidad mental oculta y lo mismo con respecto a los otros órganos sensoriales.

Entonces, el estudiante de yoga elige la vida en tal lugar o atmósfera en que los objetos no estén en inmediata vecindad para despertar los sentidos a la acción. Este paso que da el yogui al comienzo no es, sin duda, una solución para sus problemas porque, como sabemos muy bien, los deseos sumergidos de la mente no van quedarse quietos por mucho tiempo solo porque no tengan oportunidad para expresarse. Aún así, éste es un paso necesario. Más tarde veremos qué es lo que hay que hacer con esos deseos sumergidos cuando están operando activamente. El sistema de yoga prescribe métodos para lidiar con ellos de modo efectivo.

Vivir en un lugar de aislamiento por largo tiempo requiere cierta fortaleza. Una persona muy débil no puede vivir aislada. La debilidad de nuestra personalidad es principalmente debida a nuestra dependencia de muchos factores externos, especialmente factores sociales, sin los cuales parecemos ser incapaces de conducirnos en nuestra vida e incluso de existir. Tenemos muchas necesidades físicas y mentales, y estas necesidades no pueden ser satisfechas sin la atmósfera social adecuada. Esa es la razón por la cual la mayoría de la gente no puede vivir en aislamiento. Ni siquiera podemos obtener una taza de té en aislamiento, mucho menos otras cosas. Es una situación horrible contemplar la condición de una mente que ha estado muerta de hambre por largo tiempo; sentirá que el cielo ha venido incluso si se le da la menor satisfacción. Una

persona que se está ahogando esta lista para aferrarse incluso a una pajita que esta flotando en la superficie del agua, aunque sepa que ésta no la salvará.

Hay inanición de la mente y los sentidos cuando vivimos en aislamiento; y una personalidad muerta de hambre no es siempre una personalidad saludable. De modo que, al comienzo, parecería que nos estamos deteriorando y volviendo algo neuróticos, y esos rasgos peculiares que pueden presentarse externamente debido al hambre de la mente y de los sentidos puede hacernos sentir incómodos en nuestro interior. Esta incomodidad puede desestabilizarnos si no está disponible la guía adecuada de un adepto espiritual para utilizar esta condición para un propósito mejor.

Si no se dispone de una guía espiritual positiva, la pura aislación, forzada y voluntaria, será inútil. Los principiantes, los novicios, los jóvenes, estarían dando un paso muy tonto si imaginaran que tienen que ir a las junglas o a los bosques al comienzo mismo y buscar a Dios en las selvas retirándose del contacto social y matando de hambre a la mente y a los sentidos. Ellos enloquecerán, porque no tienen una guía espiritual positiva.

Después de limpiar la personalidad por medio de la penitencia, una forma de la cual es el aislamiento, la soledad, etc., hay que llenar la personalidad con positividad. Es la ausencia de esta positividad de enfoque lo que crea el sentido de vacío a menudo visto en la vida espiritual. Sentimos como si estuviéramos vacíos interiormente; y un vacío es un lugar peligroso, porque cualquier cosa puede entrar. Estamos bajo la impresión de que Dios llenará ese vacío, pero ese no es siempre el caso. Incluso el diablo puede ocupar ese vacío y generalmente eso es lo que sucede; Dios no vendrá.

En los Puranas, está la historia del Amrita Manthana, el batido del océano con el propósito de obtener el néctar inmortal de los seres celestiales. El néctar no vino. Lo que vino fue un veneno mortal y temible, oscuro y repugnante, que puede sacarnos de quicio. Tal fue lo que salió cuando los dioses batieron el océano para obtener una ambrosía inmortal. No vino ninguna ambrosía. Y cuando nosotros estemos batiendo toda la existencia de nuestras prácticas espirituales en pos del néctar de la inmortalidad, esa inmortalidad no vendrá. Algo opuesto a ello vendrá y entonces ¿qué nos sucederá? Estaremos terminados para siempre. Seremos barridos del suelo y parecerá que estamos peor incluso que cuando llevábamos una vida terrenal, una vida mundana.

Retroceder los pasos dados en dirección espiritual previamente es un rasgo común entre los aspirantes espirituales. Ellos vuelven a la misma condición de vida que estaba llevando antes. Algunas veces caen incluso más bajo. El estado anterior hubiera sido mejor, porque las facilidades de una vida austera previstas en un lugar solitario no han sido aprovechadas haciendo algo positivo.

Aquí, debemos hacer una advertencia. Debemos ser muy sabios al elegir la clase de aislamiento que intentamos para ese tipo de mente. No todos están en el mismo nivel de evolución. Si una persona viene de Delhi y está en Shivananda Ashram, es una suerte de aislamiento para él, pero puede que no esté preparado para vivir en Badrinath; esa sería una clase de aislamiento inapropiado para una persona que vive en Chandni Chowk o Connaught Place. De modo que hay

también una diferencia en la clase de aislamiento, debido al grado de su intensidad.

Incluso en la misma Delhi, si vamos a los suburbios, ese será un aislamiento para la persona que vive en Chandni Chowk. Si estamos en medio de la ciudad de Bombay, las afueras de la Gran Bombay constituyen un aislamiento. Pero no es algo tan aislado como vivir en Gangotri, que es algo totalmente diferente.

Uno debe juzgar por sí mismo, si es posible, mediante el autoanálisis, la extensión y la intensidad del aislamiento que puede tolerar y que sería esencial para una persona. Nunca hay que dar pasos extremos. Los extremos son peligrosos e inmediatamente generarán una represalia indeseable.

Por lo tanto, el aislamiento elegido debería ser de la intensidad apropiada y no extremado. Incluso Buda falló en su *tapas* extremo y bajó a lo que llamó el Sendero Medio, el Madhyama Marga, la vía media, el justo medio de enfoque. No deberíamos ir a los extremos. Un extremo es ese paso que el cuerpo y la mente en la condición actual no pueden soportar. No habría que dar ese paso.

Nuestra intención no es meramente morir o perecer. Un soldado no entra el campo de batalla para morir; esa no es su intención. El propósito es lograr la victoria en la guerra. Similarmente, nosotros no vamos por el sendero espiritual para perecer. Ese no es el propósito. Vamos para lograr la victoria y sólo podemos lograrla si conocemos todas las tácticas y técnicas de guerra. Debemos estar bien entrenados en la ciencia militar, en el arte de la guerra, debemos tener un equipamiento apropiado, debemos estar lo suficientemente saludables y debemos tener más fuerza que el enemigo. Esto es muy importante; de otro modo, la victoria estará lejos.

Ahora, juzgar si tenemos más fuerza que el enemigo es también algo difícil. Necesitamos un guía aquí también. Y para saber esto, primero debemos conocer quién es nuestro enemigo. Sólo entonces, podremos saber si nuestra fuerza es superior o no. No deberíamos pensar que la creación entera está ante nosotros para presionarnos hacia abajo en un estado de derrota. Toda la creación no va a confrontarnos inmediatamente. Estamos elevándonos gradualmente desde la atmósfera inmediata a una expansión más grande, hasta llegar a considerar el mundo entero.

Las preocupaciones inmediatas de la vida son las que tenemos que confrontar. "Confrontar" significa solucionar un problema, no meramente enfrentarlo con el poder de la voluntad para aplastarlo. No vamos a cortar el nudo gordiano sino que vamos a desatarlo gradualmente. Nuestros problemas son nudos, ataduras acumuladas unas sobre otras y no podemos simplemente aplastarlas, porque el conocimiento no es una mera expresión de fuerza bruta sino que consiste en liberarse muy inteligentemente de las relaciones.

La naturaleza del conocimiento es muy peculiar; y la práctica de yoga es elevarse de un estado de conocimiento a otro. Todo estado en la práctica de yoga es un estado o una etapa de conocimiento, entendimiento y experiencia consciente. No es una actividad bruta, no es una conducta inconsciente ni algo que hacemos inconscientemente. Todo paso es un paso consciente, tomado inteligentemente, y no es más que un movimiento de nuestra mente en una

condición *sáttvica*. Yoga es una actividad *sáttvica* de la mente cuando ya está libre de *rajas* y *tamas*.

Desde el comienzo mismo, tenemos que ser cautelosos y no permitirnos arder con ningún entusiasmo innecesario. Algunas veces, cierto júbilo desprovisto de entendimiento entra en nosotros. Eso es impropio. El mero entusiasmo no tendrá éxito. Tiene que haber entendimiento detrás del mismo, porque aunque el entusiasmo y el sentido de confianza interior sean absolutamente esenciales, no debería ser un entusiasmo tonto. “Los necios se atreven a entrar donde los ángeles temen pisar”, se nos dice. Los ángeles están temerosos de ir allí y los tontos se precipitan allí. No deberíamos dar tales pasos. Hay necesidad de nuestra parte, un entusiasmo no inteligente algunas veces, con el cual arrancamos. Debido a ello, fallamos en nuestro intento — no sólo en la práctica de yoga sino en toda otra actividad de la vida. Incluso en terrenos seculares, carecemos de entendimiento apropiado y capacidad de adaptación. Siempre vamos a los extremos en nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.

Así, venimos una vez más al punto que lo primero que tenemos que hacer es entender donde estamos. ¿Dónde estoy hoy? ¿Cuál es mi fuerza física? ¿Cuál es mi fuerza moral? ¿Cuál es mi capacidad intelectual? ¿Cuál es mi capacidad para entender la acción con otra gente? ¿Y cuáles son las reacciones que probablemente tendrán lugar con cualquier paso que de, incluso con el primer paso? Si las reacciones están establecidas, ¿qué otros pasos voy a dar — sin ser derrotado, por supuesto — para corregirlas? Esos son análisis inteligentes que deberían preceder nuestra práctica directa de yoga, comenzando con *asana*, *pranayama* y todo eso.

Capítulo 13

POSTURA DE MEDITACIÓN

El primer paso práctico, principal e inmediato — “a la ocasión como al hierro hay que golpearla caliente”, como dice el dicho — consiste en sentarse en una postura recta para el propósito de la práctica de yoga. La postura de sentado es considerada la más conducente y necesaria, porque para ajustar la mente y concentrarla en el ideal de nuestra búsqueda, el cuerpo también tiene que ser puesto en orden.

La posición del cuerpo debe ser decidida al comienzo. ¿Cuáles son dichas posiciones? Podemos estar parados, sentados o acostados. Los expertos en yoga han indicado que la postura de sentado es la mejor, porque cuando estamos parados, la mente no puede concentrarse completamente en su objetivo ya que, hasta cierto punto, la postura de pie requiere la atención de la mente en el cuerpo. Algunas veces puede que no seamos conscientes de que estamos de pie, especialmente cuando estamos conversando o cuando estamos mirando atentamente. Pero ya sea que uno esté consciente o no, una parte de la mente está manteniendo el cuerpo en esa posición. Mantener el cuerpo en una posición constante se hace posible debido a la cooperación de una parte de la mente. Puede ser solamente un reflejo o una acción subconsciente, pero una parte de la mente está ocupada en el trabajo de permitirnos estar derechos; por lo tanto, no se puede destinar toda la mente a la concentración, meditación y demás. La postura de pie no es buena porque si nos absorbemos demasiado en concentración, podríamos caer debido a que la mente no puede mantener el cuerpo en posición. Si nos acostamos, puede que nos durmamos. Está la posibilidad de entrar en un estado de inconsciencia mientras estamos acostados.

De modo que no hay alternativa; tenemos que estar sentados. Esta postura de sentado debería ser cómoda porque el propósito de estar sentados no es meramente sentarse. El propósito es hacer que la mente esté totalmente atenta, o al menos en gran medida atenta, al ideal de nuestra búsqueda. Si estamos sentados en una posición incómoda o dolorosa, la mente estará pensando en ese dolor. Si una persona que no está acostumbrada a sentarse en *padmasana* se esfuerza por sentarse en *padmasana*, tendrá dolor en las articulaciones y una incómoda sensación en los músculos, y su atención estará en el dolor muscular más que en el objeto de la búsqueda. *Sthira sukham āsanam* (Y.S. 2.46) dice Patañjali. “*Asana*” no significa *padmasana*, *sukhasana* o ninguna *asana* en particular; es cualquier postura que sea muy cómoda.

Esta postura cómoda debería ser tal que no moleste el libre fluir de nuestra respiración. En nuestro sistema, muchas cosas están conectadas entre sí. Los músculos, los nervios y el aire vital están inmediatamente conectados unos con otros, y están directamente conectados con la mente. Ellos ejercen una influencia simpática sobre la actividad mental, y nuestro principal propósito es entrenar a la mente en el arte de la meditación. Por lo tanto, desde el comienzo debe haber un fortalecimiento de la posición derecha — como por ejemplo, cuando al construir un edificio los ingenieros prestan suficiente atención a la fundación.

Echar los cimientos de un edificio es una parte muy importante de la construcción. No es algo poco importante o innecesario. De modo que, desde el principio mismo, debemos ser cuidadosos. No tiene sentido dar cien pasos de una vez, sin conocer las consecuencias posteriores. Den sólo un paso por vez.

Lo primero de todo, antes de comenzar a meditar o recitar algo, es que vean si son capaces de sentarte. ¿Pueden sentarte silenciosamente, cómodamente, al menos durante quince minutos continuamente, sin sacudir su cuerpo, sin estirar sus piernas, sin sentir dolor, sin sentir ningún signo de que su posición sea antinatural? Esto debe ser controlado desde un comienzo.

Elijan una postura apropiada. No traten de hacer algo imposible. Las personas que no están acostumbradas a sentarse en el piso con piernas cruzadas, que están acostumbradas a sentarse sólo en sillas, puede que encuentren muy difícil doblar cómodamente sus piernas. De modo que, para ellos, el consejo es que se sienten en tal postura que esté cerca de las posturas prescritas sin causar indebido dolor, estrés o incomodidad. Al comienzo, podemos incluso usar una silla con un respaldo para mantener la columna tan derecha como sea posible. Más adelante, podemos mejorar la postura gradualmente hasta ser capaces de doblar nuestras piernas y sentarnos derechos.

¿Por qué se dice que debemos doblar las piernas en vez de estirarlas? Está relacionado con la operación de la energía en el cuerpo. El propósito de cerrar las piernas y las manos en una postura de sentado está directamente conectado con las técnicas meditativas y no es meramente un capricho o una fantasía. La razón es que la energía tiene tendencia a filtrarse a través de las extremidades del cuerpo, especialmente a través de los dedos de las manos y de los pies. Las extremidades del cuerpo son las terminaciones nerviosas y la energía sale a través de ellas porque son delicadas. Si se las deja abiertas, estiradas hacia delante, es probable que la energía que conservamos en un acto de concentración de la mente no pueda circular dentro de nuestro sistema — lo cual es nuestra intención, en última instancia. La energía puede escapar debido a la presión ejercida sobre el cuerpo.

Cada forma de energía trata de escapar del centro de concentración — como por ejemplo, la soda en una botella que trata de escapar pero no puede hacerlo debido a que la botella es muy gruesa. De modo que en cuanto abrimos el extremo superior, explota un silbido. Lo mismo se aplica a cualquier clase de energía. ¿Por qué los niños saltan, danzan y corren de aquí para allá mientras que los adultos no lo hacen? No vemos a personas mayores corriendo; ellos van muy lentamente, mientras que un niño pequeño salta. Si le decimos a un niño que vaya a ver a alguien, correrá, saltará y dará brincos porque es energía embotellada, mientras que un adulto no tiene tanta energía. Esta energía embotellada quiere escapar. Cuando la energía se concentra, debe encontrar una avenida de escape, de una u otra forma.

Este hecho se vuelve aún más evidente en un intento deliberado por conservar la energía en concentración y meditación. En cuanto comenzamos a concentrarnos profundamente y a fijar nuestra atención completamente en algo, toda la energía del cuerpo se enfoca en ese punto en el cual nos estamos

concentrando. Hay una retirada de toda la energía del cuerpo y los sentidos también dejan de funcionar hasta cierto punto. Cuando estamos profundamente concentrados en algo, los ojos no ven, los oídos no oyen y así sucesivamente. Ni siquiera se escucharán ruidos elevados. Uno puede estar mirando sin ver nada, debido al retiro de la mente. Esto es enfocar toda la energía en un punto particular.

Pero esto es algo completamente antinatural para la mente distraída del mundo diario. La mente no sabe lo que es concentración. Nunca se le enseñó cuál es su valor, su propósito o incluso el método para realizarla. Ahora, repentinamente, estamos comenzando esta técnica a la cual la mente no está acostumbrada y por lo tanto se escabulle de esta condición; la mente quiere escaparse de las garras de este acto de concentración y encuentra alguna forma de interrumpirlo. Entonces, sentimos cierta fatiga, incomodidad, descontento o tensión interior, debido a lo cual puede que interrumpamos la concentración.

También es posible que la energía se filtre. Ahora, la manera en la que la energía se filtra del sistema es múltiple, sobre lo cual veremos más detalles un poco más adelante. Tiene muchas formas de filtrarse, pero la más simple y tal vez la más burda en la que esto puede suceder es por medio de las extremidades del cuerpo entrando en contacto con la atmósfera. Sabemos que en invierno, el viento sopla muy fuertemente. Quiere decir que desde un lugar de presión intensa el viento sopla hacia el centro en el que la presión es menor. Se mueve desde lugares fríos a lugares calientes. De la misma manera, la energía puede filtrarse de nuestro sistema debido a la presión interior que siente y puede moverse hacia el área donde la presión es menor. La presión en el sistema es mayor; la presión externa es menor. Por lo tanto, naturalmente, saldrá, y lo hará a través de las extremidades — a través de los dedos de las manos y de los pies. Por lo tanto, el estudiante de yoga cierra los dedos de las manos y de los pies. Los dedos de los pies tocan el cuerpo y no se les permite que se expongan a la atmósfera externa. Es por ello que se nos aconseja sentarnos en una postura con piernas cerradas.

Por supuesto, la mejor *asana* es *padmasana*, considerada la reina de las posturas de meditación. Pero si sentarse en *padmasana* no es posible, podemos tener posturas más fáciles como aquella en la que estamos sentados ahora, por ejemplo. Estamos todos sentados en una postura. Cuando nos sentamos en esta postura, le estamos permitiendo a los dedos de nuestros pies tocar el suelo desnudo. Esta es la razón por la cual se nos pide que nos sentemos en un asiento que no sea conductor de electricidad.

Cuando el sistema de yoga fue propuesto en la antigüedad, ellos solían sentarse sobre hierba seca, una forma especial de hierba sagrada en India llamada *darbha* o *kusha*. Se usaban *asanas* o asientos hechos de esta hierba. Nosotros también podemos usar otros tipos de asientos, tales como madera seca, pero esto sería muy duro, así que lo cubrimos con una tela, un almohadón. La idea que hay detrás de ello es que nos sentemos sobre algo que no conduzca nuestra energía hacia abajo, hacia la tierra, porque la tierra es un conductor de electricidad. No será una descarga si estamos parados sobre el suelo y tocamos

un cable eléctrico. Es por ello que no deberíamos sentarnos directamente sobre la tierra. Tengan un asiento — un asiento de algodón está bien — y siéntense en esa postura con las piernas cruzadas, sin permitir que los dedos de los pies toquen el suelo. Si es posible, siéntense en *padmasana* y cierren las manos — como por ejemplo vemos en las imágenes de Buda sentado en meditación. Alguna gente cierra los dedos. Hay diferentes posturas de ese tipo.

Deberíamos sentarnos derechos. Si nos sentamos torcidos con nuestra espalda encorvada o si hay cualquier clase de distorsión del cuerpo, también habrá cierto sentimiento distorsionado en nuestra mente; tendremos un sentido de inquietud. El propósito de esta postura física es permitirnos que gradualmente nos olvidemos de que tenemos un cuerpo. La conciencia de que tenemos un cuerpo aumenta debido al dolor físico que sentimos o por cualquier clase de enfermedad que haya en el cuerpo. Un cuerpo radiante y saludable no tendrá conciencia de sí mismo. Ese es el signo de la buena salud. En yoga el objetivo es que finalmente la conciencia trascienda el apego al cuerpo con un fin completamente diferente. Ahora la conciencia está atada al cuerpo de forma tan vehemente e impetuosa que es casi impensable que podamos sacarla. La conciencia o la mente se han vuelto una con el cuerpo, y es el cuerpo para todo propósito práctico. Nosotros y el cuerpo somos uno. Nosotros *somos* el cuerpo; esto es lo que nos ha sucedido.

Éste es un estado de cosas muy lamentable. Hemos considerado nuestro cuerpo como nosotros, como si no pudiéramos pensar que somos alguna otra cosa. Es una tarea hercúlea perder el contacto de la conciencia con el cuerpo. Nadie debería pensar que es algo simple. Es como quitarnos la piel. ¿A quién le gustaría quitarse la piel? Es horrible. Pero eso es exactamente lo que sucede. Cuando tratamos de sacar nuestra mente o nuestra conciencia del cuerpo incluso un poco, sentimos una descarga. Tendremos la sensación de que hay hormigas caminando por nuestros nervios y habrá temblores, transpiración y similares sensaciones incómodas. Sentiremos esto incluso cuando estamos simplemente sentados por un largo tiempo sin concentrarnos, sin pensar en nada. Inténtenlo y vean lo que sucede. Siéntense en una postura recta sin pensar en nada durante una hora continuada. No mediten, no hagan *japa* — sólo siéntense. Sentirán un hormigueo, una sensación interior sutil, como si dentro de los nervios hubiera un movimiento similar al de las olas. Ésta es la sensación creada por el movimiento de los *pranas*. La cuestión es muy clara y no hay necesidad de extendernos más en ello.

Siéntense en una postura. Los maestros de yoga aconsejan que nos sentemos enfrentando al Este o al Norte debido a las influencias magnéticas de estas direcciones. La salida del sol es causa de una fuerza magnética en la dirección del Este y se dice que el Polo Norte es un centro de fuerza magnética que corre de norte a sur. De allí que estas dos direcciones sean consideradas muy útiles en la generación de electricidad psíquica dentro de nosotros en el acto de concentración, meditación. Enfrenten al Este o al Norte, y siéntense en una postura con la cabeza, el cuello y la columna rectos. Mantener la cabeza, el cuello y la columna derechos es difícil al comienzo; les dolerá la espalda. De modo que

en las primeras etapas, pueden tener un respaldo. Usen un almohadón o siéntense cerca de una pared. Eso los ayudará a mantener la columna derecha al comienzo. Pueden recurrir a lo que sea que les resulte útil en esta práctica.

Ahora, después de sentarse cómodamente en esta postura, ¿qué sigue? ¿Qué vamos a hacer sentados así? Aquí comienza la verdadera actividad de investigación, la cual es el comienzo del yoga. Nuestra mente comienza a operar y lo hace de modo completo.

Muchos han sugerido que antes de comenzar realmente a pensar en alguna cuestión particular de yoga, es mejor hacer respiraciones profundas. Se prescriben muchos tipos de *pranayamas*, pero no necesitamos entrar en todos esos detalles porque finalmente tienen un único propósito — armonizar la corriente de la respiración. Así como todas las *asanas* o los ejercicios físicos que prescribe hatha yoga, tienen en última instancia un solo propósito que es mantener el cuerpo en una perfecta y única posición elegida, el objetivo de los diferentes ejercicios respiratorios es finalmente sistematizar el proceso de la respiración, en vez de respirar pesadamente como hacemos cuando corremos o estamos cansados. Cuanto más serenos estamos, más lento es el proceso de nuestra respiración. Es sólo en una condición de perturbación que forzamos la respiración. Por lo tanto, cuando estamos sentados en una postura, lo mejor sería inhalar profunda y muy lentamente, y exhalar tan lentamente como sea posible. Esto, continuado por algunos minutos, acompañado con la recitación de Om en un tono sonoro y suave, preparará a la mente para su trabajo posterior.

Pero si nuestra mente está perturbada por alguna razón, no podemos inhalar profunda y muy lentamente, ni recitar Om en calma. Éste es otro factor esencial. Si estamos agitados por alguna razón, no deberíamos sentarnos a meditar; ese no es el momento para sentarse. Todos nosotros tenemos ocasión para que nuestra mente esté perturbada. Algo sucede, ya sea en nuestro interior o afuera, que nos altera y estamos descontentos. Estamos malhumorados y disgustados, y no sabemos qué hacer. En ese momento, no tiene sentido sentarse en una postura para regular la respiración. A eso se debe el consejo muy prudente de que debemos estar adecuadamente establecidos en la práctica de los *yamas*. Es debido a que no hay práctica de los *yamas* que viene la perturbación. ¿Por qué estamos malhumorados, melancólicos y desanimados? ¿Qué nos está pasando? Algo está mal en nuestra forma de pensar. No hemos sido capaces de ajustarnos adecuadamente a la sociedad o a nuestros deseos, etc. Todo eso está incluido en los *yamas*. No hemos puesto los cimientos apropiadamente y ahora nos sentamos en *asana*. No estamos listos para la *asana* misma. Esto es algo muy importante para recordar. ¿Estamos agitados, frustrados? Eso es algo que debemos preguntarnos.

También es apropiado o aconsejable analizar si la mente tiene algún apego profundo a algo — algo que nos obliga a prestarle atención. Los apegos leves no importan; puede haber muchos así. Pero, ¿hay algún apego profundamente arraigado que sea inseparable de nuestros sentimientos emocionales normales? Todo el mundo tiene algún que otro apego y, si hay algo muy serio e ineludible, hay que ocuparse de ello de manera efectiva. Lo que nos impide concentrar la

mente en cuestiones espirituales es el apego a alguna que otra cosa en este mundo.

¿Qué es el apego? No es más que la concentración de la mente en algo. Y ahora, estamos aquí sólo para concentrar la mente en algo; ese es el propósito mismo de yoga. Pero ¿qué es aquello en lo que estamos tratando de concentrarnos? Tenemos alguna noción idealista peculiar de aquello en lo que tenemos que meditar o concentrarnos, para lo cual estamos sentados en nombre del yoga. Pero la mente ya se ha concentrado en alguna otra cosa, diferente de lo que estamos concibiendo como el objeto de concentración; de modo que hay una lucha entre una imagen idealista que se ha puesto ante la mente en nombre del yoga y un apego realista en el cual la mente está muy interesada.

Ahora, éste es un tema muy serio para los estudiantes de yoga, para la gente que vive una vida espiritual. Es algo tan serio que no podemos simplemente cerrar los ojos ante ello, porque si uno no trata apropiadamente los apegos profundamente arraigados y no les presta la debida atención, fuerza su voluntad a concentrarse en algo diferente en nombre del yoga, y será perjudicial para el sistema. Violará nuestra personalidad, insultará a nuestra mente y causará diversos complejos y enfermedades — tanto físicas como mentales.

Por lo tanto, una vez que están bien sentados, analicen en su mente si tienen algunas emociones fuertes en el interior, ya sea de intenso afecto o de intenso resentimiento, porque cualquiera de ellos es peligroso. Si encuentran que es inútil — la mente está tan agitada debido a ese apego o resentimiento que no tiene sentido sentarse a meditar — bien, detengan su meditación por el momento: “Mi querida amiga, suficiente por hoy. No voy a meditar. Estoy demasiado alterado.”

¿Qué hacer ahora? Una vez más viene la necesidad de un análisis psicológico. Una persona profundamente trastornada no puede conducir un análisis psicológico, de modo que debe hacer este análisis con la guía de un superior. Si no tienen un Guru, al menos hablen con alguien que esté más avanzado que ustedes. Él no es su Guru, pero pueden consultarlo: “Algo muy serio me está pasando. ¿Qué puedo hacer?” Puede que le dé algún consejo. Dos cabezas son mejor que una, como se dice. De modo que si uno no tiene un Guru, una colaboración de sus hermanos en el sendero será útil, porque uno no puede analizarse cuando está completamente alterado debido a los profundos apegos, la ira, etc.

El amor de Dios es el golpe mortal para todas nuestras emociones terrenales, y un golpe mortal es el más severo de los golpes. Nadie puede tolerarlo. Es un dolor horroroso; no podemos soportarlo. Aunque usemos la palabra “amor” como un término meloso, el amor de Dios es algo tremendo. Aquí hay un ejemplo en el que el amor, que normalmente es fuente de gozo, se convierte en causa de pena y rechazo — como si fuera veneno. Al comienzo, el amor de Dios no es fuente de regocijo. Es un hachazo a la raíz de todos nuestros gozos. Ésta es la razón por la cual la mayoría de nosotros no puede emprender una práctica seria de meditación. Un análisis diario de la mente, una evaluación constante de las condiciones de la mente, un chequeo regular de lo que está sucediendo en la

mente — incluso de modo sutil e invisible — es necesario antes de emprender la verdadera práctica de *pratyahara* o *dharana*.

Capítulo 14

ENCONTRAR TIEMPO PARA SENTARSE EN SOLEDAD

Se da por sentado que estoy hablando para todos aquellos que están preocupados y dedicados a lo que debería ser considerado el fin último de la vida. No estamos tratando de lo que normalmente lleva el nombre de vida normal y buena, una vida virtuosa según la opinión pública, o la llamada rectitud que nos ayuda a vivir en el mundo. Es un tema muy serio el que estamos tratando, casi un tema de vida o muerte para aquellos que puedan comprender su importancia.

Es difícil hacer que su seriedad entre en la mente, debido a la lentitud habitual del pensamiento humano. Las ovejas que han sido llevadas al matadero no tienen idea de lo que va a sucederles. Ellas comen bien, engordan y balan de manera habitual, sin saber que son llevadas hacia su condena. Tal es la suerte de la mayoría de los hombres. Pero algunos pueden despertar: “¡Mi destino es terrible!” Y es entonces que uno comienza a hacer todo lo posible bajo las circunstancias. Debemos ser muy, pero muy cuidadosos, y la cautela debería ser nuestro lema.

Hay una vieja historia humorística acerca de la cautela — cómo debemos conectar un evento con otro y comprender que algo va a suceder en el futuro; puede ser incluso en un futuro lejano. Parece que a un anciano rey le gustaba criar monos. Ese era su hobby, su diversión. Solía recoger toda variedad de monos, alimentarlos y mantenerlos en su palacio. En el palacio, también había un rebaño de ovejas. Parece que una de las ovejas entraba todos los días a la cocina del palacio y trataba de arrebatarse algún comestible; entonces, el cocinero la alejaba dándole un azote en la cabeza. Todos los días esta oveja corría adentro de la cocina y el cocinero la golpeaba con un palo.

El líder de los monos en el palacio observó este fenómeno. Convocó a sus hermanos y les dijo, “Mis queridos hermanos, ¡estamos en peligro! Debemos abandonar este palacio inmediatamente. Nuestra vida va a estar en serio riesgo.”

Todos los monos preguntaron, “¿Cuál es ese peligro? Aquí se nos cuida tan bellamente, se nos alimenta bien. No tenemos molestias o preocupaciones acerca de la comida — lo que tendríamos si estuviéramos en el bosque. ¿Cuál es el problema? ¿Cuál es el peligro?”

Entonces el líder dijo, “Escúchenme. Hay una oveja aquí que entra en la cocina del rey todos los días y es golpeada por el cocinero; pero es tan tonta que, a pensar de los golpes, va allí todos los días. Algún día el cocinero se va enojar tanto con ella, que la va a golpear con un trozo de leño ardiente. En su ira, no sabrá con qué la está golpeando; simplemente la golpeará con el leño ardiente. ¿Qué sucederá entonces? La lana de la oveja prenderá fuego. Debido al pánico, correrá acá y allá, y entrará al establo donde están todos los caballos del rey. Allí, hay hierba seca, la cual prenderá fuego. El fuego quemará a los caballos, tan queridos para el rey. Serán abrasados y quemados debido al fuego. Entonces, se le informará al rey: ‘¡Oh, Señor! Tus caballos están todos casi muertos. ¡Su cuero está quemado!’

‘¡Oh, Dios!’ Dirá el rey, ‘Son caballos muy costosos y son tan necesarios para mí. ¡Ahora, todo su cuero está quemado! ¿Cuál es el remedio para esto?’”

El mono líder dijo, “Mis queridos hijos, hay sólo un remedio: la grasa de los monos. Ahora vean ustedes el peligro.”

Los monos respondieron, “Viejo, no tienes entendimiento. Estás pensando tontamente en algo, elaborando algo de la nada. Todo eso es un pensamiento vano en tu cabeza. Aquí el rey nos cuida muy bien. No dejaremos este lugar. Si quieres irte, vete.”

El líder dijo, “Está bien. Les he dado mi consejo. Yo me voy.” Ese mismo día el mono líder dejó el palacio y todo lo que él predijo sucedió. Todos los monos fueron hervidos y su grasa fue usada y esparcida sobre los caballos quemados.

Esa es una historia dada en nuestras fábulas para ilustrar la previsión. Aparentemente no tiene significado; uno conecta una cosa con otra. Pero la previsión es también la capacidad de conectar causas con efectos y efectos con causas. La terquedad no puede ser considerada sabiduría. Aunque podamos ser buscadores de la Verdad, nuestra simpatía por vivir la vida de Verdad puede estar sólo en nuestros labios, porque estamos bien alimentados en el palacio del rey. ¿Cuál es el problema? Tenemos nuestra comida diaria, nuestra ropa, nuestra casa, nuestros amigos y toda clase de comodidades. ¿De dónde surge la necesidad de vivir una vida de verdad de un modo peculiar e inverosímil, en el sentido de los Upanishads? Eso es lo que los pequeños monos le dijeron al mono líder: “¿Por qué estás diciendo todos esos disparates, siendo que todo es maravilloso en este mundo?”

Pero ustedes no saben; llegará el día en que serán hervidos, cocinados por el fuego del tiempo, y la misma suerte de los monos será la suerte de la humanidad. Antes de que eso suceda, ¿no sería sabio de parte de las personas con visión de futuro considerar los aspectos que serían practicables para liberarse de ese posible peligro? El peligro está en todas partes. Estamos viviendo en un mundo de peligro desde todos los ángulos. El hecho de que no seamos atormentados a cada momento con el pensamiento de la muerte o la destrucción no significa que esté lejos de nosotros.

Cuando la reina del Rey Aja, un gran emperador de la raza solar en India, murió debido a un accidente, el rey lloró y se golpeó el pecho. Entonces fue a ver a su Guru, Vasishtha, y le dijo, “¡Oh! Mi reina está muerta. Siento como si la vida misma fuera inútil. ¿Cuál es su consejo?”

Vasishtha le dio una respuesta muy breve. *Maraṇam prakṛtiḥ śarīriṇām vikṛtirjīvitamucyate budhaiḥ* (Raghuvamsa 8. 87-1): “Su Majestad, el hecho de que estés sujeto a la muerte no es algo sorprendente; lo milagroso es que estés vivo.” Esto es todo lo que le dijo. También Buda dijo que la aparente seguridad de la vida es una ilusión. Todo es inseguro en este mundo; esa es la verdad del asunto. Ésta no es meramente la declaración o el descubrimiento de Buda, o la sabiduría de Vasishtha, sino que también es la conclusión de grandes adeptos de la ciencia moderna. Nosotros no conocemos sobre ciencia, no conocemos sobre filosofía, no conocemos nada — ni queremos conocerlo, porque estamos felices.

Pero esta felicidad misma será nuestro enemigo. La comodidad y el gozo que aparentemente nos rodean van a ser la causa de nuestra propia ruina, porque este gozo no es real. Las circunstancias de la vida, las cuales pueden hacernos sentir que todo está bien por el momento, están sujetas a disección, desunión y desintegración. Cualquiera sea la experiencia que tenemos en la vida es el resultado de nuestra relación personal con ciertas condiciones prevalentes en el mundo externo. Estas condiciones no son permanentes y no pueden serlo. Cada célula del cuerpo cambia; en todo momento, estamos sujetos a la transformación de toda la estructura de nuestro cuerpo. Hay un movimiento vehemente perpetuo de todos los átomos de este cuerpo, como sucede con todo objeto en el mundo. Todo gira, rota, se mueve impetuosamente, con un propósito que nadie puede entender. Incluso se dice que una piedra, aparentemente inorgánica y estática, está constituida por partículas diminutas que están vehementemente activas en su interior. No existe ningún objeto estático en este mundo. Todo se está moviendo ferozmente con algún propósito que ni ustedes ni yo podemos entender.

Ahora, las experiencias son generadas por ciertas asociaciones de las condiciones de nuestro cuerpo con las condiciones externas. Algunas veces, la frecuencia o intensidad de las condiciones del mundo externo van más allá de la capacidad de nuestro cuerpo para recibir su impacto. Entonces, no podemos saber qué es lo que está sucediendo afuera. No sabemos que existe algo llamado cielo, por ejemplo. No podemos ver a los seres celestiales con nuestros ojos, porque el reino celestial o el cielo del que hemos oído es una condición de vida, un conjunto de circunstancias cuya frecuencia es mucho más intensa que lo que nuestras condiciones corporales pueden soportar a recibir.

Para dar un ejemplo concreto, nuestros tímpanos no pueden recibir las ondas enviadas por las estaciones de radiodifusión. Si la BBC está transmitiendo algo, no podemos oírlo a pesar de que esas ondas de la estación radioemisora estén impactando sobre nuestros tímpanos, porque éstos no tienen tal capacidad receptiva, son muy concretos. Nosotros tenemos la capacidad de recibir sólo ciertos tipos de influencia. La influencia no debería estar por arriba o por debajo de nuestra condición actual. El cuerpo no recibirá lo que es más concreto o más sutil que su condición. Así estamos en una situación peculiar y temporaria en la que somos compelidos a confundir un grupo de circunstancias transitorias y fugaces con la realidad total.

Ésta es la razón por la cual estamos felices en este mundo — muy, pero muy tontamente en verdad; y el estudiante de yoga ve esto con su mirada penetrante. *Duhkham eva sarvaṁ vivekinaḥ* (Y.S. 2.15), dice Patañjali: para una persona de entendimiento, todo es pesar en este mundo. No hay alegría, porque esa alegría es un fenómeno falsamente proyectado por condiciones pasajeras que uno no debería creer que los son todo.

Les menciono todo esto porque nosotros, como buscadores de la verdad o estudiante de yoga, no deberíamos tomar yoga como una diversión, un hobby o una clase de juego como el tenis o el fútbol, a lo que jugamos de noche cuando termina la jornada laboral. Aquí no estamos jugando al tenis o al fútbol. Esto es,

como dije, una cuestión de vida o muerte para aquellos que pueden comprender su verdadera condición. Pero a menudo somos tan tercos que no podemos comprender nuestra propia condición. Es esta estupidez lo que nos hace parecer que estamos muy cómodos y felices en el mundo. Una mente sutil, como la de un estudiante de yoga, comprenderá lo que hay por delante y será muy cuidadoso incluso del mañana.

Cuando emprendemos la práctica de yoga, tomamos un tema muy, pero muy serio, que no puede ser comparado con nada más en este mundo. La seriedad del asunto debería conducirnos a una observación muy meticulosa de las disciplinas del yoga. Como nos dice el Upanishad, ni siquiera todos los tesoros de esta tierra juntos pueden igualar a ese conocimiento. No deberíamos impartir este conocimiento a personas de poco mérito, ni tampoco deberíamos venderlo siquiera a cambio de los tesoros del mundo entero. Tal es el mérito, el valor, la importancia y la necesidad de este conocimiento.

Sabiendo bien esto, ya es hora de que emprendamos la práctica seria, la cual requiere que se le preste total atención a este tema, para lo cual, como hemos considerado, debemos encontrar tiempo todos los días para sentarnos silenciosamente y reflexionar acerca de los diversos factores necesarios para la práctica. Por lo tanto, lo primero es encontrar tiempo; y nuestra mayor enfermedad es que no podemos encontrar tiempo. No tenemos tiempo para nada porque hemos sido atrapados en el movimiento de un huracán o un remolino al que llamamos vida en este mundo. Este huracán nos está arrastrando hacia donde él se mueve y pareciera que no tenemos control sobre sus movimientos ni tenemos nada que decir; pero depende de nosotros el ganar confianza en nosotros mismo y ejercer nuestra voluntad en la dirección apropiada para encontrar tiempo. Si queremos encontrar tiempo, podemos encontrarlo; pero si no queremos encontrar tiempo, no podemos encontrarlo. Querer es poder.

Las actividades de nuestra vida diaria también deberían ser ajustadas, proporcionadas y asignadas de forma tal que no le permitamos a nuestra mente ocuparse de cuestiones, asuntos o temas que no estén realmente conectados con esta seria cuestión que estamos considerando, esta pregunta que estamos tratando de responder. Por lo tanto, es necesario tener una rutina diaria elaborada muy cuidadosamente, cada uno para sí mismo, directamente desde el momento en que nos levantamos de mañana hasta que nos vamos a dormir. ¿Cuáles son nuestros ítems diarios de rutina? ¿Hay algún ítem que sea innecesario y del que podamos prescindir? Si es totalmente innecesario, debería ser abandonado, y el tiempo así ahorrado debería ser utilizado para un propósito mejor, concerniente a nuestro objetivo. Se puede ahorrar tiempo ya sea abandonando actividades innecesarias o acelerando el proceso de actividades necesarias. Hay muchas cosas que son totalmente necesarias y nosotros no podemos abandonarlas por alguna u otra razón. Pero podemos otorgarles tanta concentración a estos ítems necesarios, de modo de poder llevarlos a cabo más rápidamente, porque el tiempo es corto y no sabemos qué nos sucederá mañana.

Grhīta iva keśeṣu mr̥tyunā dharmamācaret (Hitopadesha 1.3), dice un viejo adagio sánscrito. Debemos practicar el sendero de la rectitud, perseguir el fin de

nuestra vida con tal ardor, ansiedad e intensidad como sería necesario si la muerte viniera y nos tomara de la garganta. Si viniera la muerte y nos dijera que está aquí, ¿qué pensaríamos en ese momento? ¿Con qué intensidad pensaríamos en Dios y cuál sería el ardor con el cual gritaríamos para obtener salvación?

En algunas de nuestras escrituras, se dan otros ejemplos humorísticos. Si se prendiera fuego a nuestro cabello, correríamos para sumergirlo en agua o para encontrar alguna otra forma de apagarlo. ¡Y con qué fuerza correríamos, con qué ansiedad! En ese momento, no pensaríamos en nada más — no pensaríamos en comida, ropa o ninguna otra cosa. O si nos estuviéramos ahogando en el agua, jadeando por un poco de aire, ¿cuál sería nuestro sentimiento en ese momento? Así, dicen, tiene que ser el ardor de nuestra aspiración, la intensidad de nuestra concentración y la necesidad que sintamos de practicar yoga.

Ésta es sólo una introducción a algo simple que quiero decir — esto es, tenemos que encontrar tiempo para sentarnos solos al menos durante un breve tiempo todos los días. “Solo” significa absolutamente solo, sin nadie a nuestro alrededor y nada más para pensar en nuestra mente — ninguna ocupación, excepto aquello que está ante nosotros.

Ese momento que elegimos puede ser ya sea temprano de mañana o tarde en la noche, antes de acostarnos. En medio del día, estamos ocupados; bien, aceptado. Tenemos muchas cosas que hacer en este mundo, de modo que no nos podemos sentar por largo tiempo en medio del día. Tenemos que asumir y aceptar que somos principiantes. No somos estudiantes avanzados, de modo que no podemos ser intensamente aspirantes de tiempo completo. Deberíamos ser capaces de sentarnos al menos dos veces al día. Cuando nos levantamos de la cama, no deberíamos correr a tomar una taza de té. Esto no es lo que deberíamos tener en nuestra mente, al menos por algunos minutos — pueden ser incluso 15 minutos. Deberíamos levantarnos de la cama y no salir de la habitación inmediatamente. Deberíamos hacer que el primer pensamiento sea el más noble de los pensamientos, la más sublime de las ideas, cuya consideración será lo suficientemente fuerte y poderosa como para darnos la energía necesaria para trabajar a lo largo del día del modo apropiado, sin permitirnos errores, falsedad o ninguna clase de conducta indeseable.

El día debería terminar de la misma forma. Antes de irnos a dormir, deberíamos destinar al menos treinta minutos a concentrarnos y meditar en estos fundamentos de la vida. Ellos son puntos esenciales; las otras cosas son solo preparatorias para que estos fundamentos se manifiesten y se expresen en nuestra vida. Debería llegar un día en que podamos destinarle más y más tiempo a estos fundamentos, eliminando de nuestra vida trabajo innecesario y cuestiones no esenciales de modo que podamos dedicarnos totalmente a una vida de santidad.

Esto no significa un abandono de los valores terrenales, como mucha gente imagina, equivocadamente, sino una transmutación, una transformación y una sublimación de todos los valores terrenales de modo que podamos dirigirnos hacia Dios, no nos hemos aislado del mundo ni hemos abandonado nada del mundo, sino que sólo hemos absorbido todo dentro de nosotros y nos hemos

convertido en cuerpos más grandes, personas más grandes y individuo más significativos que lo que éramos antes.

Capítulo 15

OBSTÁCULOS EN LA PRÁCTICA DE YOGA

Muchas veces, a pesar de haber considerado bien las preparaciones y de haber recibido una buena enseñanza de los procesos, cuando realmente llegamos al frente de la tarea, encontramos que es algo terrible lo que tenemos delante. Eso es lo que le sucedió a Arjuna, como está descrito en el primer capítulo del Bhagavad Gita. Esa fue una gran preparación para la práctica de yoga, una gloriosa proclamación de la guerra del espíritu que iba a tener lugar y la elaboración de una formidable contemplación en todas sus complejidades. Pero cuando se confrontaron las fuerzas en el campo de batalla, eso fue suficiente para golpear toda la personalidad de Arjuna. Ahora, Arjuna representa a todos en el mundo. Todos son un Arjuna — un individuo, un buscador, un soldado en el campo de batalla de la práctica espiritual.

Todas nuestras preparaciones son en vano cuando en verdad confrontamos al terror que está frente a nosotros. Cuando estamos en nuestra habitación, podemos decir, “¡Cuando vaya a la selva y encuentre a un león, sacaré mi lanza y le daré un azote en la cabeza!” Pero cuando el león abre su boca en frente de nosotros, decimos, “¡Oh, Dios! ¡Este león no es como el que yo pensé en mi habitación! ¡Es algo diferente!” Entonces, corremos para salvar nuestra vida.

A todas nuestras preparaciones se las lleva el viento, porque la preparación idealista, aunque haya sido albergada honestamente en nuestro interior, es meramente un proceso de pensamiento; pero es algo diferente cuando eso mismo se conecta con el esquema realista del mundo. El mundo no es simplemente una idea individual, aunque la idea del individuo tenga algo que ver con los objetos del mundo.

En la práctica de yoga, no deberíamos ser parciales. No debemos inclinarnos demasiado hacia el lado de nuestros pensamientos y sentimientos excluyendo los hechos del mundo externo, ni deberíamos inclinarnos demasiado hacia el mundo externo ignorando completamente lo que está sucediendo en nuestro interior. En la práctica de yoga, tiene que haber una correlación entre sujeto y objeto. De hecho, lo universal no es más que esa correlación. Lo universal no es sujeto y objeto; es ambas cosas mezcladas de tal manera que ningún individuo puede imaginar lo que es.

Así, al comienzo del yoga, desde el mismo principio, cuando estamos sentados y nos esforzamos por contemplar, encontraremos que estamos confundidos. ¿Qué es aquello en lo que tenemos que contemplar? Entonces, surgen las dudas en la mente. Uno de los mayores peligros para la búsqueda espiritual es el de las diferentes clases de dudas. Una de las dudas es: “¿Estoy preparado adecuadamente para esta tarea que tengo por delante?” Puede haber una sospecha interior que nos dice que tal vez no seamos aptos para ello: “He cometido un error”. Este pensamiento viene a la mente de los buscadores poco tiempo después de haberse separado de las relaciones que consideraba esclavitud en el mundo — puede ser el hogar, el estado y los bienes, o lo que sea.

Una segunda duda puede surgir en la mente: “¿Es correcta la técnica que estoy adoptando en mi práctica o hay algo equivocado en ella? ¿Es capaz de penetrar la Verdad?” Una tercera duda puede venir: “¿Es competente el maestro que me ha iniciado o debería haber ido a uno mejor, uno más idóneo o más avanzado?”

Pero la mayor de las dudas es algo diferente. Esa fue la duda de Arjuna. Él tenía tres dudas en su mente, las cuales le expresó al Señor Shri Krishna, y esa triple duda se le plantea a todo buscador de la Verdad. Una de las dudas es: “¿Tendré éxito? Soy una sola persona y los problemas que tengo delante parecen ser muy vastos. ¿Tengo el coraje y el poder para enfrentarlos?” Arjuna le preguntó a Shri Krishna: “¿Cuál es la garantía de que obtendremos la victoria? Tal vez venza el bando contrario. Entonces, ¿de qué sirve? ¿Qué hay de bueno en todo esto?”

En segundo lugar, entra en la mente un sentido de ética social muy sutil: “¿Qué le sucederá a mi esposa? ¿Qué hay de mis hijos que aún no están establecidos? ¿Qué hay del oprobio que caerá sobre mí? ¿Soy una persona egoísta que está buscando la salvación individual mientras el mundo entero está en agonía y sufrimiento?”

La tercera duda de Arjuna fue: “Crearemos un caos en el mundo entrando en esta guerra. La consecuencia de esta batalla será un terrible caos y una confusión en toda la sociedad humana. Además, ¿vale la pena romper las tradiciones, desarraigar templos de adoración sagrada y desafiar todas las reglas y regulaciones de la sociedad humana que han sido tenidas en alta y sagrada estima — los lazos de afecto entre la gente?” Muchas dudas no vienen el primer día sino que vienen después de algunos meses y son suficientes como para sacudir a la persona de raíz.

Esas dudas surgen debido a que el entusiasmo inicial que ha conducido al buscador al sendero del yoga no ha estado respaldado con suficiente entendimiento. Son principalmente personas emocionales. Cada uno de nosotros tiene una emoción; y cuando la emoción prevalece, nos entusiasmos y damos pasos que hubiéramos dudado en dar cuando estamos en calma. Cuando escuchamos un discurso poderoso dado por un Mahatma experimentado acerca de la naturaleza de Dios o la gloria de la salvación espiritual, puede que nos entusiasmemos con el celo de dejar todo, tirando todas las cosas y saliendo de la esclavitud. Deberíamos considerar bueno a ese entusiasmo debido a que es un entusiasmo espiritual. Pero la bondad no es lo único que cuenta en este mundo; hay que combinar otras cosas con ella. La bondad es uno de los rasgos o características de la naturaleza humana, pero hay otros aspectos que no hay que ignorar, porque son igualmente importantes.

Tenemos un cuerpo; somos individuos biológicos y el cuerpo tiene sus propios deseos. Tenemos una capa mental subconsciente que tendrá su opinión en algún u otro momento pero que, por el momento, ha sido enterrada por la presión de la actividad consciente de la mente. Y también está el llamado sentido social en el ser humano, el cual es un lazo muy fuerte, pero que puede ser sumergido por otro tipo de emociones cuando éstas prevalecen.

No hay nada insignificante en nosotros; todo es importante cuando viene a la superficie y demanda reconocimiento. No podemos decir que el hambre no sea importante, que la sed no sea importante o que el sueño no sea importante. Podemos decir que los afectos humanos carezcan de importancia. Bien, puede que todos ellos parezcan insignificantes desde el punto de vista de la aspiración espiritual, pero no carecen de importancia desde su propio punto de vista. Por lo tanto, es necesario, juzgar las cosas desde su propio punto de vista y no desde una perspectiva totalmente diferente, la cual puede ser irrelevante desde el punto de vista de aquellos instintos, impulsos y demandas de nuestra propia naturaleza. Estas cosas no son hechos que la gente desconozca, pero incluso la mente más racional puede ser incitada a la emoción cuando ésta es provocada por ciertos medios. Incluso una mente científica puede lagrimear y llorar debido a la emoción incitada bajo ciertas condiciones. No se puede decir que seamos siempre ciento por ciento racionales.

Pero eso tampoco significa que no ejercitemos nuestra razón, nuestra racionalidad. Ésta a veces viene también y demanda reconocimiento, sin tener en cuenta nuestro entusiasmo emocional. Por lo tanto, hay que pasar mucho tiempo en una preparación calculada para esta ardua tarea, la cual se delinea a partir de un balance estadístico, podemos decir, de toda función y todo factor de nuestra complicada personalidad. No somos personas simples; somos seres muy complicados, criaturas muy complicadas. Estamos compuestos de tantas complicaciones como puede haber en el mundo. Debido a que somos una miniatura del cosmos, tenemos en nuestro interior todas las maravillas, milagros y problemas que el mundo puede tener; y no podemos simplemente ignorar estas existencias en nuestro interior.

He estado diciendo, repetidamente, que los factores internos son tan importantes como los externos debido a que los poderes internos pueden incitar a los poderes externos; y esos son los llamados obstáculos en la práctica de yoga. Lo que llamamos obstáculos en meditación son solamente equivalentes de las fuerzas internas que son incitadas externamente. Por lo tanto, debemos ser capaces de experimentar en nosotros, hasta un punto apreciable, cuáles son los poderes en nuestro interior y cuáles son las fuerzas proclives a ponerse en actividad cuando ejercemos presión sobre ellas o las forzamos a tomar una dirección particular de actividad.

En el presente, la mente está acostumbrada a la acción confusa debido a que le damos libertad, una larga soga; y debido a que puede moverse de cualquier forma, haciendo cualquier cosa que le guste en cualquier momento, somos esclavos de la mente. Pero cuando emprendemos la práctica de yoga, no queremos ser esclavos de la mente. Deseamos controlarla; por lo tanto, ejercemos presión sobre ella mediante la fuerza de voluntad, lo que se llama concentración, y la forzamos a moverse en una dirección particular — no en las elecciones que le gusta o en aquellas direcciones en la que estaba acostumbrada a moverse previamente. Entonces, se revela; le sienta mal la presión que ejercemos sobre ella. Todo depende de cuál es el lado que triunfe — o bien es más fuerte la presión que nosotros ejercemos sobre ella o es más fuerte su resistencia. Si

constantemente ponemos presión sobre la mente con suficiente inteligencia, conociendo sus debilidades y también sus poderes, entonces podemos tener éxito. Sin embargo, algunas veces, puede que no la entendamos adecuadamente para la tarea. Entonces, ella reaccionará con tal vehemencia que podría trastornar todos nuestros esfuerzos. Puede romper nuestra vasija y derramar nuestra leche, y puede desordenar todo. ¿Qué sucederá entonces? Comenzaremos a llorar y no funcionaremos emocional y sentimentalmente. No dormiremos, no comeremos, no hablaremos; no podremos avanzar ni retroceder un paso.

Probablemente ésta sea la suerte incluso de alguien entusiasta en el sendero del yoga. Por lo tanto, la práctica debería ser muy gradual, con suficiente claridad mental con respecto a todo paso que se dé. Es mejor avanzar muy lentamente que dar pasos rápidos o saltos. A menudo sería más aconsejable repetir el mismo paso una y otra vez en vez de dar el siguiente paso, de modo de ver que estemos bien ubicados y que nuestro primer paso esté firme. Si hoy hemos recurrido a un método particular de ajustar la mente a cierto grupo de pensamientos, podemos adoptar la misma técnica por algunos días en vez de avanzar más. Esto es para ver que lo que sea que se haya hecho este hecho adecuadamente y haya sido exitoso, y que no haya sido hecho de prisa. Es sólo cuando se nos presiona que aparece nuestra verdadera naturaleza. De otro modo, todo parece muy hermoso. Alguien debería ejercer presión sobre nosotros; entonces veremos lo que somos. Nos resentiremos, porque a nadie le gusta la presión. Cualquier clase de presión es una tendencia a humillar al ego en cierta medida; y la mente tiene su propio ego. Es el ego mismo. Por lo tanto, hay que dar pasos cuidadosos y preparar una rutina trazada adecuadamente para los próximos días o meses. Hay que seguir esta rutina con tenacidad, porque es la práctica constante lo que da éxito. La práctica correcta que no se emprende con perseverancia no genera éxito.

Sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ dṛḍhabhūmiḥ (Y.S. 1.14), dice Patañjali. Ésta es una declaración muy sabia en los Yoga Sutras. Debería continuarse la práctica por muy largo tiempo sin disminución del esfuerzo y sin interrupción. Esto quiere decir que hay que continuarla todos los días. No debemos perder ni siquiera un día. Incluso si nos estamos desplazando en un tren, debemos sentarnos y ver que la práctica no se interrumpa. *Satkāra āsevitaḥ es la otra apelación que usa Patañjali*: Debemos tener gran amor por ello. No estamos adoptando yoga porque así nos dijo el Guru o porque lo hayan declarado las escrituras o porque ciertos factores externos hayan ejercido presión sobre nosotros. Nos gusta y lo hemos adoptado voluntariamente. Tenemos afecto por él; nos es querido. Es como una madre y un padre para nosotros. Es todo para nosotros. Tal es yoga que nos protegerá como un padre y cuidará de nosotros como si fuéramos sus hijos.

Yoga no es meramente un pensamiento abstracto. Es una estimulación de las fuerzas en el universo, lo cual nos protegerá en todo momento. Por medio de la práctica de yoga, se despiertan a la actividad las fuerzas divinas que actuarán como vacas lecheras produciendo el sustento necesario para nosotros. Nadie puede cuidarnos con una precaución tan completa y global como los poderes

despertados en la práctica de yoga. Estos poderes no son simplemente personas, aunque las personas en este mundo puedan ser usadas como instrumentos para esas fuerzas. En última instancia, comprenderemos que no hay personas en este mundo; hay sólo fuerzas. Incluso estas personas sentadas delante de mí no son en verdad personas sino que son sólo fuerzas. Tenemos una noción errónea de que hay personas frente a nosotros. No hay tal cosa como una persona o un objeto en este mundo. Todo es un centro de energía y son esas energías, esos centros de fuerza que estamos tratando de despertar en una acción global mediante una técnica general que adoptamos en la práctica de yoga. Gloriosa es la práctica, indispensable para todo ser humano; y la vigilancia es su consigna.

Capítulo 16

LA CONNOTACIÓN ESPIRITUAL DE LA PRÁCTICA DE LA POSTURA O ASANA

El problema de la práctica de yoga es un problema simple y concentrado, directamente desde el principio hasta el final. Es ese algo escurridizo que llamamos objeto de nuestra búsqueda. Toda la vida es un esfuerzo por obtener, adquirir, poseer, gozar o volverse uno con aquello que buscamos. Ahora, ésta no es solo la fundación precisa de yoga sino de toda clase de esfuerzo en cualquier lugar del mundo. ¿Cómo vamos a poseer el objeto de nuestra búsqueda? Las dificultades en la práctica de yoga o las dificultades para lograr cualquier clase de éxito en el mundo surgen debido al desconocimiento del método y los medios para contactar apropiadamente al objeto de la búsqueda y entrar en comunión con él mediante la satisfacción que uno busca por medio de tal unión. El objeto de la búsqueda de yoga es similar a cualquier otro objeto de búsqueda en la vida secular en lo que se refiere a la dificultad en adquirirlo o poseerlo, aunque la naturaleza del objeto sea completamente diferente en los distintos casos.

¿Cómo vamos a poseer algo? Tenemos una noción muy poco clara con respecto a posesión, búsqueda, gozo y demás. Nacemos con una visión poco clara de todas esas cosas y morimos con una visión poco clara de las mismas; por lo tanto, toda nuestra lucha y todo nuestro esfuerzo a lo largo de la vida está basado en una idea falsa acerca de las cosas en general. Una idea errónea acerca de algo equivale a una idea errónea acerca de cualquier otra cosa, porque hay sólo un objeto de nuestra búsqueda. Si hay algún objeto de nuestra búsqueda diferente del que tenemos frente a nuestro ojo mental, el mismo presentará ante nosotros un problema similar porque el problema es científico; no es un problema social o incluso un problema psicológico corriente, en sentido académico.

Es muy difícil ser preciso en el entendimiento de las cosas, porque la mente está siempre apurada por adquirir el objeto de su búsqueda, y no es suficiente si simplemente buscamos un objeto y estamos apurados por encontrarlo. También es necesario adquirir el conocimiento apropiado acerca del medio para lograrlo. Este medio o el método para adquirir o poseer el objeto de nuestra búsqueda se refiere directamente a nuestra relación con ese objeto y no hay nada más difícil de entender que esa cosa peculiar llamada relación. Pero podemos imaginar, ignorantemente, que la relación está muy clara, que no hay ninguna dificultad con respecto a eso. “Estoy relacionado con esa persona. Él es mi hermano.” ¿Cuál es la dificultad? La relación está muy clara. “Éste es mi padre, ésta es mi hermana, éste es mi cuñado, éste es mi jefe, éste es mi peón.” ¿Cuál es nuestro problema acerca del conocimiento de esa relación?

Pero esa es una respuesta infantil a un problema muy científico y, a menos que se responda claramente esa pregunta en nuestra mente, el objeto de la búsqueda no se acercará a nosotros. Retrocederá como el horizonte. Cuanto más nos acercamos al horizonte, más se aleja de nosotros. Nunca tocaremos el horizonte por más que nos esforcemos en correr hacia él. El Upanishad dice que

el objeto de la búsqueda huye de la persona que no lo entiende adecuadamente. Esto es muy extraño. Si no lo entendemos y tenemos una noción errónea acerca de él, el objeto de nuestra búsqueda nos evade en vez de acercarse a nosotros y, lamentablemente, tenemos una noción errónea con respecto al mismo.

¿Cuál es nuestra noción acerca de una cosa, un objeto? Cierta tiempo atrás, he intentado dar alguna idea acerca de ello. Nuestra idea es que todo está desconectado. Tenemos una actitud ambivalente, como mencioné previamente; lo que quiere decir que tenemos una doble personalidad en nosotros que enfatiza una cosa en un momento y otra cosa en otro momento. Nos gusta y nos disgusta una cosa al mismo tiempo. Eso se llama atención psicológica. No preguntaremos cómo es posible que nos guste y nos disguste algo al mismo tiempo, pero esa es exactamente nuestra actitud hacia las cosas. Esa es la razón por la cual algunas veces parecemos estar bien y otras no.

Para recordarles lo que mencioné cierto tiempo atrás, esta doble actitud nuestra hacia los objetos nace de una estructura peculiar de nuestra personalidad. Hay dos reinos de existencia implantados en nosotros — el eterno y el temporal. Estos dos reinos están trabajando simultáneamente en nosotros y una guerra está teniendo lugar, podemos decir, entre los dos valores de estos dos reinos. Esto es, para repetir una vez más, la guerra del Mahabharata que está teniendo lugar en todas partes — en mi interior, en su interior, en el interior de todos, en todas partes en la creación. La batalla entre lo eterno y lo temporal es la llamada guerra épica del Mahabharata. En lenguaje Puránico, algunas veces se la llama guerra entre dioses y demonios.

La presión de la diversidad y la presión de la unidad son dos aspectos que trabajan simultáneamente no sólo en nosotros sino en cada uno y en cada cosa en el mundo. Los sentidos — los ojos, los oídos, la nariz y todos los aparatos de percepción — insisten en que hay diversidad de las cosas, porque a menos que haya diversidad, no hay tal cosa como ver, oír, etc. Debido a que los sentidos tienen su propio egoísmo y quieren afirmarse y mantener su posición intacta, afirman que hay diversidad de cosas. De otra manera, ellos no tendrían estatus, porque si no hubiera diversidad no tendrían ninguna función que realizar. Morirían. Pero, ¿a quién le gustaría morir? A todos les gustaría vivir tanto como sea posible. De modo que los sentidos mantienen su posición sea como sea.

Así, la afirmación de la diversidad es la actividad primaria de los sentidos, y nosotros estamos unidos a ellos. Estamos viviendo en un mundo sensorial. Somos esclavos de los ojos, los oídos, la nariz, etc. No somos sus amos. Lo que sea que los ojos digan, eso creemos. Los ojos dicen, “Hay una pared”. Yo digo, “Sí, hay una pared”. ¡Qué mente servil tengo! Sólo porque los ojos me dicen que hay una pared, yo digo, “Sí, hay una pared”. Eso significa que soy el sirviente de los ojos, no el amo. Mis dedos tocan algo: “Oh, hay un escritorio”. Yo digo, “Sí, coincido. Hay un escritorio.” Eso significa que soy un esclavo el sentido del tacto. ¿Por qué debería creerle a ese sentido? Debido a que las sensaciones de mis dedos y la percepción de mis ojos trabajan juntos para engañarme, yo estoy coincido con ellos y digo, “¡Muy bien! Hay un escritorio.”

Quiere decir que mi inteligencia es sólo eso. Cualquiera sea mi racionalidad, mi entendimiento, es una racionalidad servil, muy culpable e impropia de la dignidad del alma del hombre, de la cual éste alardea tanto. Estamos en un mundo totalmente sensorio, de raíz, de modo que nosotros afirmamos la diversidad. ¿Quién puede decir que no hay un escritorio? Cualquier hombre sensible dirá que hay un escritorio; y si yo digo que no hay un escritorio, me dirán que soy un tonto, una persona insana cuyo cerebro no funciona. Eso es lo que ustedes pensarán, porque todos viven en un mundo sensorio y la apreciación sensoria de las cosas es considerada la mayor racionalidad. Éste es un aspecto de nuestro problema. No conocemos la consecuencia de esta condescendencia que tenemos con respecto a la información de los sentidos. ¿Cuál es la consecuencia? Hemos dado por sentado que hay diversidad en el mundo; de otro modo, no diríamos que hay un escritorio, que hay un hombre, que hay esto o aquello, y cosas por el estilo. Por lo tanto, toda nuestra filosofía ha terminado finalmente en un decreto inviolable de que hay objetos sensoriales y de que un objeto tiene conexión con otro.

¿A qué se debe que seamos atraídos hacia un objeto? ¿Quién nos está tirando si no hay conexión entre nosotros y el objeto? Ya hemos decretado que no hay conexión de una cosa con otra al estar de acuerdo con nuestros sentidos en que todo está separado, porque hay diversidad en el mundo. Pero ahora tenemos que responder otra pregunta: ¿Quién nos atrae hacia el objeto? No es el objeto, porque el objeto no tiene conexión con nosotros. Ya hemos declarado que cada cosa tiene existencia separada o aislada, y está desconectada de otra. No puede haber atracción de una cosa con respecto a otra si todo está desconectado. Ahora tenemos que responder esta pregunta: ¿Por qué hay atracción? ¿Porque soy atraído hacia ustedes y ustedes son atraídos hacia mí? ¿Por qué A es atraído hacia B, B hacia A, etc.? ¿Por qué hay conversaciones acerca de colaboración, hermandad y organización universal? ¿Por qué debería haber tal cosa como simetría de acción y metodología de enfoque? ¿Por qué debería haber algo así en un mundo de cosas absolutamente desconectadas?

Esto significa que hay otra cosa hablando desde nuestro interior. Los sentidos dicen: “Todo es diferente y una cosa no tiene conexión con otra. Por lo tanto, declaramos que hay diversidad de cosas.” Pero hay algo que nos dice: “No es así. Tenemos conexión con las cosas. Por lo tanto, no te dejaré en paz. Te atraeré hacia ello.” Estamos atrapados entre el demonio y el mar profundo. Eso se llama amor y odio. Estamos en el medio, algunas veces escuchando una voz y otras veces escuchando otra.

La práctica de yoga es un toque maestro que se le da a la raíz de este problema, y ninguna otra técnica educativa, ni siquiera todas las calificaciones de las mejores instituciones educativas podrían resolver este misterio. Hemos estado en este dilema por eras y estamos en la misma dificultad incluso hoy. Amamos y odiamos una cosa al mismo tiempo, porque tenemos dos aspectos en nosotros — el aspecto de unidad que pide amor y el aspecto de diversidad que nos impulsa a hacer caso omiso del aspecto de unidad. Por lo tanto, cuando nos apoyamos demasiado en el aspecto de diversidad de las cosas, hay afirmación del

egoísmo, expresión de ira o cólera, y una tendencia a la hostilidad; y cuando escuchamos el otro aspecto en nosotros, hay un gran sentimiento de unidad de la humanidad, unidad de las cosas, etc. ¿Vamos a continuar así para siempre, flotando en el viento que sopla cómo quiere, o expresaremos nuestra opinión en este tema?

La técnica de yoga es el método para lograr control sobre estas diversas fuerzas que hasta el momento ejercieron dominio sobre nosotros y nos convirtieron en sus súbditos. El yogi no es súbdito de nadie, es amo. No desea ser esclavo de las fuerzas y está despierto a la conciencia de que su conexión con las cosas es tal que no necesita ser esclavo para siempre. En cierto modo, él tiene un lugar en el parlamento del cosmos y no es meramente un súbdito esclavo de este gobierno universal. O podemos decir que tiene un lugar, una voz, en el gobierno del universo. Él ha tomado conciencia de este hecho debido al conocimiento del yoga. No es meramente un títere en las manos de fuerzas sobre las que no tiene control.

Estos dos aspectos son resaltados aun en los pasos preliminares del yoga; no solamente en los estados avanzados, porque a menos que eso sea el eje de la actividad en la práctica de yoga, podemos perder nuestro objetivo y extraviarnos. Uno de los factores más importantes a recordar en conexión con esto es que nuestro objetivo esté muy claro. Sabemos la dirección en la que tenemos que movernos y no tiene sentido o no es necesario preguntarle a otros. La dirección ya ha sido indicada y el objetivo está claro ante nuestra mente.

Nosotros tenemos una personalidad complicada por naturaleza, debido a esta cosa peculiar que mencioné, aquello que tenemos y que llamamos alma o conciencia, lo cual afirma la indivisibilidad de su carácter, y también tenemos una personalidad biológica que busca satisfacción objetiva en el mundo de espacio y tiempo, y se considera un instrumento indefenso en este mundo de diversidad. Somos esclavos desde el punto de vista del cuerpo, pero amos desde el punto de vista del alma.

Entonces, ¿somos amos o esclavos? Esto es muy peculiar; tenemos en nosotros dos aspectos combinados. Por lo tanto, existe la necesidad de elevarse desde la subjetividad corporal a la supremacía del alma, paso a paso, en la práctica de yoga. Incluso el primer paso — *asana*, la posición o postura — es una preparación para esta supremacía que tenemos que ganar en la práctica de yoga. *Padmasana* o *sukhasana*, o alguna postura semejante que asumimos en la práctica de yoga es en sí misma un paso muy grande que hemos dado, no un paso corriente, porque el equilibrio del cuerpo estabiliza inmediatamente las fuerzas biológicas de nuestra personalidad.

Mencioné antes que no somos personas o cuerpos sino centros de fuerza. No somos don fulano de tal o doña fulana de tal como imaginamos. Esa es una noción errónea de las cosas. Somos sólo centros de fuerza, energías circulando, rotando y girando de un modo particular, arremolinándose en una dirección particular con un propósito. Somos como remolinos en el océano de poder.

Esto es algo que nuestro actual estado mental no puede entender. Creemos que somos Rama, Krishna, Gopala, Govinda, Jack o John, pero en realidad somos

otra cosa. Somos centros de energía, fuerzas. Lo que llamamos *chapatti* es sólo un montón de partículas de harina distribuidas de un modo particular al que le hemos dado el nombre de *chapatti*; son sólo pequeños granos de harina que se mantienen unidos por ciertos medios. Similarmente, un edificio no es más que una conglomeración de pequeñas unidades llamadas ladrillos, pero no decimos que es una pila de ladrillos; lo llamamos edificio. Le hemos dado un hombre totalmente distinto, tal como “palacio” o “*mahal*”, pero en realidad es una pila de ladrillos o pequeñas piedras mantenidas apiladas. También podemos decir que es un diseño de pequeños ladrillos en vez de decir que es un palacio.

Estamos hechos de tales pequeños elementos — microbios, células, átomos, centros de fuerza y energía. No somos hombres y mujeres. Todas esas son nociones falsas en las cuales hemos nacido y con las cuales nos hemos criado, y debido a este pensamiento parcial, estamos atrapados en lo que llamamos *samsara*.

Somos sólo centros particulares de energía y esta práctica de *asana*, para ir al grano, es un primer paso que damos para adaptarnos a las condiciones atmosféricas de las fuerzas externas, de modo que la condición de las fuerzas que constituyen esta personalidad corporal se armonice con esas mismas fuerzas externas a nosotros. Es como si una pequeña gota o una ola en el océano tratara de sintonizarse con el vasto océano del cual está hecha. Si la ola se concentra en su pequeña individualidad localizada, se olvida que pertenece al océano, que es una hija del océano. Piensa, “Soy una pequeña partícula de agua”. Yoga es esta pequeña partícula despertándose a la conciencia: “Oh, soy el océano entero”. ¡Es realmente eso! No está obteniendo ningún conocimiento nuevo o haciendo un descubrimiento; se ha olvidado de que es el océano. Algo tan estupendo es, pero parece ser una pequeña gota debido a su auto-afirmación.

Así, yoga es una técnica gradual y sistematizada de superación del prejuicio de la auto-afirmación — la afirmación egoísta de la individualidad corporal — para lo cual, el siguiente paso es *asana*. Los movimientos confusos del cuerpo, las posturas caóticas que asumimos, son ordenados apropiadamente y nos rehusamos a volver a ser caóticos. Hacemos una determinación para ser sistemáticos a partir de hoy. El primer sistema que consideramos antes fue el de la armonía social que establecemos mediante la práctica de los *yamas* — *ahimsa*, *satya*, *asteya*, *brahmacharya* y *aparigraha*. Ahora, desde el aspecto social, venimos al aspecto personal de esta disciplina, para lo cual nos rehusamos a darle un crédito indebido a las afirmaciones del clamor corporal de satisfacción. Con una psicología educativa aplicada, reducimos la presión del ego sobre el cuerpo y nos permitimos armonizarnos con un enfoque de las cosas cada vez más grande — lo que es, en otras palabras, un crecimiento en formas cada vez más amplias de ausencia de egoísmo.

Cuanto más avanzamos en la práctica de yoga, más generosos nos volvemos — lo que significa que entramos en un reino de un ser más amplio. No significa que estemos perdiendo nuestro ser. La ausencia de egoísmo no es una pérdida del ser. Es una trascendencia del ser inferior cuando el ser superior gana supremacía. De modo que “ausencia de ser” significa no ser; o, en el presente

contexto, significa la obtención de supremacía del ser superior sobre el ser inferior. Cuando nos elevamos al ser superior, no necesitamos pensar en el ser inferior, porque el inferior se está incluido en el superior. Todos los valores que encontramos en el ser inferior se encuentran en el ser superior, en una forma transmutada y sutil. Así llegamos al reconocimiento de la importancia de la práctica de la postura o *asana* en la práctica de yoga, cuya connotación espiritual he tratado de presentar ante ustedes hoy.

Capítulo 17

PRANAYAMA, EL ARTE DE RESPIRAR ARMONIOSAMENTE

Sentarse en una postura perfecta es el primer paso, como ya hemos visto. Una vez que están tranquilos en la postura, lo que es en sí mismo un logro importante, hacen una respiración profunda. Ésta debería ser un proceso espontáneo. La inhalación de una respiración profunda debería ser sin esfuerzo, casi automática. La perturbación a la que usualmente estamos acostumbrados, ya sea en la mente o en los nervios, causa una respiración agitada; y forzar tanto el aliento perturba el pensamiento natural. La respiración se altera cuando la mente está perturbada y viceversa. Frustraciones y tensiones de cualquier tipo alteran también el proceso respiratorio. Por lo tanto, es necesario reunir bellamente los factores de la respiración y el pensamiento. Una inhalación profunda y espontánea, y la correspondiente exhalación espontánea practicadas por algunos minutos nos prepararán para los pasos siguientes.

También es necesario que cuando estemos así sentados nuestra mente no esté ocupada, al menos durante la hora o las dos horas siguientes. Es inútil sentarse ya sea para *japa* o meditación cuando hay algunos compromisos que cumplir inmediatamente, porque la práctica de yoga es una gran adoración espiritual que estamos realizando. Es un honor que estamos otorgando a la gran divinidad en nuestro interior. Yoga no es un negocio, lo que significa que no es como las otras actividades de la vida. No es una de las actividades en absoluto. De hecho, es algo que hacemos cuando todas las actividades han cesado debido a su cumplimiento. Es importante recordar esto. Las actividades tienen que cesar debido a su realización, no debido a una mentalidad derrotista o un sentimiento de frustración. Por lo tanto, al practicar yoga deberíamos sentir que todo lo que había que hacer ya se ha hecho y que lo que sea que quede por hacer no debe hacerse inmediatamente, de modo que la mente no esté en un estado de compromiso de ningún tipo.

Una mente absolutamente libre es esencial. Muy pocos de nosotros tiene la mente libre. Frecuentemente miramos nuestro reloj, lo cual es una enfermedad de los tiempos modernos. Dondequiera que estemos, miramos nuestro reloj. Un médico ha dado una indicación muy bella de la posibilidad de ataque cardíaco observando cuantas veces una persona mira su reloj. De allí podemos determinar si la persona está tensa; y una persona tensa está sujeta a un ataque cardíaco. ¿Por qué estamos mirando nuestro reloj a cada rato? ¿Qué anda mal en nosotros? Significa que nuestros nervios están tensos y que nosotros estamos interiormente inquietos. No debería haber ninguna clase de tensión. Para eso, debemos saber qué es tensión.

Es muy fácil decir que no debería haber tensión pero ¿qué es lo que en verdad queremos decir con esa palabra? Es una sensación en la mente que tiene conexión con los nervios. La mente, los pranas y los nervios están todos conectados como íntimos hermanos, y si uno está perturbado, el otro también se altera. Los nervios pueden alterar el prana, prana puede perturbar a la mente y así sucesivamente; la mente alterada puede perturbar el prana y éste puede

alterar los nervios, etc. La tensión es cierta sensación que está conectada con el prana, los nervios e incluso los músculos, y actúa sobre el sistema digestivo, el tracto respiratorio, el sistema circulatorio y toda clase de actividad en nuestro cuerpo. De modo que cuando estamos en un estado de tensión, todo está en una condición antinatural. Eso es lo llamado estado de emergencia, algo generado por una necesidad particular que ha surgido, y el cuerpo está entonces listo para actuar. Pero no se espera que esto continúe por largo tiempo. La práctica de yoga es, como mencioné, la hermosa flor que se abre como consecuencia del cumplimiento de la acción, y es imposible comparar a yoga con ninguna clase de actividad. Vivimos en un mundo de trabajo, pero yoga no es un trabajo.

¿Qué es yoga entonces? Nosotros no podemos pensar si no es en términos de acción, y si yoga no es una acción, ¿qué es? Yoga es un estado de existencia. No es un estado de trabajo o algo que nos impulse a la actividad para lograr un fin oculto. ¿Hay diferencia entre acción y existencia? Sí, hay una enorme diferencia. Una acción está motivada por un sentimiento dirigido al logro de algún interés y no es un fin en sí misma. No emprendemos una acción por la acción misma sino por algún propósito a cumplir mediante este proceso llamado acción. El ser no es un medio para un fin. Mientras que la acción es un medio para algún fin, el ser es un fin en sí mismo. De modo que yoga es un fin. Es algo que la mayoría de la gente no sabe.

Aunque usemos la palabra “práctica” en conexión con yoga, es sólo una forma de expresarse porque no es una forma corriente de práctica, como una práctica legal una práctica médica, etc. Lo que llamamos yoga es un tipo diferente de práctica. Yoga es una tendencia hacia la realización del “ser” cada vez más expandida. Incluso ahora estamos en un estado de existencia. Yo soy un ser y ustedes son un ser, porque nuestra naturaleza esencial es una clase de existencia. Pero es una existencia incompleta, un ser insatisfecho; por lo tanto, es un estado de inquietud del ser. Aunque estemos existiendo, esa existencia nuestra en el presente se ha convertido en un tipo de condición sujeta a transformación de modo que, muy lamentablemente en verdad, nuestra existencia se ha vuelto casi una clase de actividad.

La existencia no puede ser una actividad. Es un nombre inapropiado. Pero nuestro ser individual — la individualidad o personalidad psicofísica — es tan incompleto, está tan insatisfecho en todo sentido, tan lleno de deseos por esa satisfacción que le está faltando, que se ha complicado en un estado llamado transformación, no existencia. Los filósofos dicen que este es un mundo de transformación — *samsara*. “*Samsara*” es la palabra sánscrita para “transformación”. Está siempre tendiendo hacia alguna otra cosa, impulsándonos para más y más de todo. Como dice un viejo dicho, el hombre nunca “es”, siempre está “por ser”. Nunca somos; aún tenemos que ser. Aún no nos hemos convertido lo que queremos y esta mezcla de pensamiento y sentimiento entre los conceptos de “conversión” y “existencia” es la causa de nuestra tensión.

Todas las personas están en un estado de tensión debido a que hay un tira y afloja que está teniendo lugar entre el ideal insatisfecho que está por delante y el estado actual de existencia. Lo que se requiere es una reconciliación del carácter

del ideal que aún no está realizado con nuestra condición realista del presente. La realidad es una cosa y el ideal es otra; esa es nuestra suerte. Siempre nos gusta lograr algo que aún no tenemos. Es por eso que estamos trabajando. De otro modo, ¿por qué deberíamos trabajar? Esta actividad es una indicación de que nos estamos refiriendo hacia un ideal que queremos lograr, tener, poseer, gozar y demás.

Estamos inquietos porque la felicidad es una condición del presente y no del futuro. No podemos ser felices simplemente por un concepto del futuro. Es ahora o nunca. Pero nuestra mente está siempre pensando en una satisfacción futura. Entonces, ¿cómo podemos ser felices hoy? Y debido a que un ideal futuro está siempre por delante, como el horizonte, nunca se lo experimenta. Por lo tanto, nunca podemos ser felices, ni hoy ni mañana. Estamos siempre infelices. El mundo es un valle de lágrimas, un cúmulo de sufrimientos, debido a esta aparente imposibilidad de reconciliar el ideal futuro con el actual estado realista de las cosas.

Estoy mencionando todo esto para dar una idea de lo que es la tensión de la que tenemos que estar libres hasta un punto apreciable antes de sentarnos a practicar yoga. Esta tensión puede ser liberada — aunque no totalmente, al menos en una medida apreciable — mediante un análisis inteligente de toda la situación. No es necesario que poseamos el ideal ahora mismo. Un alumno está estudiando para obtener un título en un colegio o una universidad, lo que es, por supuesto, un ideal ante él, un futuro, pero eso no necesita crear tensión. Sería indeseable. Aunque en un análisis psicológico es cierto que aún no ha logrado aquello a lo que aspira, la sabiduría requiere que aunque el ideal no esté aún en su posición y se haya vuelto un presente, puede ser reconciliado con el realismo presente teniendo una esperanza saludable. Al niño le lleva nueve meses salir del vientre de la madre. ¿Significa eso que la madre tenga que estar siempre en un estado de tensión, preocupada acerca de cuándo vendrá? Eso no es deseable. Se sabe muy bien que tardará nueve meses. Sembramos una semilla en el campo y esperamos una cosecha, pero ¿deberíamos estar en un estado de tensión, preocupados acerca de cuándo vendrá la cosecha? Sabemos que llevará algún tiempo, tal vez meses. Cuando preparamos nuestra comida, encendemos el fuego, hervimos el agua y echamos el arroz. ¿Deberíamos estar en un estado de tensión, preocupados acerca de cuándo estará lista?

Por lo tanto, nuestros ideales, nuestras posibilidades y nuestros logros futuros no necesitan indefectiblemente crear tensión o ansiedad en nuestra mente, porque tenemos la confianza de que el futuro será nuestro. Éste es un arte en sí mismo. Esto es, en general, un análisis introductorio de la naturaleza de la tensión, de la que tenemos que estar libres. Si estamos en un estado de tensión, no podemos pensar saludablemente, hablar saludablemente o hacer algo de manera saludable. Estaremos en un estado de estremecimiento en los nervios, los músculos y el cuerpo entero.

La cuestión es que cuando nos sentamos para practicar yoga — puede ser *japa*, meditación o incluso una forma concentrada de estudio sagrado, lo que se llama *svadhyaya* — no deberíamos tener ningún tipo de ocupación que nos

presione en otra dirección. Por ejemplo, si tenemos que tomar un tren dentro de media hora, no nos podemos sentar a practicar *japa*. Debido a que en media hora sonará el silbato del tren, no sería aconsejable sentarse para una meditación consistente y sincera en ese momento. Tiene que haber un intervalo suficiente entre el compromiso o la obligación que sigue y la práctica para la cual nos sentamos.

Ahora, en los sistemas de yoga, se prescriben diversos tipos de *pranayamas*, acerca de los cuales no necesitamos preocuparnos mucho, así como no tiene sentido pensar demasiado en las múltiples y complejas posturas de yoga o *asanas* cuando practicamos el yoga del espíritu, porque todos esos ejercicios físicos de yoga llamados *asanas*, *bandhas*, *mudras*, etc. son previstos como preparaciones para entrenar el cuerpo de modo de poder sentarse en una postura en particular. Ellos son necesarios porque entrenan nuestros músculos y nervios de modo que estemos estables en una postura particular elegida. Lo mismo sucede con *pranayama*. El *pranayama* en sí mismo no es yoga, pero se lo recomienda para generar cierta armonía en la respiración. Tenemos respiraciones muy cortas o muy largas debido a la condición de la mente y a los esfuerzos que hacemos con el cuerpo. Es muy difícil trazar una línea de distinción entre el proceso de pensamiento y el proceso respiratorio, porque ambos van siempre juntos. Es por eso que algunos maestros de yoga han enfatizado el aspecto de *pranayama* como un precedente aconsejable para el paso superior del ajuste del pensamiento en yoga. Otros han pensado de otra manera, sosteniendo que es apropiado regularizar primero los procesos de pensamiento; entonces, los *pranas* o el proceso respiratorio se cuidarán solos. Hay dos escuelas de pensamiento, las cuales enfatizan este aspecto o el otro. Hay verdad en ambos bandos y no podemos decir que uno esté en lo cierto y que el otro esté equivocado. Lo adecuado para nosotros sería encontrar un término medio, tomar la vía media y respetar tanto el arte de pensar sistemáticamente como el arte de respirar armoniosamente.

Generalmente, se indica la respiración alternada llamada *sukha purvaka pranayama*. Pero aunque el sistema de Patañjali recomiende también la respiración alternada, el objetivo no es ese; la respiración alternada es una preparación para algo más. Ese algo más, el cual es el fin de *pranayama*, es lo que se llama *kumbhaka* — esto es, la retención del aliento. Ahora, en cuanto pensamos en la retención del aliento, tendemos imaginar una condición de sofocación, pero esa no es la intención. No vamos a estar sofocados. La retención del aliento debería ser espontánea como consecuencia de la atención concentrada de la mente, en la cual ocasionalmente queda inmersa. Una persona que está caminando sobre una cuerda en el circo retiene su aliento; cuando cruzamos un alto precipicio caminando por una senda angosta, retenemos el aliento. Cuando un arquero dispara una flecha, retiene su aliento. En ese momento, él no hace respiración alternada; hay una detención espontánea de la respiración. Incluso cuando vemos una cobra que aparece repentinamente ante nosotros, automáticamente retenemos el aliento.

Cualquier cosa que demande atención de la mente requiere también la retención del aliento. Esto no quiere decir que una mente no distraída esté en armonía con la retención del aliento. Estamos respirando porque estamos distraídos; esa es la conclusión, en última instancia. Es debido a que nuestra mente está distraída que estamos respirando; de otro modo, no respiraríamos. Patañjali menciona específicamente en un sutra que la respiración es un gran obstáculo en yoga. Nos sorprenderemos, porque vivimos respirando y Patañjali dice que es un obstáculo. Es un obstáculo porque es una condición antinatural que ha surgido en nosotros, porque toda nuestra personalidad es antinatural. No somos seres naturales. Cuanto más entendamos nuestra difícil situación actual — física, social y biológicamente — más estaremos sorprendidos y en un estado de consternación debido a nuestra pequeñez y la humilde posición que ocupamos en el reino de la Verdad.

Hay cierta agitación de nuestro cuerpo — es decir, en toda nuestra personalidad. Esta agitación tiene que ser contenida, pero no suprimida. La intención del *pranayama* no es suprimir la respiración. Yoga no es una supresión o represión de nada — no es la represión de los deseos, ni la represión de la respiración, ni la represión de los pensamientos. No deberían usarse las palabras “represión” y “supresión”, ya que sus connotaciones no tienen relevancia para yoga. Yoga es sublimación, lo cual, una vez más, es algo difícil para las mentes corrientes. Incluso el proceso de *pranayama* debería ser una sublimación del proceso respiratorio y no una supresión. No se nos pide que apretemos nuestra garganta o nuestra nariz para no poder respirar.

Sublimación significa transformación saludable. Es un crecimiento y no una descomposición, destrucción o caída de ningún tipo. Un adulto crece desde la niñez o la adolescencia, pero no pierde nada convirtiéndose en adulto. No piensa, “He perdido mi niñez, he perdido mi adolescencia; de modo que soy un perdedor”. El adulto no es un perdedor por no ser un niño o un adolescente, porque esa condición inferior ha sido absorbida en la condición superior de adulto. Por lo tanto, el crecimiento es un gran ejemplo de la sublimación de las condiciones inferiores y ambos, el *pranayama* y las etapas posteriores de yoga, son procesos de sublimación. De hecho, toda etapa de yoga — no meramente *pranayama*, *pratyahara* y demás — es una etapa de sublimación. Directamente desde *yama*, *niyama*, etc., es un proceso de sublimación, ebullición y purificación, y un convertirnos en oro a partir de la condición de mena — mediante lo cual no se pierde nada sino que se gana algo maravilloso. Un sentido de elevación, optimismo espiritual, salud, alegría y demás serán los indicios del éxito en el arte de la sublimación. Tendremos ganas de correr más que de caminar lentamente. La alegría y el optimismo son las señales de la salud, ya que implican una libertad que sentimos en todo el sistema y no una sofocación en ninguna parte del cuerpo, los *pranas* o la mente.

Así, las indicaciones en la forma de *pranayama* y demás tienen como objetivo hacernos crecer en una condición de salud en la que hay una eliminación gradual de todo lo que es tóxico en nuestro sistema. Aquello que es tóxico no es parte de nuestra naturaleza esencial. Lo que necesariamente somos, en nuestra esencia, es

el factor determinante de la verdadera salud; y aquello que es extraño a nuestra verdadera naturaleza es lo que llamamos tóxico. Cualquier elemento que haya entrado en nosotros como elemento extraño, no perteneciente a nuestra naturaleza, será causa de distracción.

En el discurso anterior, indiqué que esta materia extraña es el elemento de diversidad que interfiere con el principio de unidad. Esencialmente, hay algo indivisible en nosotros, cuya expansión en infinitud estamos buscando por medio del yoga; pero el factor de diversidad interfiere con ello constantemente y nos tira hacia el exterior por medio de los órganos de los sentidos, haciendo que nos sintamos atraídos hacia ciertas cosas y que rechacemos otras. Estos factores causan distracción tanto en la respiración como en el pensamiento y deben ser evitados cuidadosamente.

Capítulo 18

EL PODER DEL YOGA ESTÁ EN NOSOTROS

La práctica continuada de *asana* y un esfuerzo sistematizado en la respiración metódica crean en uno una nueva clase de poder y energía que de otra manera se disiparían debido a la condición naturalmente distraída del cuerpo. Una práctica regularizada de incluso una sola postura física, la postura meditativa, y una práctica saludable normal de respiración crearán una tendencia en los poderes del cuerpo a unirse en una nueva clase de fuerza que atrae las cosas hacia sí. Una capacidad gradual para ejercer influencia en la propia atmósfera surge automáticamente en uno. Nuestra personalidad se convierte en centro de atracción. No es que nos vistamos, nos aseemos o usemos alguna clase de maquillaje, sino que ciertos cambios que tienen lugar dentro del cuerpo crean una atmósfera interna que atrae todo lo que está a nuestro alrededor.

Esta capacidad tiene también otros aspectos diversos, a saber, la habilidad para resistir los pares de opuestos tales como calor y frío, hambre y sed, y los opuestos psicológicos tales como alegría y tristeza. No nos arrebatemos de alegría repentinamente, ni nos hundiremos en la tristeza aún si sucede lo peor. El cuerpo, en colaboración con la mente, será capaz de soportar todo en el mundo. Esta resistencia es una nueva clase de fuerza que se genera en nosotros. Incluso si por casualidad nos enfermamos, nos recuperamos rápidamente y no estamos incapacitados por largo tiempo. Una nueva clase de capacidad para rejuvenecerse surge en el sistema, aunque pueda haber un repentino debilitamiento de la salud por diversas razones y podamos tener fiebre, dolor de cabeza y demás.

Esta fuerza no es una fuerza común. Es la fuerza de la tendencia a la unidad de poderes. No es la fuerza en la que normalmente pensamos en el mundo, tal como la fuerza social, la fuerza política, la fuerza del propio estatus público, la fuerza temporaria obtenida por medio de una buena comida, etc. Ésta es una clase de fuerza totalmente distinta, la cual nos mantendrá sanos y estables aún en una atmósfera de conflicto, disensión y tensión. Aún si se nos pone en un ambiente de grave conflicto, no seremos afectados por ello. Seremos capaces de entender más que de reaccionar. La capacidad de resistir el impulso a reaccionar es una de las consecuencias, uno de los resultados de la práctica continua de *asana* y *pranayama*. Nos volvemos algo diferentes de la otra gente, y la diferencia está precisamente en nuestra capacidad de dirigirnos hacia la centralidad de nuestro ser más que hacia los objetos de los sentidos.

Cuanto mayor sea la tendencia a la adquisición de este conocimiento, mayor también será el poder, porque verdadero poder es lo mismo que conocimiento. El conocimiento es poder. Donde hay conocimiento, tiene que haber poder. Pero este conocimiento no es un aprendizaje de los libros. No es una capacitación académica. Es un conocimiento que es idéntico con la existencia, acerca de lo cual hemos tratado algunos aspectos previamente. El conocimiento asociado con la existencia es también poder, porque poder es solamente otro nombre para la expresión del ser; mientras que la noción que el hombre común tiene acerca del poder es la de un contacto artificial con las facilidades y los instrumentos de la

acción. El poder para manejar instrumentos de acción no es verdadero poder, porque cuando se sacan los instrumentos, el poder también desaparece. Si tenemos un arma, pareciera que tenemos un poder con nosotros, y cuando el arma no está allí, no tenemos poder. Pero el poder de yoga no es de ese tipo. No necesitamos tener un arma, un cuchillo o una espada en la mano. Yoga es un poder que se manifiesta mediante nuestro ser y que no nos puede ser arrebatado.

La manifestación de este poder puede ser sentida personalmente, en nuestro propio ser, y no solamente por otros. En un hermoso aforismo, Patañjali menciona las consecuencias del autocontrol. *Rūpa lāvanya bala vajra samghananatvāni kāyasamṣpat* (Y.S. 3.47): La personalidad asume un lustre. Hay una nueva clase de luz que emana de nuestros ojos, la cual puede influenciar la atmósfera externa. Incluso una persona violenta puede calmarse en nuestra presencia debido a una nueva clase de vibración que esparcimos a nuestro alrededor. Cualquier tipo de duda o conflicto se puede aclarar en nuestra presencia, porque las dudas y los conflictos son los hijos de la unión con la diversidad, y dondequiera que haya un poder nacido del sentido de unidad, no puede haber duda, conflicto o tensión.

Hay una clase peculiar de belleza, no la belleza que ven los sentidos al ser excitados debido a su egoísmo, sino una verdadera belleza capaz de actuar como un imán. Seremos hermosos aún si no tenemos ropa que ponernos. Incluso si no nos hemos bañado, esa belleza no desaparecerá, mientras que tenemos la impresión de que la belleza aumenta con nuestra ropa y nuestra apariencia, y que es generada mediante accesorios artificiales. La belleza infundida en la personalidad mediante la práctica de yoga es una concomitancia natural de la naturaleza esencial de nuestro ser y estará siempre allí. Algunas de las escrituras de yoga llegan al extremo de decir que incluso los seres celestiales son atraídos hacia nosotros debido a la grandeza de nuestra personalidad — seres celestiales, no simplemente personas en este mundo.

La palabra *lavanya* que usa Patañjali significa que hay ternura en nuestra personalidad, junto con la fuerza de nuestro ser. Hay una bella combinación de fuerza y ternura en nuestra personalidad. Somos inquebrantables. La lógica del mundo y los tesoros de la tierra no pueden quebrarnos fácilmente, y el poder de entereza nos sostiene en todo momento. Nos volvemos indomables en nuestro pensamiento y nuestras acciones. Esas decisiones se vuelven firmes y no necesitamos devanarnos los sesos para llegar a una conclusión acerca de cuestiones importantes. Las cosas se vuelven claras inmediatamente, tan pronto como parecen. Pero, al mismo tiempo, nos volvemos muy tiernos, con la habilidad de sentir los sentimientos de otros, lo cual es una gran virtud en verdad, debido a la cual, no reaccionamos en diversas atmósferas.

La virtud del yogui es entendimiento más que represalia, venganza o reacción de cualquier tipo. Él no es incitado por el estímulo del mundo exterior. No es esclavo, es amo. Se combinan la suavidad peculiar de su naturaleza con la dureza del poder. *Vajrādapi kaṭhorāṇi mṛduni kusumādapi* (Uttaramacarita 3.23): Los yoguis son más duros que un diamante y más suaves que un pétalo de loto. Nosotros no podemos hacerles nada; tales personas fuertes son. Sin embargo,

nadie puede ser tan suave como ellos. Eso es *lavanya* combinado con *bala*. *Rūpa lāvanya bala*: belleza, magnificencia, una personalidad magnética, fuerza — todo eso viene gradualmente como resultado necesario de nuestro esfuerzo sostenido en reunir los poderes de nuestra personalidad, los cuales se disipan mediante la actividad sensorial, la afirmación egoísta y los deseos de diversas clases. Es para reducirlos que emprendemos la práctica de yoga.

No hemos venido a ese estado de yoga donde nuestra conciencia se identifica con los poderes del mundo. Aún estamos en el estado inferior del intento por sentarnos en una sola postura y respirar normalmente de modo sostenido y armonioso. Pero estas sencillas prácticas, continuadas por tiempo prolongado, generarán su propio resultado, porque incluso el primer paso en yoga es un yoga en sí mismo. *Jijñāsur api yogasya śabdabrahmātivartate* (Gita 6.44): Aun una aspiración por conocer a Dios es una virtud tal que supera todo otro acto caritativo en el mundo, porque el deseo de conocer a Dios debe ser considerado como el fruto de inmensas virtudes acumuladas en vidas pasadas. Nadie puede desear a Dios a menos que sea la floración de un enorme esfuerzo de muchas vidas pasadas.

Así, nos entusiasmos debido a este factor tan tranquilizador en nuestra vida llamado yoga, al cual muchas escrituras se refieren como más compasivo y amoroso que una madre. La persona más amorosa del mundo es nuestra madre; pero yoga cuidará de nosotros más que una madre. Dondequiera que estemos y siempre que estemos en problemas, nuestra madre nos observa bondadosamente, pero yoga nos observará aún más bondadosamente, y verá que no tengamos ningún tipo de dificultad. Este yoga no es una persona que está cuidando de nosotros desde el exterior, como una madre; es algo que está sucediendo dentro de nosotros. *Na devā yaṣṭim ādāya rakṣanti paśupālavat* (Mahabharata 5.35.33): cuando los poderes superiores deciden cuidar de nosotros, no nos protegen como un pastor que va tras su oveja con una vara en la mano. Esto se debe a que esos poderes divinos no son personas que vagan afuera, en el mundo, como soldados. Son poderes dentro de nosotros que, cuando se despiertan, comienzan a cuidarnos porque hemos pensado en ellos.

Estos poderes — y de hecho lo que sea que busquemos— están en nuestro interior. Uno de los mayores descubrimientos milagrosos de la filosofía del yoga es que todo lo que buscamos está en nuestro interior. No está afuera, porque no existe el “exterior”. El concepto de exterior es una ilusión creada por un defecto estructural peculiar de la actividad de la mente. Así como hay un falso exterior en el sueño a pesar de que no existe tal cosa, tampoco hay exterioridades en el mundo de vigilia. ¿No vemos un vasto mundo externo en sueños, desconectado de nosotros? Pero ¿está realmente desconectado? Sabemos muy bien cómo está conectado con nosotros ese vasto mundo que vemos en sueños y la exterioridad llamada mundo es una falsedad creada por un movimiento peculiar de la mente. De la misma forma, esta exterioridad nos mantiene separados del mundo de la naturaleza.

El mundo no está afuera de nosotros, porque la misma idea o noción de exterior es un efecto erróneo producido por una desviación de la mente. Por lo

tanto, yoga señala una y otra vez que lo único que tenemos que hacer enderezar a la mente — *yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ* (Y.S. 1.2). No hay ninguna otra cosa que hacer, excepto enderezar a la mente. Estamos tratando de corregir al mundo en vez de corregir nuestra mente, como si algo estuviera mal con el mundo. Lo que está mal está en nuestra cabeza, en nuestra mente, en nuestra forma de pensar, en el movimiento de lo que llamamos aparato psicológico en nosotros. Hay que corregir aquello que nos ha hecho sentir que estamos en un mundo de espacio externo y tiempo. Por lo tanto, yoga no tiene que ver con enderezar al mundo o cubrir la tierra entera con láminas de oro y demás, porque todas esas cosas no son necesarias. Lo que se necesita es eliminar esa falta de armonía entre nosotros y el mundo o el universo, debido a lo cual no solamente somos miserables en nuestro interior y en nuestra vida personal, sino que también tenemos nociones erróneas acerca de otra gente y de las otras cosas en el mundo.

Esta mente, la cual hace travesuras, ha hecho tantos estragos que ha generado en nosotros una noción errónea perpetua acerca de nosotros mismos y una consecuente acción errónea con respecto a todo lo demás. Pensamos que algo está mal en nosotros y que algo está mal con todos los demás en el mundo. Todo esto se debe a la absorción de nuestra mente en un rasgo particular inentendible llamado noción de diversidad. Es muy difícil entender lo que esto significa. La mente sobrevive sólo creando esta confusión. Si todo se aclarara, la mente no podría existir. Hay mucha gente en el mundo que de una u otra forma subsiste creando un estado de confusión. Crean tal confusión que ésta se convierte en su fuente de fortaleza. No permiten que otros piensen correctamente ya sea gritándoles fuerte o generando tal estado de cosas que la mente de la gente se desvíe de modo de no poder pensar sobre el problema actual. Muchos políticos hacen eso y la mente es maestra en política. Sencillamente ha arrojado todo en un estado de confusión.

La mente no solamente ha hecho eso sino que también ha creado un sentimiento en todos de que lo que ha hecho es lo correcto y que ese es el único estado correcto de las cosas. De modo que no tenemos posibilidad siquiera de volver sobre nuestros pasos desde esta situación confusa, porque ya hemos asumido que los pasos que estamos tomando y la condición en la cual estamos está perfectamente bien. Si hay un estado de confusión y estamos convencidos de que ese estado de confusión es el estado correcto y apropiado de las cosas, eso se llama “confusión aún más grave” y, por lo tanto, no hay remedio para esta enfermedad de la mente excepto un reordenamiento interno del patrón de pensamiento mismo. Hemos oído este sutra, *yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ*: Yoga es el proceso adoptado en la inhibición de las modificaciones de la mente. Todo eso es sólo una clase de slogan para nosotros. Continuamos leyéndolo unas mil veces pero no tiene sentido, porque no podemos saber lo que es la mente, lo que son los *vṛttis*, lo que significan “las modificaciones de la mente” o como pueden ser controladas. Todas esas cosas están más allá de la comprensión de la gente corriente; y cuando venimos a la verdadera práctica seria de ello, esta nos repelerá debido a que se ve aterradora.

Al comienzo, yoga es aterrador. Es algo temible, muy doloroso. Pero el dolor y el terror se deben a nuestra inhabilidad para ajustarnos a él. *Yat tadagre viṣam iva pariṇāme'mṛtopamam, tat sukhaṁ sātṭvikam proktam ātmabuddhi prasādajam* (Gita 18.37): la felicidad o beatitud que yoga genera es la felicidad que da satisfacción suprema a la razón y al alma, y que parece amarga al comienzo pero es como néctar al final. Ésta es felicidad verdadera, pura y sin mezcla. Al comienzo, es muy desagradable; de otro modo, todos hubieran emprendido su práctica seria. Es desagradable porque es repulsiva para los deseos de los sentidos y nosotros vivimos en un mundo sensorial. Somos esclavos de los sentidos. No hay nada ante nosotros que no sea un mundo sensorial; por lo tanto, cualquier cosa que sea un poco diferente de lo que los sentidos consideren valioso o placentero es amarga, desfavorable e indeseable. Esta es la razón por la cual muy pocas personas pueden adoptar la práctica de yoga. *Manuṣyāṇāṁ sahasreṣu kaścid yatati siddhaye* (Gita 7.3): De miles de personas, una puede tomar este sendero; e incluso entre aquellas que han emprendido la práctica, muy pocas tienen éxito en ella. Sólo por haber llenado la petición para una elección, no significa que seamos electos. ¡Es muy difícil! Requiere gran esfuerzo.

Esfuerzo duro es precisamente regularidad en la práctica. Cualquiera sea el grado de nuestro entendimiento de la práctica, ésta tiene que ser regular. En todo emprendimiento exitoso, la regularidad es la característica más esencial. Incluso si ninguna otra cosa es posible, al menos debe ser posible sentarse solo en una postura fija o *asana*. ¿No será posible siquiera esto? La mente y el cuerpo se ajustarán a esta disciplina que les estamos imponiendo. Sentarse en una postura por un período de tiempo es una gran disciplina, porque la mente es contraria a toda clase de disciplina. A ella le disgusta cualquier clase de sistema. Siempre le agrada la confusión e incluso la menor disciplina que le presentemos producirá un resentimiento o una reacción. No nos permitirá sentarnos en una postura ni siquiera por diez minutos. Cambiaremos nuestra posición y miraremos acá y allá. Incluso cuando caminamos por la calle, queremos mirar todos los negocios. No tenemos nada que comprar en ellos, pero los miramos. Eso es distracción mental.

Ya ha sido mencionado que para este objetivo de éxito que estamos buscando por medio de nuestra práctica, se necesita una atmósfera propicia. Un ashram tiene tal naturaleza, porque las fuerzas despectivas están ausentes y se dispone de facilidades para la práctica; y aquí estamos en tal atmósfera. Lo que se requiere ahora es una determinación, un poder de pensamiento y una decisión que uno mismo debe tomar.

Pero lo que tomar esta decisión no es fácil para una mente que está acostumbrada a los placeres y el confort, a las distracciones y las diversiones, etc., al comienzo, habría que recurrir a métodos de práctica más fáciles más que a métodos rigurosos. Debemos ser capaces de descubrir qué clase de práctica o qué aspecto de yoga es apropiado en la condición actual de nuestro cuerpo y nuestra mente, y ser firmes en ello por un período de tiempo considerable. Entonces, encontraremos que, al igual que la maduración gradual de una fruta, habrá un fortalecimiento de la personalidad y una madurez de todo el ser desde el interior, expresándose y manifestándose gradualmente en el exterior. La

maduración de la fruta comienza desde el interior y toma mucho tiempo hasta que es vista en el exterior; así es que muchos buscadores pueden sentirse decepcionados o tener un sentido de melancolía debido a que la maduración no es visible externamente. Puede que digan, “He estado haciendo tantas cosas por tantos meses y años, pero no hay resultados”. No siempre podemos saber si hay algún resultado en absoluto, porque incluso cuando parece haber éxito, no será visible siempre o con intensidad en el exterior — a menos, por supuesto, que alcance el nivel superior.

Por lo tanto, paciencia es una de las consignas en yoga. No debería haber un sentido de falta de confianza en uno mismo. Podemos recordar el gran consejo del Bhagavad Gita. *Karmaṇyevādhikāras te mā phaleṣu kadācana* (Gita 2.47): No estés todo el tiempo controlando si la fruta viene o no. La fruta se cuidará automáticamente. Nosotros cumplimos con nuestro deber de la práctica desde el fondo de nuestro corazón, con el mejor de nuestro conocimiento, con la mayor disciplina posible, entonces el fruto viene a su debido tiempo.

Capítulo 19

TENER UNA RUTINA DIARIA SISTEMATIZADA

En el sistema de yoga de Patañjali las etapas de postura física, *asana*, y de *pranayama* van juntos con un sistema de disciplina personal conocido como los *niyamas*. En nuestra conducta personal y nuestra actividad diaria, debería haber un método o procedimiento — lo que significa que todo debería tener su propio tiempo. El método de trabajo o el modo de comportamiento y conducta son algo esencial que contribuye al éxito. Uno debe saber qué decir en qué momento y de qué manera, qué comer y cuándo, en qué cantidad y calidad, etc. — lo cual se aplica al cuerpo, la palabra y los pensamientos. Ésta es la disciplina de los tres factores esenciales empleados en nuestra vida diaria: Nuestro cuerpo, nuestra palabra y nuestros pensamientos. Todo debería tener su propio tiempo, su propia cantidad y calidad.

El procedimiento diario no debería variar, porque el sistema, cualquiera sea su naturaleza, es reflejo de perfección. Perfección es el mayor de los sistemas y siendo que yoga es un movimiento hacia la perfección superior que está disponible en cualquier parte, la práctica debería reflejar también ese carácter, aún en las etapas inferiores. Incluso nuestro tiempo para salir a caminar, algo tan simple como eso, puede ser un proceso disciplinado. Se dice que tal era el caso del filósofo alemán Emanuel Kant. Él solía salir a caminar a las seis y todos ajustaban sus relojes a ello, porque salía exactamente cuando daban las seis. Nunca fue cinco minutos más temprano o cinco minutos más tarde. Las seis significaban las seis y él salía a caminar.

Ese es sólo uno de los rasgos de la sistematización en la propia vida, porque además el sistema alivia el trabajo y el sentimiento de que hay muchas cosas por hacer. La sensación de que tenemos mucho que hacer se debe principalmente al comportamiento caótico, porque no está operando ningún sistema. Hacemos cualquier cosa a cualquier hora. Nos encontramos con cualquier persona a cualquier hora y decimos cualquier cosa que se nos ocurra. Esa es la razón por la cual a menudo sentimos que hay tensión en nuestra cabeza. Esta tensión se debe al hecho de que la mente es incapaz de ajustarse a repentinos cambios de circunstancia. Sin embargo, si estamos preparados, porque sabemos lo que hay que hacer en ese momento, no sentiremos esa tensión. El estrés y las tensiones que sentimos en nuestra vida — lo cual debe ser evitado en yoga, por supuesto — se deben principalmente a la falta de método para hablar, pensar y trabajar. Ese método sistemático se llama *niyama*, y debe ser combinado con *asana* y *pranayama*, las etapas iniciales de yoga.

El cuerpo y el entorno deberían mantenerse en tal condición que internamente nos sintamos llenos de vida, con sentimientos elevados y alegres en nuestra personalidad. Para lograr esto, hay que hacer una elección individual, cada uno debe elegir por sí mismo. La tensión que sentimos en la vida es un efecto combinado de pensamiento, palabra y acción. Los tres van juntos y trabajan simultáneamente. No podemos decir cuál es el que predomina y cuándo. La mente siente la tensión de la vida cuando está descontenta por alguna que

otra razón. El contentamiento es algo que la mayoría de la gente desconoce, porque a menudo es la insatisfacción lo que nos incita a la acción. Estamos insatisfechos y entonces trabajamos. Sin embargo, esa no debería ser la fuerza motivadora del trabajo. ¿Estamos trabajando porque estamos insatisfechos? Por el contrario, debería ser al revés. Deberíamos trabajar porque estamos satisfechos. De hecho, sólo puede ser llamado saludable aquel trabajo que sea motivado por la satisfacción.

S. S. Shri Swami Shivanandaji Maharaj dijo que deberíamos estar satisfechos con lo que tenemos e insatisfechos con lo que somos. Generalmente, estamos satisfechos con lo que somos e insatisfechos con lo que tenemos, lo que no debería suceder. Deberíamos estar afligidos porque no hemos logrado la perfección. Somos pequeños cuerpos, pequeñas personalidades, prácticamente somos nadie ante el poder del universo, y nuestro esfuerzo debería ser aproximarnos gradualmente, interna y externamente, tanto como sea posible, a la perfección que estamos buscando; y eso no tiene nada que ver con lo que tenemos en la forma de posesiones materiales y cosas por el estilo. La sensación interna de satisfacción y contentamiento viene debido a un entendimiento. No puede venir por la mera fuerza de voluntad.

La naturaleza o característica de quejarse siempre de las circunstancias externas es lo que genera descontento. ¿Hay alguien que no tenga quejas? No hay nadie. Todos tienen alguna queja. Pero eso no es una virtud. Es un defecto de nuestro carácter. Tenemos que recordar siempre el viejo y sabio adagio que dice que gran parte de aquello de lo que nos quejamos disminuirá en cantidad y calidad si pensamos en nuestras capacidades y nuestra correcta relación con las cosas. Queremos que ciertas cosas sean de determinada manera pero no lo son — entonces, nos quejamos. Pero ¿por qué deberíamos esperar que algo sea de la forma en que nosotros pensamos que debería ser? Creemos que nuestra forma de pensar es la correcta, lo cual no necesariamente es así. O incluso, suponiendo que nuestra forma de pensar sea la correcta pero que algo no está en consonancia con la misma y por lo tanto hay una causa para quejarse, nuestro deber es cambiarlo, si podemos. Entonces, no hay queja. Pero si no podemos cambiarlo, bien, la cuestión está clara; entonces tampoco hay queja. O lo cambiamos o no podemos cambiarlo. Si no podemos cambiarlo, no hay queja. Y si lo cambiamos, no hay queja. Entonces ¿por qué nos quejamos? Esa es una forma confusa de pensar. El viejo dicho del filósofo al que me estuve refiriendo es: “Dame la voluntad para cambiar lo que pueda, el coraje para soportar lo que no pueda cambiar y la sabiduría para reconocer la diferencia.” Pero no tenemos sabiduría para reconocer la diferencia y esa es la razón por la cual estamos sufriendo.

Yoga nos dice que estemos contentos y que no nos quejemos, ya que no seremos ganadores por quejarnos sino sólo perdedores. No deberíamos embarcarnos en nada que no vaya a generar ningún beneficio para nosotros o para otros. Es esta naturaleza purificada y disciplinada, psicológica, verbal y físicamente, la que puede en verdad practicar la austeridad del yoga. Una cabeza revuelta no puede practicar yoga, al igual que hay en alguien innecesariamente

ocupado, porque todas las distracciones son contrarias a los requerimientos del yoga.

Estos rasgos peculiares a los cuales hemos estado haciendo referencia son el resultado de lo que se llama *rajas* o una personalidad indebidamente activada que está más allá de los límites. No tenemos compostura debido a que no hay creencia o confianza en la verdad de que la semilla de lo que estamos buscando en última instancia está en nosotros. La semilla está en nosotros y el vasto universo de objetos en los que buscamos satisfacción es sólo una ramificación de esta semilla que está en nuestro interior. Somos un centro en el cual están arraigados los valores universales, y todos son tales centros. Por lo tanto, se dice que Realidad es aquello que tiene su centro en todas partes pero su circunferencia en ninguna parte. No tiene límite; por lo tanto, no tiene circunferencia. Sin embargo, todo punto es un centro del universo; en consecuencia, el centro del universo está en todas partes. Todo átomo del mundo es un centro del universo y tiene tanta capacidad para revelar la Verdad como cualquier otro punto en el mundo.

Es la ausencia de este conocimiento lo que hace que nos volvamos insatisfechos y distraídos, y que nos sea imposible serenarnos. En última instancia, todas las cosas tienen que converger en nosotros, en vez de que uno sea un centro de fuerzas centrífugas desde el cual la energía es disparada en diversas direcciones como rayos del sol. El propósito es retirar esos rayos y hacerlos converger en el centro, de modo que llegue un momento en que los poderes de la naturaleza comiencen a vibrar a través de nuestro cuerpo. El mundo, tan vasto, inimaginable y aterrador, no es en verdad tan vasto y temible como parece, porque sus tentáculos están arraigados en nuestros propios seres corporales. Podemos decir que en un sentido los hilos que manejan los movimientos de los objetos externos como títeres están conectados a los diversos centros en nuestro cuerpo. Ésta es la razón por la cual las escrituras de yoga y los maestros nos dicen que el *brahmanda* está en el *pindanda* — el macrocosmos está en el microcosmos. Para dar una analogía de cómo el macrocosmos puede estar en el microcosmos, todo el árbol baniano, que es muy grande, vasto y expansivo, está en una diminuta semilla. ¿Cómo es posible? Este maravilloso universo está en nuestro interior; eso es lo que nos dice yoga. Aquello que nos impresiona con fascinación y asombro, aquello que consideramos lo más milagroso e inimaginable en poder y magnificencia, todo eso está en nuestro interior. El Chandogya Upanishad dice que todo el vasto espacio, con todas las nubes de lluvia y todos los soles brillantes, está en nuestro interior.

Por lo tanto, el yogui no se interesa por el mundo exterior, porque todos los mundos están en su interior. No corre de acá para allá como una persona ocupada innecesariamente, enderezando las cosas y poniéndolas en orden. No hay necesidad de hacer ninguna cosa por el estilo. Él puede poner todo en orden en su interior y todo se ordenará acordemente en el exterior. Éste es un punto muy esencial para recordar en la práctica de yoga. El yogui no se preocupa por el mundo externo, porque éste puede ser operado desde el interior y está conectado con él hasta en el más mínimo detalle. El mundo no está conectado con

él sólo de forma general sino aún en los detalles. Todo átomo del universo está conectado con las células del cuerpo. Podemos imaginar qué poderes tenemos, qué capacidades están ocultas en nuestro interior y cuáles son nuestras potencialidades.

La ecuación de Einstein $E=mc^2$ dice que hay una enorme cantidad de energía contenida incluso en la más pequeña cantidad de materia. Conocemos el poder de la bomba atómica — cómo puede devastar grandes áreas a pesar de ser tan pequeña. Si un átomo puede contener tanta energía, ¿cuál es la energía de todos los átomos en nuestro cuerpo? Entonces ¿por qué parecemos ser pequeños monos siendo que hay tanta fuerza en nuestro interior? Si quisiéramos, podríamos simplemente soplar las montañas; sin embargo, ni siquiera podemos digerir un vaso de leche, tanta es nuestra debilidad. Esto se debe a que nos hemos convertido en exiliados de nuestro reino. Hemos sido desterrados de nuestro reino como culpables y hemos perdido nuestra herencia. No somos ciudadanos de la tierra a la que pertenecemos. Esto es realmente asombroso. Consideramos extraño al mundo que es nuestra madre; por lo tanto, nuestra madre se lamenta por nuestra situación. La entrada en nuestro cuerpo de la energía proveniente de toda la creación externa es obstaculizada por las afirmaciones egoístas con las que nos hemos identificado.

El Sistema de Yoga es el golpe final que se le da a la raíz de esta personalidad egoísta. Para este golpe final al centro del problema, se hace mucha preparación — al igual que uno hace preparaciones durante un mes para una gran ceremonia, celebración o función que quizás dure una hora. Durante un mes trabajamos para una celebración que durará sólo una hora. De la misma manera, una gran función tiene que tener lugar en la forma de la meditación de yoga y, para ello, se hace mucha preparación. Es la consumación gloriosa que se llama meditación, hacia la cual nos estamos dirigiendo; y la belleza y la perfección de la función dependen del cuidado meticuloso que pongamos en las preparaciones que hacemos para ella. No tiene sentido poner demasiado énfasis meramente en el logro — sólo la función, sólo la cena o el almuerzo que hay que dar ese día. Bien, eso es suficientemente importante, pero ¡cuánto esfuerzo hay que hacer para ello!

Hablando en general, los *niyamas* mencionados por Patañjali son las disciplinas necesarias del cuerpo, la palabra y la mente. Somos contrarios a la disciplina porque hemos sido criados en una atmósfera de disfrute de los sentidos y demasiado contacto social. Así es como hemos sido criados por nuestros padres, nuestros maestros, nuestros amigos; y esa educación, esa cultura, esa civilización, la cual ha entrado en nuestra sangre, hace imposible para nosotros seguir algún sistema mediante cualquier clase de disciplina. Por lo tanto, es necesario tomar conciencia de la seriedad del asunto. Deberíamos olvidar el pasado, ya que nunca es demasiado tarde para corregirse, y deberíamos emprender esta práctica con seriedad.

Patañjali enfatiza la pureza del cuerpo, la palabra y la mente, a lo que se refiere con una sola palabra, *shaucha*, la cual incluye pensamientos puros, palabras puras, dieta pura, contacto físico puro y actividad sensorial pura. No deberíamos ver nada perturbador, no deberíamos escuchar nada perturbador,

etc. No debería convertirse en objeto de los sentidos nada que vaya a frustrar nuestro propósito, el cuerpo no debería entrar en contacto con cosas que vayan a levantar pasiones en nosotros y no deberíamos hablar de nada que no tenga un efecto positivo en nosotros o en otros; y la mente, por supuesto, el factor supremo de todo, debe ser mantenida bajo perfecto control. El Bhagavad Gita da una hermosa descripción de esta disciplina llamada *manasika, vachika y kayika tapas*, lo que nos dará la necesaria satisfacción, contentamiento o *santosha*, sin el cual no es posible la práctica de *tapas* o penitencia — todo eso es reunido en lo llamado *kriya yoga*. *Kriya yoga*, según Patañjali, es esta combinación de algunos de los principios de los *niyamas*.

Para hacerlo posible y fácil para nosotros, el sistema también prescribe ciertas prácticas ventajosas tales como el estudio de escrituras sagradas y un continuo recuerdo de la presencia de Dios. La práctica de la presencia de Dios es, en última instancia, la llave para el éxito. *Sā hānistanmahacchidraṃ sā cāndhajaḍamūḍhatā, yanmuhūrtaṃ kṣaṇaṃ vāpi vāsudevaṃ na cintayet* (Pandava Gita 70) dice el Pandava Gita, lo que significa que todos los sufrimientos caen sobre nosotros, que vienen todas las calamidades, todo se vuelve difícil y el horizonte entero parece oscuro ante nosotros como si no hubiera esperanza en absoluto, en cuanto nos olvidamos de la existencia de Dios. Una de las principales enseñanzas de la escuela Sufi de misticismo es que lo que llamamos *samsara*, la vida de esclavitud mundana, no es meramente el mundo que vemos en el exterior. *Samsara* no es sólo este mundo en el que estamos viviendo, *samsara* es un nombre que se le da al olvido de Dios. En cuanto nos olvidamos de la existencia de Dios, estamos en el *samsara*. *Samsara* es un enredo de la conciencia y no meramente la ubicación física de nuestro cuerpo en la maravilla astronómica del mundo.

En sus Yoga Sutras, Patañjali considera lo que llama *shaucha, santosha, tapas, svadhyaya* e *Ishvara pranidhana* como una necesidad combinada para generar orden en nuestra vida. Esto puede ser aplicado con la necesaria intensidad, cada uno para sí mismo, según las propias condiciones de vida, fuerza mental, etc. Pero lo que finalmente significa en esencia es que debería haber un método estipulado de pensamiento, palabra y acto. Debemos saber qué haremos a qué hora y, entonces, veremos que el éxito no está lejos incluso en la vida corriente de este mundo, no sólo en el terreno espiritual, porque método o sistema es la forma mediante la cual enfocamos nuestras energías, y dondequiera que haya concentración de energía, habrá fuerza — del mismo modo en que los rayos concentrados del sol pueden quemar las cosas, mientras que sus rayos disipados no pueden hacerlo.

Por lo tanto, es necesario tener una rutina diaria sistematizada. Debemos saber a qué hora levantamos de mañana, qué haremos después de levantarnos, a quién veremos, cuánto trabajo haremos y de qué manera, a qué hora — inclusive detalles menores como baño, caminata, comidas, hora para ir a dormir, qué haremos antes de acostarnos, qué debe haber a nuestro alrededor y qué no. Todo eso debería estar sabido al dedillo. Esto es método, esto es sistema, esto es *niyama*; y cuando introducimos este sistema en nuestra vida, nos preparamos

para la práctica superior. Cada paso posterior se vuelve fácil de acceder y practicar cuando el paso anterior es firme.

Una vez más, tenemos que recordar que no debemos dar pasos avanzados a menos que los anteriores estén bien dados. No se requiere apuro ni demasiado entusiasmo. Lo que se necesita es un entendimiento puro y desapasionado tanto de nuestras fuerzas como de nuestras debilidades. Cualesquiera sean nuestras debilidades, debemos superarlas mediante las fuerzas que poseemos. Uno tiene que ser muy desapasionado acerca de esto, porque vamos a abrir nuestro corazón a la Verdad de todas las verdades — la Gran Realidad ante nosotros — y no se puede ocultar nada de sus ojos. Tal es la indicación introductoria preliminar que el gran sabio Patañjali da para el glorioso destino que tenemos por delante.

Capítulo 20

DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL YOGA

El Sistema de Yoga es descrito como proceso de control de la mente. Puede surgir una duda: ¿Qué es esta cosa peculiar que llamamos control de la mente y qué ganamos controlando la mente? Esta duda surge porque aparentemente nuestros problemas no están en nuestra mente; están afuera, en el mundo. Tenemos problemas económicos, problemas sociales, problemas políticos, problemas familiares. Puesto que están todas esas características aterradoras en el mundo externo, ¿de qué sirve ignorar esas realidades de la vida, cerrando nuestros ojos en una habitación y pensando en algo con la idea de que la mente está siendo controlada y todo va estar bien? ¿Cómo puede estar bien todo sólo controlando la mente? Ésta es una duda que ocasionalmente puede surgir aún en un aspirante avanzado, un estudiante de yoga bien preparado.

¿Cuál es esa conexión entre nuestro proceso de pensamiento y las realidades del mundo externo? Si no hay conexión, este proceso de yoga es inútil, es una pérdida de tiempo, porque nadie piensa ni por un momento que los problemas de la vida están adentro de la mente. Si ese es el caso, podemos quedarnos tranquilos y preocuparnos por nosotros privadamente, en nuestra habitación, y no interesarnos por el mundo exterior. Pero todo el problema está afuera. Nuestros temores provienen del mundo exterior. No le tememos a nada de nuestro interior; los temores de que alguien pueda atacarnos, que alguien pueda robarnos nuestra propiedad, que necesitemos algo del mundo y puede que no venga, que algo indeseable pueda sobrevenirnos y cosas por el estilo, provienen del exterior. Si ese es el caso, ¿qué es este gran principio *yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ* (Y.S. 1.2) que el sabio Patañjali establece?

La pregunta crucial es ésta: ¿cuál es la conexión entre pensamiento y realidad? En lo que a nosotros respecta, la realidad es el universo entero, el universo externo. Si yoga es la disciplina de los procesos mentales y es el deber supremo que se nos pide que cumplamos, este proceso interno llamado yoga debe tener alguna relevancia secreta para la vasta realidad del cosmos externo.

Previamente, estábamos tratando de descubrir indicadores de que existe alguna conexión de ese tipo entre nosotros y el mundo. Estamos tratando de observar que la vasta extensión del cosmos, con todas sus complejidades y su complicada estructura interna — la variedad de la grandeza y la magnificencia de todo este vasto universo externo — está sutilmente conectada con todo aquello que compone nuestra personalidad. Cualquiera sea la extensión del mundo o la magnitud de la creación, este desconcertante universo que está ante nosotros tiene sus raíces en nosotros mismos. Estos hilos del cosmos parecen ser operados desde el interior; por lo tanto, un ajuste apropiado de los diferentes constituyentes de nuestra personalidad equivaldría a establecer una armonía con todo en el mundo, en toda la creación. En vista de que estamos íntimamente relacionados con las partes más remotas del mundo y no hay nada en ninguna parte con lo que no estemos relacionados, sería sabio de nuestra parte encontrar todo en nosotros mismos — de alguna forma, descubrir los secretos de la

naturaleza dentro de nuestros cuerpos. Éste es un toque maestro del genio del yoga.

Comúnmente, el hombre es propenso a correr de un lado a otro en busca de los secretos de la naturaleza, como hacen generalmente los científicos. Ellos tienen largos telescopios y poderosos microscopios a través de los cuales quieren investigar los misterios de la naturaleza observando las cosas a través de sus ojos y otros sentidos. Esto quiere decir que hay un sentimiento en la mente del hombre de que los secretos de la naturaleza están afuera y, para descubrir esos secretos, necesitamos instrumentos externos tales como un microscopio o un telescopio, etc. Nadie tiene la menor idea de que esos secretos están ocultos en nuestro interior. Éste es un descubrimiento de la psicología del yoga.

Podemos estar sentados silenciosamente en un aparentemente aislado rincón del mundo y aún así estar conectados con todo en la creación, sin movernos en automóviles o aviones. Para estar conectados con las cosas del mundo, no necesitamos volar en avión. Podemos estar sentados incluso en el baño de nuestra casa y estar conectados con todo en el mundo. Éste es un gran secreto que nadie conoce y este secreto es el secreto del yoga. De otro modo, ¿qué sentido tiene simplemente controlar los procesos de la mente — los *vrittis*, como los llaman? ¿Por qué nos preocupamos por esos *vrittis*? Podemos dejar que hagan lo que quieran, como si no fueran nuestros problemas. Nuestros problemas son el hambre y la sed, la pobreza, el atraso, el analfabetismo, la tensión, la guerra y cosas por el estilo — y si esos son nuestros problemas, ¿qué necesidad hay de tener que hacer algo con nuestros procesos mentales? De modo que hay una necesidad de revertir totalmente la actitud que tenemos hacia las cosas en general. Tenemos que generar lo que podríamos llamar una revolución copernicana.

Copérnico descubrió que la tierra se movía alrededor del sol, en vez de la vieja idea de que el sol se movía alrededor de la tierra. La situación se invirtió completamente. Esta clase de revolución — copernicana, podríamos llamarla — es la que genera yoga. Teníamos la impresión de que todos los problemas provenían de la gente, del mundo exterior — del mismo modo en que alguna vez la gente pensó que el sol se estaba moviendo alrededor de la tierra. Ahora, ha tenido lugar una revolución. Descubrimos que el sol no se está moviendo alrededor de la tierra; la tierra se está moviendo alrededor del sol. Nosotros no podemos entender esto porque estamos en la tierra y nos estamos moviendo con la tierra, de modo que no podemos saber siquiera que hay un movimiento. De la misma manera, tampoco podemos saber que los problemas están en nuestro interior, porque nos estamos moviendo con los problemas — del mismo modo en que nos movemos con la tierra en la cual estamos sentados.

No hay tales cosas como problemas, porque los problemas en sí mismos no son cosas. Lo que llamamos problema no es una sustancia material. No podemos verlo con nuestros ojos. Podría decirse que es una situación debida a un juicio erróneo en nuestra mente y un desajuste de los valores, una disposición discordante de nuestra parte con respecto a las cosas externas. Esos son los problemas, las dificultades, los sufrimientos y los pesares de la vida.

Por lo tanto, yoga trata de ir al fondo de la cuestión para descubrir la base misma de la enfermedad en nuestro interior. Los problemas de la vida no se van a resolver a menos que profundicemos en ellos para descubrir su causa fundamental y no meramente su causa inmediata. La causa fundamental que yoga ha descubierto es un desajuste peculiar del sujeto con el objeto — el *drashta* con el *drishya*, dicho en sánscrito: el veedor con lo visto. “A mí, como veedor, observador, sujeto, me resulta difícil ajustarme debidamente a aquello que veo afuera — el *drishya*, el mundo como objeto, incluyendo toda cosa y toda persona. No puedo ajustarme adecuadamente a la gente que está alrededor de mí, a las cosas externas, al mundo externo entero. ¿Cuál es mi problema? ¿Cuál es mi dificultad?” Eso es algo que debemos preguntarnos. “¿Por qué no soy capaz de ajustarme a la gente afuera? Les hablo tan amablemente, tomo el té con ellos con gran alegría, con un rostro sonriente, tengo una actitud amigable hacia todas las cosas. ¿Qué es lo que está mal en mí? ¿Cómo es que soy la causa de mis propios problemas?”

Esta pregunta nos lleva más allá, profundizando en aquello de lo que estamos hechos. En nuestra aparente vida externa de la conciencia de vigilia, parecemos estar en armonía con otros, pero esa no es la verdad del asunto. Estamos sentados aquí, un grupo de personas en esta habitación, y aparentemente no hay conflicto entre nosotros. Nadie puede imaginar que uno esté en conflicto con otro en este pequeño grupo sentado aquí. Pero hay conflicto, si profundizamos en la cuestión. Todos están en un estado de tensión incluso ahora, en este mismo momento, lo cual ha sido suprimido mediante su esfuerzo consciente por escuchar lo que estoy diciendo en este preciso momento. Su actividad consciente al presente reprime la mayor parte de su personalidad y hace parecer que todo está bien ajustado con el entorno. Lo que han ajustado con el entorno en el presente es sólo una fracción de su mente consciente. La psicología del yoga se esfuerza por estudiar toda la personalidad del hombre, no sólo en la mente consciente o, lo que es mucho peor, una fracción de ella.

Lo que está mal ajustado al mundo externo no es meramente nuestra mente consciente sino toda nuestra personalidad. Toda nuestra personalidad está fuera de orden. No está en un estado de equilibrio y esto debe ser corregido, lo cual es el propósito de yoga. Ahora, este objetivo no puede lograrse rascando la superficie de la mente, lo que mayormente hacemos aún en nuestros esfuerzos por tener acciones muy buenas y virtuosas en la vida. La mayor parte de nuestras acciones valiosas y loables en la vida son sólo actos superficiales en un nivel consciente, y este nivel no puede ser considerado como la parte más grande de lo que somos. La porción más grande de nuestra personalidad está oculta bajo la operación del nivel consciente con el cual estamos generalmente ocupados.

Ustedes no pueden conocer su propio ser, yo no puedo conocer mi propio ser y nadie puede conocer su propio ser, porque confundimos conocer con una mera actividad consciente de la mente. El proceso de conocimiento está identificado con aquello que llamamos actividad consciente de la mente. Cuando yo estoy consciente de un objeto, erróneamente tengo la impresión de que toda mi personalidad está en sintonía con ese objeto en ese acto de conocimiento; pero lo

que está en sintonía es sólo una parte de la mente consciente, trabajando por medio de los órganos de los sentidos. Ustedes pueden preguntarme, “¿Por qué es que siempre sólo una parte de la mente está trabajando y no toda la mente?” Podemos decir que es porque la mente es un político muy perspicaz que sabe cómo hacer las cosas a su manera. No expondrá siempre sus motivos más profundos, por miedo a que sean frustrados. Sabemos muy bien que no podemos ir gritando nuestros motivos por la calle, porque si expusiéramos nuestros más profundos sentimientos, motivos, intenciones, etc., no podríamos vivir en este mundo de sociedad humana. De modo que incluso en el nivel consciente, hay muchas actividades represivas que continúan voluntariamente. Conscientemente, reprimimos muchos de los sentimientos y motivos. Puede que haya ciertas cosas de las cuales ustedes sean completamente conscientes y que no le gustaría contarme, qué decir de otras capas de las cuales no son conscientes en absoluto.

Cuando la mente es consciente de un objeto o trata con un objeto en particular, extrae de sus recursos sólo aquellos aspectos y características de su estructura necesarias para el cumplimiento del propósito elegido en ese momento dado. ¿Cuál es mi actual propósito? Tomaré sólo aquello que sea necesario para ese propósito en particular. Podemos tener una gran despensa que contenga muchas cosas, pero no sacaremos todo todos los días. Sacaremos sólo medio kilo de legumbres, un kilo de arroz, etc., porque eso es lo que necesitamos para ese día. Puede que haya muchas otras cosas en esa despensa, pero no nos preocupamos por ellas porque no tiene sentido hacerlo, el propósito es alguna otra cosa. De la misma manera, al ser consciente de un objeto y tratar con ese objeto, la mente pone énfasis solo en el carácter específico del propósito u objetivo particular que tiene vista en ese momento dado; todo lo demás será ignorado. No se preocupa por las otras cosas que hay allí, porque no son necesarias. Eso es lo que hacemos todos los días — o mejor dicho, a toda hora, en todo momento. No se mostrará toda nuestra personalidad, porque no debe hacerlo para su propio bien. La mente sabe esto muy bien.

Esa es la principal enfermedad del hombre. Hay un cúmulo peculiar de desajustes en el interior que está cubierto por un camuflaje de aparente ajuste y armonía externos. Entonces, mientras estamos profundamente en discordia con todo, abierta y manifiestamente parecemos estar en armonía con todas las cosas. Por lo tanto, parece haber cierta clase de satisfacción y éxito en la vida externa, mientras que hay descontento y falta de armonía en el interior. Y siendo que la vida es corta, podemos morir en esta misma condición de enorme potencialidad para la discordia en nuestro interior, sin haber logrado nada sustancial en la vida.

Esta latencia para la discordia que está en nuestro interior nos persigue aún después de la muerte. Ésta es la causa de reencarnación. Reencarnamos en sucesivas vidas porque, a pesar de dejar el cuerpo físico, llevamos con nosotros las potencialidades de aquello de lo que estamos hechos — la sustancia psicológica que realmente somos. Mientras nuestras potencialidades profundamente arraigadas no sean traídas al nivel consciente y convertidas en

parte de nuestra naturaleza consciente, nuestro proceso transmigratorio de reencarnación no podrá terminar.

De allí que la psicología del yoga trabaje hasta cierto punto, aunque no completamente, en las líneas del psicoanálisis moderno. Lo que sea que esté en el interior debe ser sacado; de otro modo, no podemos estar libres de tensión. Pero, por varias razones, a nadie le gustaría sacar algo que está en el interior; por lo tanto, nadie puede estar perfectamente saludable psicológicamente. Entonces, ¿cuál es la solución? Al igual que el psicoanálisis, yoga prescribe diversos métodos para sublimar estos impulsos más profundos, no reprimiéndolos o suprimiéndolos, ni siquiera sustituyéndolos con alguna otra cosa, sino mediante un muy lento proceso de crecimiento. Esto hecho, lo que sucede es que la sustancia de la cual estamos hechos — la personalidad nuestra de la que estamos hablando — es descentralizada, por así decirlo, en sus componentes, y ajustada a los patrones de hechos en el exterior, en el mundo. Eso es lo que queremos decir con armonía con la naturaleza.

La afirmación del ego es el principio centralizador en nuestro interior, debido al cual, las partículas de materia se reúnen de una forma particular mediante una fuerza centrípeta y se solidifican en un instrumento de acción. Ese instrumento se llama cuerpo. Por ejemplo, los núcleos de un átomo — el protón o el neutrón, o como sea que lo llamen — tiran hacia sí los electrones que están a su alrededor mediante su acción eléctrica central y los compele a moverse a su alrededor en un patrón particular de modo de parezca ser un átomo. Similarmente, es el protón llamado ego en nosotros, ese principio centralizador, atrae sustancia de los constituyentes de la naturaleza externa, atrae hacia sí partículas de materia de los cinco elementos y las ordena de un modo particular en lo que se llama cuerpo; y este proceso continuará indefinidamente mientras este principio centralizador, el ego, continúe existiendo. Por lo tanto, el propósito del yoga es romper esta fortaleza del ego —*asmita*, como se lo llama en sánscrito.

El ego es un principio muy sutil que gobierna lo que podemos llamar el proceso psicológico en nuestro interior. Es el rey, el emperador, la principal fuerza directriz. *Asmita*, que es traducido como ego, no es meramente la vanidad o la actitud vanagloriosa que desplegamos en la vida pública. Esa es sólo su forma más burda. Para la psicología del yoga, *asmita* o ego es un sentimiento sutil de “Yoidad” o la noción de “Yo soy”, como podemos llamarlo. La sensación o el sentimiento mismo de “Yo soy” se llama ego. “Yo soy un oficial”, “Yo soy un emperador”, “Yo soy un rey”, “Yo soy Julio César” son sus formas más burdas. Yoga tiene que ver con su aspecto aún más sutil, el mero sentimiento “Yo soy”.

Esta “Yoidad”, el sentido de ser individual, se llama ego. Ese es *asmita* en la filosofía de yoga. En sánscrito, *asmi* significa “Yo soy” y *asmita* significa “Cualidad de yo soy”. ¡Qué sutil es!

Este *asmita* es la causa, en última instancia, de nos aislemos de toda la creación externa, haciendo parecer falsamente que estamos desconectados de las cosas externas y que todos los problemas y dificultades están en el mundo externo y no en nosotros. *Asmita* es la causa de los problemas. *Ahaṃkāraśāstra āpad ahaṃkāraḍḍurādhayaḥ*, dice el Yoga Vasishtha. El gran sabio le dice a Rama:

“Toda tu apat — toda tu calamidad o catástrofe en esta vida — se debe al asmita, ese sentimiento de ‘Yo soy.’” Debido a que yo existo, se desprende que otros también existen. Bien, ahora ha comenzado el problema; el fuego ha sido encendido. Si “tú” existes, “otros” también deben existir; por lo tanto, surge la necesidad de establecer una conexión con otros. Esto es sociedad, esto es samsara. Debido a que tú existes, la conclusión es que otros deben existir; y si otros existen, lo que sigue es que tienes una conexión con ellos de alguna forma. No puedes entender esta conexión con otros porque la conexión es más interna que externa, y no se puede conocer la conexión interna debido a que el asmita, el ego, trabaja por medio de los sentidos, los cuales pueden actuar sólo externamente. De modo que nuestra idea de relación o conexión es externa, espacio-temporal, relacionada causalmente, y no conocemos nada de las relaciones internas. Pero las relaciones son realmente internas y la relación externa es sólo una forma temporaria tomada por este conjunto interno de relaciones. Por lo tanto, para resolver los problemas de la vida, tenemos que lidiar con las relaciones internas y no meramente con sus aspectos externos.

Así, volviendo al punto en el que empezamos, la necesidad de controlar a la mente, *cittavṛtti nirodhaḥ*, surge debido a que nuestra personalidad entera está ocupada con todas las cosas del mundo y debido a que este principio del ego en nuestro interior es la semilla de todas las actividades que serán proyectadas en el futuro, incluyendo todos los procesos de pensamiento y demás. Todo lo que pensemos y sintamos, todo lo que nos propongamos hacer en la forma de nuestras actividades diarias, todas nuestras aspiraciones, todo lo que hemos sido en el pasado, todo lo que somos en el presente y lo que seremos en el futuro, todo está en este ego en miniatura. Por lo tanto, el viejo dicho viene una vez más a nuestra memoria: Conócete a ti mismo. Cuando nos conocemos a nosotros mismos, hemos conocido todo, porque todo el pasado, el presente y el futuro están ocultos en nuestro interior. Incluso el pasado inimaginable y las posibilidades futuras más remotas están potencialmente presentes en nosotros. De allí que conocerse a uno mismo sea, en otras palabras, volverse omnisciente, conocer al propio ser es conocer toda la creación, y conocer nuestras verdaderas dificultades es conocer las dificultades de todos.

Así surge la necesidad de controlar a la mente. Como ya hemos observado, este proceso psicológico de autocontrol, de armonizarnos por medio de técnicas de yoga, no es meramente lo llamado nuestra actividad interna, porque aunque para el propósito de expresarnos, a los efectos de la conveniencia del lenguaje, podamos hablar de yoga como un proceso interno, es en verdad un proceso cósmico. Es así porque nuestra llamada interioridad, nuestra aparente individualidad, está en verdad conectada con todas las cosas en todas partes. Por lo tanto, tocar algo en algún lugar es tocar todo en todas partes.

El mundo “afuera” y nosotros “adentro” son sólo formas de expresión. No existe un adentro ni un afuera. Por lo tanto, cuando hablamos de un sujeto en relación con un objeto externo, estamos hablando en el lenguaje del ego; de otro modo, no hay sujeto ni objeto en el lenguaje de nuestras usuales costumbres y maneras diarias. Tener un pensamiento es simultáneamente pensar en un objeto,

y pensar en un objeto implica inmediatamente todas las relaciones de este objeto con todo en todas partes. De modo que podemos imaginar la importancia de un pensamiento, porque éste inmediatamente despierta poderes y fuerzas que están en todas partes en el mundo. Por lo tanto, mientras que pensamientos bien dirigidos pueden generar un éxito milagroso inmediato, pensamientos erróneamente dirigidos pueden generar una consecuencia inversa. Podemos crear un cielo o un infierno enseguida, con el poder de nuestro pensamiento. Esta capacidad, esta potencialidad, este poder, esta latencia oculta dentro de un individuo es descubierta por la psicología del yoga y debe ser desplegada, traída a la superficie de la conciencia y convertida en una realidad de nuestra experiencia diaria.

Capítulo 21

EL CONTROL DE LA MENTE ES AUTOCONTROL

Estábamos hablando acerca de las modificaciones de la mente, conocidas como los *vrittis*, que son las que el yoga se esfuerza por controlar y dominar. Las modificaciones de la mente no son objetos de percepción o conocimiento. No podemos observarlas como observamos los objetos del mundo, porque la mente no es un objeto, por lo tanto, sus modificaciones tampoco son objetos que puedan verse, sentirse o conocerse en la forma corriente. Ésta es la razón por la cual el autocontrol es difícil.

Control o restricción, como lo entendemos, es el ejercicio de un poder sobre algo externo a nosotros. No sabemos lo que es influenciarnos o controlarnos a nosotros mismos, ya que tal cosa es impensable. ¿Cómo podemos controlarnos a nosotros mismos? No somos diferentes de nosotros. Es tautología hablar de uno mismo controlándose a sí mismo, porque el acto de control requiere una distinción entre el controlador y lo controlado. De otro modo, ¿qué es control y por cierto qué quiere significar yoga diciendo que debería haber autocontrol o control de las modificaciones de la mente? Aquí está la dificultad de la práctica de yoga. Es terrible cuando pensamos en ello. Todo el proceso de yoga no es más que una serie de procesos de autocontrol desde la etapa inferior a la superior. Así como hay diversas connotaciones y significados del ser, y etapas de su manifestación, hay también diversas etapas del proceso de autocontrol o de control de la mente. En consecuencia, es necesario entender toda la técnica apropiadamente.

La gente habla del control de la mente, control de los *vrittis* y demás, como si fueran a controlar sirvientes o subordinados. Todo esto no es una cuestión tan simple como parece. El control de la mente no es para nada como controlar al propio sirviente o como un jefe ejerce presión sobre sus subordinados. Es una gran hazaña de acróbatas, podríamos decir, una proeza de circo que no es posible para la gente corriente, porque lo que quiere decir yoga con que las modificaciones de la mente tienen que ser controladas es que hay que adoptar una técnica inusual en este esfuerzo. Es inusual porque las modificaciones o los *vrittis* de la mente no son capaces de observación. No pueden ser observados porque el observador se ha identificado con esas mismas modificaciones. Aquél que tiene que controlar a la mente se ha unificado con la mente.

Somos personalidades psíquicas, como dicen, lo que equivale a decir que la mente ha asumido la forma de nuestra personalidad. Nosotros somos la mente y no hacemos distinción entre nosotros y la mente, aunque generalmente digamos, “Estoy pensando. Esas son mis ideas, ese es mi pensamiento, esos son mis sentimientos” y cosas por el estilo, como si el pensamiento, el sentimiento, etc. estuvieran afuera de nosotros. Esas son sólo formas de expresión. Nuestro sentimiento somos nosotros solamente. Nuestro sentimiento no está afuera de nosotros, no es externo con respecto a nosotros o diferentes de nosotros. Por lo tanto, no podemos hacer nada con él, porque no podemos hacer nada con nosotros mismos.

Entonces, ¿qué sucede? El control de la mente es un acto de concentración de la mente. No es un acto en el sentido de un trabajo que podamos realizar en el mundo externo. Yoga no es un trabajo. Por falta de una expresión lingüística precisa, tenemos que usar términos como “esfuerzo”, “empeño”, “actividad”, etc., aún con respecto a la práctica de yoga. Pero éstas son limitaciones del lenguaje. No podemos expresar el significado exacto hablando en palabras, porque las palabras tienen una limitación. ¿Cuál es la limitación del lenguaje? El lenguaje es expresado en oraciones y una oración está hecha del aspecto subjetivo y el aspecto objetivo. El predicado de una oración implica un objeto con el cual el sujeto está conectado, y el significado del sujeto se modifica mediante una influencia adjetival ejercida por el objeto. En una oración, el sujeto y el objeto se conectan por medio del llamado verbo copulativo. “Éste es un escritorio” es una oración. “Éste” es el sujeto, “es” es el verbo o cópula, y “escritorio” es el objeto, y tal es el caso con todas las oraciones similares. Usamos ese tipo de expresión, esa clase de lenguaje, para definir incluso realidades tras-empíricas, verdades trascendentales que no pueden ser bifurcadas en sujeto y objeto; por lo tanto, todas nuestras definiciones de Realidad quedan cortas con respecto al Ideal. De la misma manera, la profundidad psicológica de los esfuerzos conocidos como práctica de yoga está más allá de la comprensión de la expresión corriente en el lenguaje.

Los *vrittis* o modificaciones de la mente tienen que ser controlados, dicen los Yoga Sutas de Patañjali. Las etapas de yoga más allá de *asana* y *pranayama* son muy difíciles. Aunque *asana* misma sea difícil y aunque *pranayama* también sea difícil, lo que sigue es más difícil porque la postura física conocida como *asana* cualquiera sea su dificultad, está de alguna u otra forma envuelta en el mundo de objetos. El cuerpo es un objeto de los sentidos; por lo tanto, podemos tratarlo de la misma manera que tratamos los objetos del mundo, de modo que no puede darnos un montón de problemas. Podemos entender los diversos métodos de postura física, porque entender a un objeto no es tan difícil como entender al sujeto. Lo mismo se aplica a *pranayama*. Aunque *pranayama* sea interno con respecto al cuerpo, sin duda, y sea más difícil de practicar que *asana*, *mudra*, *bandha* y demás, es algo palpable de modo físico; por lo tanto, podemos tener éxito hasta cierto punto aún en la práctica de *pranayama*.

Pero después de eso, ¿qué sucede? ¿Qué nos pasa cuando estamos suficientemente establecidos en *asana* y *pranayama*? Esto es muy difícil porque los estados posteriores son totalmente psicológicos, no físicos en ningún sentido en absoluto; y debido a que esos estados más allá de *asana* y *pranayama* son puramente psicológicos, esto implica que en esos estados superiores tenemos que lidiar con la mente misma. Como ya fue señalado, debido a que la mente se ha identificado con nuestra propia personalidad y viceversa, no podemos tratar con la mente como lo hacemos con el cuerpo o incluso por los pranas. No podemos hacer nada con la mente, aunque podamos hacer algo con el cuerpo por medio de las posturas y con los pranas por medio de *pranayama*.

Nada puede hacerse con la mente, porque no hay tal cosa como “hacer” cuando lo que está en cuestión es la mente misma. La conciencia, que es nuestra

naturaleza esencial, anima las modificaciones de la mente de tal modo que no podemos saber qué es modificación de la mente y qué somos nosotros. A modo de analogía, se da el ejemplo de la bola de hierro ardiente. Cuando se calienta una bola de hierro hasta que se vuelve rojo vivo, no podemos ver el hierro; sólo podemos ver el fuego. Cuando tocamos una bola de hierro ardiente, podemos quemarnos, y pensar que la bola de hierro nos ha quemado. Lo que nos ha quemado es el fuego, no la bola de hierro, pero nosotros los mezclamos. No sabemos cuál es el fuego y cuál la bola de hierro — a pesar de que la bola de hierro no puede ser el fuego y el fuego no puede ser la bola de hierro. Similarmente, la conciencia no puede ser las modificaciones de la mente y las modificaciones de la mente no pueden ser la conciencia, porque la conciencia no tiene modificaciones; es eternidad indivisible. Entonces, ¿qué es lo que se modifica? ¿Qué queremos decir con *vrittis* o procesos de la mente?

Hay un proceso pasajero que tiene lugar en nuestra personalidad y ese proceso se identifica con la conciencia. Eso es lo que queremos decir cuando decimos que los *vrittis* son animados por la conciencia. Debido a que nuestra naturaleza esencial es conciencia, nosotros somos conciencia; pero cuando nos identificamos con los *vrittis*, nos convertimos en los *vrittis*, somos los *vrittis*. Por lo tanto, lo que pensamos es “yo” pensando, no algún otro pensando. Podemos imaginar la dificultad de toda la circunstancia y dónde estamos. Cuando el policía mismo se ha convertido en ladrón, ¿cómo va a detectar al ladrón? Él mismo es el culpable y también el policía. El juez se ha convertido también en el defendido; una situación muy difícil en verdad. No podemos entender lo que debemos hacer ahora.

Todo esto es para dar una idea de la dificultad del yoga. Es algo aterrador, rechazable y de lo más ofensivo para la individualidad gobernada por el ego. Si hubiera sido tan simple, el mundo estaría desbordante de yoguis; pero eso no es posible. Algunas veces parece humanamente imposible. Tenemos que volvernos sobrehumanos para convertirlos en verdaderos estudiantes de yoga. Un ser humano corriente no puede ser estudiante de yoga, porque ni siquiera podemos entenderlo. No entrará en nuestras cabezas porque aquello con lo que tenemos que tratar somos nosotros mismos, y ese es el problema. Pero nosotros no podemos tratar con nosotros mismos de ninguna manera, porque todas nuestras acciones son procesos y no hay proceso envuelto en este trato debido a que yoga no es un proceso, meramente por el hecho de que tenemos que tratar con nosotros mismos.

Así, el logro en yoga se convierte en una clase de despertar más que en una actividad. Cuando nos despertamos, no estamos realizando ninguna acción ni ocupándonos en alguna clase de trabajo. Al despertarnos de un sueño, no estamos haciendo nada en absoluto; aún así, hay tal enorme diferencia debido al logro de nuestra entrada en un mundo totalmente nuevo al despertar. El logro llamado “despertar del sueño” no es el resultado de una acción. Ésta es la razón por la cual Acharya Shankara incansablemente insiste sobre la idea de que liberación no es una acción y no puede ser lograda por ninguna clase de acción. La razón principal de su extraordinaria proclamación es que aquello que hay que

alcanzar está tan íntimamente conectado con nosotros que ninguna actividad de nuestra personalidad puede tocarlo; y *moksha* no es más que el despertar a una realidad más amplia que ya está instalada en nosotros y no está afuera de nosotros.

Toda actividad es un movimiento exteriorizado de la conciencia hacia un objeto externo. Pero aquí el objeto es nuestro propio ser; por lo tanto, no puede haber tal movimiento de nuestra conciencia. Aquí, una vez más, está la razón por la cual la actividad corriente es inútil. Ni siquiera el más grande de los actos virtuosos puede hacer aptos para visualizar la Forma Cósmica, dice el Bhagavad Gita hacia el final del undécimo capítulo. *Na vedayajñādhyayanair na dānair na ca kriyābhir na tapobhir ugraiḥ, evaṃrūpaḥ śakya ahaṃ nṛloke draṣṭuṃ tvadanyena kurupravīra* (Gita 11.48): cualquiera sea el acto virtuoso que hagamos en este mundo, será inadecuado para este propósito. Incluso la forma más terrible de penitencia corriente, aun si nos rompemos la cabeza con los mayores actos filantrópicos y servicios en el mundo — todo eso junto no puede ser adecuado para este propósito. Esto se debe a que todos esos actos maravillosos en el mundo de los que estamos hablando son cosas del mundo, pero nosotros somos algo diferente del mundo. ¿Por qué somos diferentes del mundo? Es porque el mundo es un nombre que le damos a la exteriorización de la conciencia; sin embargo, nosotros no podemos ser exteriorizados de ese modo debido a que somos indivisibles. Indivisibilidad significa universalidad. Todas esas son palabras para el principiante que, en última instancia, no significan nada pero expresan un significado tan enorme que incluso se le presta un solo pensamiento a su verdadero significado, es suficiente para sacudirnos hasta nuestras raíces.

Así, el Sistema de Yoga nos dice que hay que efectuar el control de las modificaciones de la mente con gran cuidado. ¿Por qué dicen que todo esto es tan difícil y lo compara con el filo de una navaja, el sendero de una espada, el sendero de un pez, el sendero de los pájaros en el aire y cosas por el estilo? Ésas son sólo analogías para dar una idea de la dificultad para entender todo el proceso y poner este entendimiento en práctica. Así, llegamos a la conclusión de que yoga es un proceso de despertar, más que una actividad en sentido empírico. No es un trabajo que realizamos. Y ¿qué es ese despertar? ¿Cómo se lo genera? La respuesta es, mediante el control de la mente.

Sin embargo, hemos estado hablando acerca de esa misma cosa como algo que es casi una imposibilidad para nosotros. Ahora, yoga responde completamente esta pregunta. La mayoría de las verdades supremas son explicadas solamente mediante analogía, comparación e imaginación, y no mediante un análisis lógico o científico. Algunas veces, las historias dan un mejor entendimiento sobre algo que una deducción lógica, precisa y analítica de ello. El Yoga Vasishtha es una escritura que ha llegado a la conclusión de que las historias analógicas son un mejor medio para expresar la naturaleza de la Realidad que los argumentos lógicos, porque éstos están infectados por el defecto de la lógica misma. Inicialmente, el defecto de la lógica requiere una disección de sujeto y predicado, y luego se esfuerza por unir el predicado con el sujeto mediante una síntesis. Le quebramos la pierna a un hombre para poder unir sus partes otra vez mediante

procesos médicos. Eso es lo que generalmente hacemos aún en la mejor de las deducciones lógicas. Pero la naturaleza de la Verdad es tal que no puede ser abordada de esa manera. Requiere una purificación del ser, lo cual es el medio para despertarse; y este proceso purificadorio es similar a un ascenso gradual del alma desde un estado de identificación del ser a otro estado de identificación del ser.

Toda la vida no es más que un despertar de la condición de ser. Si pensamos adecuada y profundamente sobre el tema, comprenderemos que no existe objeto en este mundo; sólo existe un ser. Incluso aquello que llamamos objeto es parte de nuestro ser en el sentido de que asociamos ese objeto con nosotros y lo hacemos parte de nosotros, y en cuanto se convierte en parte de nosotros, aún en un sentido social, se vuelve un ser social ya no es más un objeto. La familia es un ser, aunque esté constituida por miembros externos. Es debido a que es un ser que estamos tan apegados a la misma. Puede que no sea el verdadero Ser, porque está envuelto en espacio, tiempo y causalidad; pero a pesar del hecho de no ser el verdadero Ser, porque está envuelto en espacio, tiempo y causalidad; pero a pesar del hecho de que no es el verdadero Ser debido a que no es indivisible, es un ser. De otro modo, ¿cómo estamos relacionados con ella? ¿Por qué estamos pensando en ella? ¿Qué tenemos que ver con ella? ¿Por qué estamos apegados a ella? Tenemos un ser nacional, y debido a la existencia de tal ser, nos identificamos con una nacionalidad. Nos identificamos con un credo o culto, o incluso con un grupo lingüístico, y nos identificamos con la especie humana. Estamos muy preocupados por la humanidad, mucho más que por cualquier otra cosa en el mundo. ¿No es así? Ésta es también una clase de identidad. Todo lo que estamos haciendo es para el hombre solamente, como si Dios hubiera creado sólo al hombre y no hubiera nada más en el mundo aparte del hombre — aunque no sea cierto. ¿Por qué estamos tan preocupados por la humanidad y no por los animales — leones, tigres, serpientes, escorpiones — como si éstos no existieran? Éste es un aislamiento peculiar de nosotros mediante la identificación con otra clase de ser, es decir, las especies.

En última instancia, no existe un ser conectándose con un objeto, porque en cuanto el ser se conecta con un objeto, el objeto deja de ser tal. Se vuelve parte del mismo Ser. Es por eso que se dice que lo que amamos es sólo el Ser. No existe el amor por un objeto, porque cuando amamos un objeto, ese objeto deja de ser tal; se convierte en el Ser. Es el Ser que estamos amando aún en el llamado objeto. El gran sabio Yajñavalkya ha proclamado que ningún amor es posible donde el Ser esté ausente. *Ātmanas tu kāmāya sarvaṃ priyaṃ bhavati* (Brihad. Up. 2.4.5): Es por el Ser que amamos las cosas. No es meramente por el Ser que amamos las cosas; amamos sólo al Ser y nada más. Y cuando extendemos nuestra identidad, lo que estamos haciendo no es una acción de amor por un objeto externo sino sólo por otra forma del Ser. Si somos completamente egoístas, amamos sólo al ser corporal, sólo este cuerpo físico. Si somos más altruistas y civilizados, nos convertimos en un ser familiar, un ser social, un ser político, un ser internacional, un ser humano. Podemos convertirnos inclusive en un ser mundial. Pero finalmente es el Ser. No hay nada más que eso.

Toda la cuestión es que no hay en ninguna parte nada que no sea el Ser, en una u otra forma. Que sea un falso ser o el verdadero Ser, es un tema diferente, pero es un ser. Los billetes falsos pueden parecer genuinos. A pesar de ser falsos, pasan por genuinos; de otro modo, no tendrían valor. De la misma manera, aún si creamos un ser artificial, debe ser valorizado como el Ser; de otro modo, no tendría sentido.

Así, yoga nos lleva a la raíz de toda la cuestión y quiere desilusionarnos de todos nuestros prejuicios y viejas nociones de las cosas, de modo que podamos saber lo que es el control de la mente. Controlar la mente y controlar al ser son la misma cosa. Control mental es autocontrol. *Citta nirodhaḥ is ātma vinigrahaḥ*; son idénticos. Debido a que es difícil entender qué es el ser, qué es la mente, cuáles son sus modificaciones, la práctica de yoga se vuelve difícil; por lo tanto, con un propósito tenaz y un entendimiento agudo, debemos tomar las diferentes prescripciones dadas en el Yoga Shastra de manera metódica.

Capítulo 22

ABHYASA Y VAIRAGYA: EL ESPÍRITU DE LA PRÁCTICA Y EL DESAPEGO

Previamente, hemos tratado los detalles de las diferentes posturas conocidas como *asanas* y los métodos de *pranayama* o respiración. Hemos visto la importancia de estas prácticas y su conexión vital con toda la práctica de yoga.

En la práctica de yoga, no hay ítem que pueda ser considerado insignificante o incluso menos importante que otro en el lugar particular que ocupa. Incluso un peón en una oficina es una persona importante en su lugar y no podemos decir que sea menos importante que otros. Esta comparación de una cosa con otra es siempre odiosa. Las disciplinas ética y moral, las técnicas físicas y fisiológicas, y los procesos respiratorios son todos métodos de educación interior para el completo dominio que uno debe adquirir, y este dominio es yoga.

Cuanto más avanzamos, parecemos entrar en terrenos, perspectivas y matices cada vez más nuevos y extraños — desconocidos e impensables antes, y más intrusivos que los vistos antes. Los estados superiores pueden parecer aterradores cuando estamos en un estado inferior, no preparados aún para el siguiente paso. Nada es temible en este mundo a menos, por supuesto, que hagamos una comparación errónea de una cosa con otra. Por lo tanto, el consejo de yoga es que no debemos dar ningún paso para el cual no estemos completamente preparados en todo nuestro ser. Uno puede estar intelectualmente preparado pero puede que no lo esté moral y emocionalmente; esto es una descalificación. Uno puede estar emocionalmente listo pero intelectualmente confuso; una vez más, esto es una descalificación. Es necesario que nuestro sentimiento, nuestras emociones y nuestra naturaleza moral vayan de la mano con nuestro entendimiento o apreciación intelectual.

La mayoría de la gente en el mundo tiene una personalidad parcial. O son demasiado sentimentales, emocionales o tradicionales, tratando de hollar el sendero trillado ya trazado delante de ellos, o son ultra-racionalistas, las llamadas mentes científicas, sin el menor toque de sentimiento o emoción. Nuestra personalidad no es totalmente racionalista ni totalmente afectiva o emocional; es una combinación de ambas. Es una falsa distinción que trazamos entre entendimiento y sentimiento lo que nos hace personalidades imperfectas. ¿Qué parte de nuestro cuerpo es insignificante, no esencial? De la misma forma, ¿qué aspecto de la función psicológica puede ser considerado no esencial? El sentimiento o la emoción es el poder motivador para toda acción — el dínamo que provee el poder — y el intelecto es el canal a través del cual este poder es dirigido de la manera necesaria, de modo que no podemos decir que algún aspecto sea menos importante o más importante.

El error común que podemos cometer en la práctica de yoga es estar desequilibrados en nuestro enfoque, porque el desequilibrio está arraigado en nuestra personalidad. Nunca tenemos una visión completa de las cosas; no podemos hacer eso debido a una debilidad particular de nuestra mente. Esta

debilidad de la mente por la cual adoptamos una visión torcida de las cosas se debe a que le damos demasiado énfasis a la actividad sensorial. Como observamos, somos muy esclavos de los sentidos y los sentidos nunca están completa o totalmente enfocados en una dirección; están desequilibrados. Cuando los ojos están activos, los oídos no funcionan. Cuando los oídos están activos, los ojos no funcionan, etc. Es muy difícil encontrar una ocasión en que los cinco sentidos estén alerta y concentrados; y debido que la mente y el intelecto están unidos a los sentidos casi completamente, se ve que nuestro enfoque de las cosas es desequilibrado ya que seguimos las líneas de los reportes que nos proveen los sentidos. El sistema de yoga establece una clase de disciplina que nos compele a adoptar una visión total de las cosas — no sólo de nosotros, como individuos o personalidades, sino también de las cosas externas con las cuales estamos aparentemente conectados.

Yoga es la elevación del todo hacia un todo más grande. *Pūrṇamadaḥ pūrṇamidam*, dice el Upanishad. En todas partes hay sentido de plenitud. Incluso un átomo es un todo en sí mismo; no es una parte de algo. Podemos decir que un átomo es una parte de una molécula. Pero esa es sólo una forma de expresión. Un átomo es completo en sí mismo, es autosuficiente — como un sistema solar. Todo, incluso una célula del cuerpo es completa en sí misma, aunque muchas células formen el cuerpo más grande. Similarmente, toda etapa en yoga es un paso completo, una actividad plena de la mente en esa etapa o ese nivel en particular.

De allí que la primera y principal precaución que tenemos que tener aquí es ver que nuestro entendimiento y nuestra emoción no se muevan en direcciones diferentes. Algunas veces incluso puede moverse en direcciones opuestas, lo que no debería suceder. Mientras puede que el intelecto esté negando algo vehementemente sobre una base científica, la emoción puede estar afirmando eso mismo contradiciendo lo que el intelecto declara. Muchos estudiantes de yoga están suficientemente preparados intelectualmente pero no emocionalmente; por lo tanto, tienen poco éxito. Las emociones son conducidas hacia las cosas que el intelecto niega vehementemente, a su manera, y de nada sirve cuando el intelecto trabaja de una manera y la emoción de otra.

¿Cómo podemos descubrir si nuestro entendimiento y nuestro sentimiento van juntos? Ésta es una tarea grande y difícil que tenemos ante nosotros, porque muchos de nosotros somos incapaces de hacer un análisis sutil de nuestra naturaleza. Nacimos holgazanes, psicológicamente hablando. Somos holgazanes; por lo tanto, no podemos esforzar nuestras mentes. Somos proclives a hacer la menor acción en el menor tiempo posible. No queremos esforzarnos porque el esfuerzo es siempre considerado una clase de dolor. Éste es un tipo de tradición en la que hemos nacido. Pero no tiene sentido meramente moverse de manera descuidada cuando el tema es muy serio. Es muy serio en verdad, porque ésta es la batalla de la vida y nosotros sabemos cuán seria es una batalla. Si una persona está medio dormida, carece de inteligencia y es incapaz de juzgar las cosas adecuadamente, ¿qué bien le hará al ejército si se la nombra general o

comandante en jefe? La batalla que se lucha internamente es más seria que todas las batallas en el mundo a lo largo de la historia.

Hacia el final del Mahabharata, hay un incidente donde Yudhishtira, el rey Pandava, tras obtener la victoria en la guerra del Mahabharata y ser coronado emperador con toda gloria, pompa y brillo, comenzó a llorar. ¿Por qué lloraba? Él había sido responsable de toda la guerra — en un sentido, al menos — y en medio de la batalla se había movido con sus hermanos y su ejército, y había ganado la guerra con gran dificultad. Todos consideraron esa guerra como justificada. No era injustificada; de lo contrario, no habría tenido sentido luchar tanto. Ahora él había sido coronado rey, todo el país estaba alegre y jubiloso por este feliz evento, ¡y este hombre estaba llorando! ¿Qué le había pasado?

Shri Krishna, que estaba sentado cerca de él, le preguntó, “¿Por qué estás llorando?”

El lloroso Yudhishtira respondió, “¿De qué sirven todas estas cosas que tengo ahora? He matado a todos mis hermanos y tengo un reino manchado de sangre. Todos mis parientes y amigos, mis seres queridos, han muerto. Mi abuelo y mi Guru ya no están más. ¿Para qué es este reino? ¿Por qué he venido aquí? ¿Y por qué estoy aquí como rey?”

Entonces, Shri Krishna se dirigió a Yudhishtira diciendo, “Mi querido amigo, lamento mucho tu estado mental. Tienes la impresión de que has combatido en una batalla, que te has embarcado en una guerra muy violenta y has matado a mucha gente; pero tú no has luchado ninguna guerra ni logrado victoria alguna. Aún hay que librar la batalla y lograr la victoria, porque ahora la batalla está teniendo lugar en tu propia mente y esa, en verdad, es una batalla más seria comparada con la batalla externa que aparentemente has librado, por la que estás llorando. No has destruido tus enemigos, ni has logrado la victoria. Tus enemigos están aún en tu interior y la victoria aún no ha sido lograda. Estás llorando porque tus enemigos están trabajando en tu interior.”

Por lo tanto, el yogui adopta una visión muy seria de todo. No hay nada simple, sin importancia o insignificante que el yogui pueda tomar como una suerte de diversión o hobby. No hay diversión para el yogui, y él no tiene hobbies. Todo lo que hace es algo en verdad muy serio. Incluso si es un acto de barrer el suelo, no es una broma para él, porque todo pensamiento y toda acción están vitalmente conectados con lo que él es.

Hay muchos secretos que no están abiertos para nuestras mentes. Ayer mismo, cuando estaba leyendo un libro, encontré un pasaje muy interesante, el cual me hizo sonreír. Era un pasaje de Rousseau, el gran pensador: “¿Por qué estás buscando la causa del mal? Eres tú.” Y la oración continúa: “No sólo eres responsable del mal que has hecho y estás haciendo, sino también del mal que estás sufriendo”. Esto es algo horrible. También somos responsables de los males que estamos sufriendo, no meramente de lo que estamos haciendo. Sí. Cuando hizo esta declaración, Rousseau abrió una caja de Pandora psicológica, porque estamos muy cómodos bajo nuestras mantas de pensamiento confortable, debido a lo cual creemos que los sufrimientos que estamos pasando no son nuestra propia creación sino que otros nos los imponen. Pensamos, “Alguien es tonto; por

lo tanto, yo estoy sufriendo”. Eso no es cierto. Ningún hombre tonto puede causarnos sufrimiento a menos que nosotros seamos igualmente tontos, porque el mundo está hecho de tal sustancia que no puede tolerar la violación de los principios de ley ni siquiera en un grado menor. La experiencia es la esencia de esta ley que opera en el universo, y ninguna experiencia vendrá a nosotros, nos afectará o se volverá nuestra a menos que tengamos una parte que desempeñar en el drama de esa experiencia.

Ésta es la razón por la cual el yogui toma todo muy seriamente y nunca se queja de las circunstancias, las condiciones, las personas, las cosas y demás que están afuera de él, porque para él no existe el “afuera”. Él está en una atmósfera enormemente expandida donde todo parece estar conectado con él y es con esta actitud que se embarca en una práctica persistente de los estados superiores de yoga, lo que viene después del necesario autodominio por medio de *asana* y respiración sistematizada.

Estos estados no pueden ser divididos porque no es que una cosa venga detrás de otra, como si una cosa estuviera desconectada de la otra. No podemos decir qué etapa termina dónde ni qué etapa comienza dónde. No hay interconexión de una con la otra. No significa que por algunos años practiquemos *yama*, después de algunos años *niyama* y después de algunos años *asana*, *pranayama*, etc. no es así. Están mezclados, al igual que el trabajo del sistema fisiológico en nuestro cuerpo. No podemos decir qué trabaja primero y qué después. El canal alimentario, el sistema respiratorio, el sistema circulatorio, el corazón y la cabeza están todos trabajando simultáneamente, aunque aparentemente difieran entre sí. No podemos decir que la cabeza piensa primero y el corazón viene después. Todo está siempre. Similarmente, las etapas de yoga son etapas sólo para el propósito de la distinción lógica y no tienen un orden cronológico establecido para nosotros. Sobre esta base, el yogui emprende la tarea de lo que tiene que hacer a continuación.

Se ha dicho que el yogui tiene que controlar a la mente, lo cual hemos estado tratando. Él tiene que dominar los *vrittis* o modificaciones de la mente. ¿Cómo se hace esto? También encontramos que es un trabajo difícil, porque los *vrittis* se identifican con nosotros y nosotros estamos unificados con los *vrittis*, y esto plantea en verdad un gran problema para nosotros. Sin embargo, el consejo que nos da el sabio Patañjali es que aunque parezca formidable al comienzo, se vuelve fácil mediante la práctica constante. Incluso un acto tan simple como el de caminar fue algo muy difícil cuando éramos bebés, nos caímos muchas veces y nos lastimamos las rodillas; pero ahora podemos correr, participar de una carrera y ni siquiera ser conscientes de que tenemos piernas cuando estamos corriendo, mientras que en los primeros días éramos muy conscientes de nuestras piernas y nos caíamos. La práctica hace a la perfección.

Se pide una repetida afirmación de una técnica elegida. El control de la mente se efectúa mediante un espíritu de renuncia y la tenacidad en la práctica, dice Patañjali: *abhyāsa vairāgyābhyām tannirodhaḥ* (Y.S. 1.12). El *nirodha*, la disciplina o inhibición de las modificaciones de la mente, se efectúa mediante dos esfuerzos consistentes: el espíritu de desapego y la práctica persistente. El

esfuerzo de la mente para pensar repetidamente lo mismo una y otra vez, y no permitirse pensar en ninguna otra cosa que no sea lo que hay elegido como su ideal, puede ser considerado como práctica para los fines del yoga.

Una profunda y dedicada concentración o absorción de la mente en determinado sujeto, objeto o concepto hace maravillas. Genera un milagro en sí misma. La mente está conectada con los objetos; ya hemos visto esto mediante nuestro análisis. No hay ningún objeto en ninguna parte del mundo que no esté conectado con la mente del individuo que piensa en él. Él y el repetido pensamiento en un objeto particular — aquí, elegido para el propósito del yoga — despierta aquellas capacidades o aquellos poderes en nuestro interior que traen al objeto o ideal cerca de nosotros eliminando la distinción de sujeto y objeto que los factores de espacio y tiempo generan. Algo que está lejos, las estrellas distantes, es imposible de alcanzar o adquirir, comúnmente hablando. Es por eso que no podemos adquirir fácilmente las estrellas distantes o incluso algo que esté en un continente diferente. Está tan lejos de nosotros; está a 10.000 millas. Cómo podemos obtenerlo, es la dificultad. Pero para la mente, no hay 10 millas, porque la mente puede superar la barrera de espacio y tiempo; y mediante la concentración repetida en aquello que desea lograr, adquirir, poseer o experimentar, puede materializar ese objeto en el lugar en el que el yogui está sentado. Esto da una idea de la naturaleza de la práctica y sus consecuencias.

A modo general, todo está en todas partes. El mundo no está escaso de cosas; nunca es pobre. Sus recursos son ilimitables; por lo tanto, todo puede ser materializado en cualquier momento. Pero esta materialización tendrá lugar sólo si la mente no está conectada espacialmente con el objeto que busca. Lo que hace difícil para nosotros lograr algo, poseer algo, experimentar algo directamente es la distancia espacial entre nosotros y el objeto. Tenemos que eliminar esta distinción espacial; éste es el propósito de la práctica.

Pero, simultáneamente, Patañjali dice que esta clase de esfuerzo por eliminar la distancia espacial entre nosotros y el objeto es imposible a menos que tengamos otra calificación, llamada *vairagya*. *Vairagya* no significa vestirse con una sola tela. Significa espíritu de entendimiento de la verdadera naturaleza de las cosas, debido a lo cual la mente deja de apegarse a cosas particulares del mundo, sabiendo muy bien que todo objeto particular en el mundo está incluido en aquello que busca. Aquello que el yogui busca tiene un alcance tan grande y universal que las pequeñas cosas del mundo a los que la mente usualmente está apegada están allí en una forma transmutada. Cuando surge este conocimiento, entonces hay discernimiento — la habilidad para entender correctamente la relación de un objeto particular en el mundo con aquello que uno está buscando en yoga — hay desapasionamiento automático. La ausencia de pasión es desapasionamiento; la ausencia de *raga* es *viraga*. La condición de *viraga* es *vairagya*. *Vairagya* y *abhyasa* deberían ir juntos.

Pero *vairagya* es la cosa más difícil de entender. Es una de las cosas que no entrará fácilmente en nuestras cabezas y es una de esas cosas que tergiversamos, malinterpretamos y mal-practicamos mucho. Podemos estar muy seriamente apegados en el interior y ser gloriosos renunciantes en el exterior — una vez

más, debido al hecho de que el entendimiento no está yendo de la mano con la emoción o el sentimiento. La razón por la cual no podemos estar internamente desapegados se debe a que nuestro entendimiento no es amigable con nuestros sentimientos. Cualquiera sea nuestra razón, la emoción no se preocupa por eso — porque, como dijo un gran hombre, “El corazón tiene razones que la razón desconoce”. El corazón tiene sus propias razones. El corazón dice, “¿Por qué quieres tus propias razones? Déjalas de lado. Yo no quiero tu racionalidad. Échala a patadas.” Si esta es la condición, las emociones refutarán todas las afirmaciones del entendimiento. *Vairagya* intelectual no es *vairagya*, porque el sentimiento de desapego es más una condición emocional que altera al ser vital en nosotros que meramente una actividad de juicio lógico.

La condición de *vairagya* es generalmente definida como “no necesitar un objeto”. No deberíamos tener necesidad de ese objeto. No es que no podamos tomarlo o que nos estemos esforzando por no pensar en él, y cosas por el estilo — ese no es el caso. No lo necesitamos.

No tenemos necesidad de él debido a diversas razones. Una razón es que el objeto es una ilusión, como el agua en un espejismo. No existe y, por lo tanto, no tiene sentido desearla. ¿Por qué anhelamos el agua de un espejismo? O si tratamos de lanzar una flecha a través del arco iris, no podremos hacerlo porque el arco iris no está realmente allí. Es sólo una ilusión óptica. Por lo tanto, cuando comprendemos que el objeto no está allí y no tenemos una noción falsa acerca del mismo, y estamos totalmente convencidos de ello, entonces, por supuesto, no nos apegaremos a él. Una de las formas en que puede haber desapego de los objetos es que sepamos que son una ilusión, como una película cinematográfica exhibida en un teatro. No estamos apegados a la imagen que se ve en la pantalla porque sabemos que no está allí, que es sólo una sombra arrojada sobre la pared o el lienzo. Pero si no somos capaces de comprender que es una ilusión, entonces la emoción corre hacia ella.

Mientras que el descubrimiento del carácter ilusorio de un objeto puede ser un factor que despierte el espíritu de desapego en nosotros, el espíritu de desapego puede venir también por saber que lo que ya tenemos incluye al objeto hacia el cual los sentidos se están dirigiendo. Si tenemos 1 millón de dólares, un dólar ya está incluido en él y no necesitamos correr tras un dólar, porque ya tenemos 1 millón. Esa es una forma. O podemos pensar que no es un dólar en absoluto, que es sólo una pintura engañosa sostenida ante nosotros. Entonces la mente tampoco irá allí.

¿Cómo vamos a practicar *vairagya*? Muy difícil es esta demanda del sistema de Yoga. Y debido a la dificultad de este aspecto de yoga, el otro aspecto, llamado práctica, también se vuelve difícil, porque van juntos como las dos alas de un ave. El ave del yoga vuela con las dos alas de *abhyasa* y *vairagya*, y si se le quita un ala, ¿cómo va a volar con la otra? No hay *vairagya* sin *abhyasa*, y no hay *abhyasa* sin *vairagya* — práctica y desapego. Esto también es enfatizado en el capítulo sexto del Bhagavad Gita. “¿Cómo puede ser controlada esta mente turbulenta? ¿Es posible acaso?” pregunta Arjuna. *Abhyāsenā tu kaunteya vairāgyeṇa ca grhyate*

(Gita 6.35), responde Bhagavan Shri Krishna: “Sí, es posible mediante *abhyasa* y *vairagya*.”

Por lo tanto, tenemos que caminar con dos piernas, por así decirlo. No podemos caminar con una sola. Estas dos piernas con las cuales caminamos por el sendero del yoga son *abhyasa* y *vairagya*. En el sistema de Patañjali, esto es algo considerado como todo el yoga, y si estamos bien establecidos en esta doble actitud de la conciencia de *abhyasa* y *vairagya*, ya estamos arraigados de yoga.

Capítulo 23

UNA ACTITUD ESPIRITUAL HACIA LAS COSAS

El desapego ha sido considerado como un requisito indispensable de yoga. Un espíritu de renuncia y un sentimiento de que finalmente todas las cosas son inútiles algunas veces puede tomar posesión de nosotros, ya sea debido a nuestro entendimiento mediante una observación cuidadosa de la naturaleza de las cosas o por una patada repentina que recibimos de la naturaleza. En ambos casos, puede surgir en nuestra mente el espíritu de renuncia.

Un análisis muy inteligente y científico revelará que hay algo equivocado con el mundo y no es como parece en la superficie. También, cuando hay una catástrofe o una pérdida de algo que uno considera querido y valioso en la vida, entonces también hay un sentimiento de que todo es inútil. Algunas veces se vuelve inútil sólo en comparación con alguna otra cosa que consideramos útil. No puede haber una total inutilidad de algo, porque tal sentimiento es comparativo.

Cualquiera sea la naturaleza de la renuncia que toma posesión de nosotros, yoga insiste en que debe ser positiva; y la idea de positividad es que no debería poder volver al viejo surco de pensamiento. Si hay una revolución catastrófica y una pérdida de todo lo material, puede haber un deseo repentino de devoción religiosa. Este deseo no puede ser considerado una aspiración positiva, porque puede dejar de operar más tarde cuando se provean las condiciones favorables para una vida confortable. Cuando esas cosas, cuya pérdida se volvió la causa de un espíritu de renuncia interior, vuelven a nosotros después de algún tiempo, la renuncia que fue su efecto puede terminar; por lo tanto, ese no es un espíritu genuino de renuncia.

Se dice que hay tres clases de desapego. Está el disgusto que sentimos por todo cuando se crema un cadáver. Sentimos que es algo horrible que un hombre se haya ido repentinamente así y no sabemos adónde se ha ido. Se ha ido a los vientos de la forma más inesperada. Es cremado, enterrado, tirado, arrojado a un lado como si no fuera nada. Pensamos, “¡Qué pena! Ésta es la vida. Ése puede ser mi destino también.” Esta clase de sentimiento es una suerte de *vairagya* que surge en la mente cuando ve tales cosas. Se llama *shmashana vairagya*. *Shmashana* significa campo crematorio. Cuando vemos un campo crematorio, tenemos una sensación de disgusto. Pero cuando volvemos a casa, el cincuenta por ciento de ese sentimiento se va. Nos hemos olvidado de lo que vimos en el campo crematorio; las cenizas y las llamas están fuera de la vista, y estamos una vez más en una acogedora atmósfera hogareña que nos dice, “Mi querido amigo, después de todo, las cosas no son tan malas”. Después de algunos días, el *shmashana vairagya* se ha ido y estamos una vez más en la vieja forma de pensar placentera, confortable y feliz. Eso no es *vairagya*; no es desapego. No es espiritual y no va a ayudarnos en la práctica de yoga.

Otra clase de desapego es el llamado *abhava vairagya*. Debido a que no podemos obtener algo, tenemos desapego por eso. Si estamos en el monte Everest, puede que no consigamos leche; entonces, podemos decir, “Bien, no tomo leche”. ¡Ésta es una gran renuncia en verdad cuando se debe a que no

podemos tenerla! Pero cuando podemos tenerla, naturalmente la queremos. Por lo tanto, esto no es algo positivo o espiritual, y no puede ser llamado renuncia, desapasionamiento o *vairagya*. Es *abhava vairagya*.

La tercera clase es *prasava vairagya*. Una mujer siente disgusto cuando da a luz un hijo. “¡Oh, qué horror es!” La vida misma es insignificante para ella debido a la agonía de los dolores del parto y se hace a la idea de que tan lamentable estado de cosas no puede repetirse. Pero es temporario, como los otros *vairagyas*, porque cuando el dolor se va, la idea de que ha habido dolor también se va y una vez más la mente vuelve a las viejas formas de pensar en las condiciones de la vida que proveen los habituales placeres, comodidades, etc.

Todos ellos son completamente diferentes de lo que yoga requiere de nosotros. Desapego, que es el gran requisito de yoga, no es ninguno de ellos, sino algo totalmente diferente. *Drṣṭa anuśravika viśaya vitṛṣṇasya vaśīkārasamjña vairāgyam* (Y.S. 1.15), dice Patañjali en su famoso aforismo. *Vairagya* no es *abhava vairagya*, *shmathana vairagya* ni *prasava vairagya*. ¿Qué es lo que necesitamos practicar y hacer propio? Es una actitud enteramente espiritual hacia las cosas. *Vitrishna* es la palabra usada en el aforismo. *Trishna* es ansia, sed de placer, hambre de satisfacción, es una sed que sentimos en el interior debido a la falta de objetos confortables. El objeto mismo no es de importancia primaria aquí; la actitud hacia el objeto es de mayor importancia. La codicia de oro puede estar presente en la mente de un ladrón o de un miserable, pero un niño no tiene codicia de oro aun si ve una joya de oro, porque no puede percibir su valor. El oro es oro ya sea en presencia de un niño, un mono, un miserable o un ladrón. Es el mismo objeto; no ha cambiado su carácter y su valor es el mismo. El valor del oro no disminuye meramente porque se lo ponga enfrente de un bebé, pero la actitud del bebé hacia él es diferente de la de un miserable, un ladrón, etc.

Mientras que la naturaleza del objeto ejerce una influencia en la mente, sin duda, y es necesario que estemos libres de atmósferas infestadas con tales objetos de atracción, es más importante recordar que yoga es un ajuste interno a las condiciones existentes de las cosas. Yoga no apunta a la transformación del mundo, porque tal cosa no es necesaria. Lo que se necesita es ajustarse al orden de las cosas. En un famoso mantra del Ishavasya Upanishad se dice, *yāthātathyato'rthān vyadadhāc chāśvatībhyaḥ samābhyaḥ* (Isa Up. 8): La gran sabiduría del Creador proyectó el universo como tenía que ser, y ese acto no necesita modificación o enmienda. La acción de Dios no está sujeta a enmienda. Él lo ha constituido muy sabiamente y es inútil por parte de ningún ser humano o grupo de personas pensar que los actos de Dios pueden ser enmendados por nuestros pequeños esfuerzos. Él ha fijado permanentemente el orden de cosas y si aceptamos la sabiduría de Dios, tenemos que aceptar también la exactitud de ese orden con el cual Él ha manifestado este universo.

Entonces, ¿qué es lo que está mal con el mundo, acerca de lo cual nos estamos quejando tanto? Lo que está mal es que no seamos capaces de reconocer ese orden presente en las cosas. El orden es trans-empírico; está más allá de la percepción de los sentidos. El entendimiento humano no puede comprender la organización del universo que Dios ha instituido; por lo tanto, mal interpretamos

todo el orden e imaginamos que hay caos, que Dios ha creado confusión y una tremenda fealdad, un recurso para el mal, el dolor, el sufrimiento y todo lo indeseable. Esta es toda la sabiduría de Dios; Él no pudo encontrar algo mejor. Nos estamos quejando en contra de esa misma turbación de Dios que injustificadamente imaginamos. Pero el Upanishad ha proclamado que todo está perfectamente en orden y nuestro gusto o disgusto por una cosa no la afecta muy seriamente; sin embargo, nos afecta a nosotros.

Para reiterar, yoga apunta a una transformación individual necesaria para ajustarse al orden cósmico de las cosas. El orden cósmico no cambiará. El cosmos es el cuerpo de Virat, como nos dice el Vedanta, y no es necesario que cambie. Pero hay necesidad de cambio en alguna otra parte, en lo que se llama *jiva srishti*, no en *Ishvara srishti*. Esa es toda jerga técnica del Vedanta. El significado es que la creación de Dios no necesita cambiar, pero la creación del individuo sí. La creación de Dios no necesita cambio porque Dios es omnisciente y ha interpretado todo sabiamente, como tiene que ser. El ha puesto todo en el lugar que tenía que estar, en la condición en la que tenía que estar; pero el individuo no puede comprender este misterio porque ningún individuo puede ser omnisciente, y nadie que no sea omnisciente puede entender la perfección de la creación de Dios.

Si la fealdad, la necesidad y el mal de este mundo están realmente allí como imaginamos, deberían estar allí siempre. Por ejemplo, tenemos la ilustración épica del Viratsvarupa descrito en el Bhagavad Gita, y no se vio ninguna fealdad durante la manifestación de Virat. Arjuna no pudo ver estiércol, alcantarillas y aguas residuales. ¿Adónde se habían ido? ¿Habían desaparecido totalmente? Toda esta necesidad del mundo no está allí, en esa perfección, pero esa perfección incluye esta necesidad, esta fealdad. No está en algún lugar remoto. Lo que se le hizo visualizar a Arjuna fue eso mismo que estamos viendo con nuestros ojos. Él estaba viendo otra cosa, lejos, en los cielos distantes. Las mismas alcantarillas y los cubos de basura que detestamos tanto estaban allí; pero no eran cubos de basura. Eran otra cosa porque estaban dispuestos en el patrón de la perfección universal que pudo ser visto con un ojo totalmente nuevo, no con los ojos físicos. El ojo de perfección vio solo perfección. Pero si esta necesidad del mundo está realmente allí, entonces incluso después de alcanzar a Dios, seguiremos viendo este horror. Por lo tanto, no tiene sentido practicar yoga o incluso lograr la realización de Dios, porque el horror continuará para siempre. La cuestión es que esto es un error de percepción.

Así, *vairagya* o desapego es una tendencia de la mente a ajustarse al orden natural de las cosas; y cuando esta actitud se efectúa apreciablemente, hay también un sentimiento de salud mental, que es la actitud apropiada hacia las cosas. Una actitud inapropiada es enfermedad mental. Amor y odio son enfermedades de la mente. Nos gusta mucho la palabra "amor". Creemos que es una gran y magnífica bendición divina en nosotros, pero no es así. Es también una afección de la mente, porque donde no hay objeto, no puede haber amor; y como se nos dice repetidamente, los objetos no existen realmente como creen nuestros sentidos, entonces el amor tampoco existe en la forma en que se

manifiesta porque ¿qué es el amor si no hay objeto de amor? Todos los movimientos emocionales, ya sea en la forma de gusto o aversión, cesan debido a una sensación de plenitud y autosuficiencia interior mediante una manifestación de la conciencia espiritual. Éste es el *vitrishna* del que habla Patañjali. No tenemos deseo por las cosas porque ahora las hemos entendido mejor.

La causa de que no tengamos deseo por las cosas es un tema muy basto para nuestra consideración. ¿Por qué no debe haber deseo por los objetos? ¿Por qué condenamos tanto el deseo por los objetos? ¿Qué hay de malo en que deseemos las cosas? ¿Cuál es el error preciso que estamos cometiendo al amar las cosas, odiarlas o desearlas de esta manera u otra? ¿Qué sucede? La cuestión es simple. Está en contra de la constitución de las cosas. No es científico porque el orden de las cosas, la naturaleza del universo, es tal que todo está dispuesto en una conectividad orgánica. Este sistema se llama Virat. Cuando esa conectividad orgánica de las cosas se convierte en contenido de la conciencia, esto es experiencia del Virat. ¿Qué queremos decir con esta conectividad? Es una experiencia de que no puede haber objetos; por lo tanto, no puede haber sujetos. No puede haber causas y, en consecuencia, no puede haber efectos y viceversa. En una interrelación mutua de las cosas, no podemos decir cuál es la causa y cuál el efecto, cuál es el objeto y cuál el sujeto, quién es el amante y quién el amado. No podemos decir nada. La idea de exterioridad, aislamiento y separación es la causa del apego, lo cual es el principio del deseo, la pasión, etc.; y debido a que cualquier deseo por una cosa es una afirmación de que no hay tal conectividad orgánica entre las cosas, el deseo es contrario a la Verdad y, por lo tanto, no es deseable. El deseo mismo no es deseable.

Deberíamos desarrollar un sentimiento interior de “basta de cosas”. Debería surgir en nosotros un sentido de suficiencia, saciedad, no porque no tengamos cosas, ni porque no podamos obtenerlas, ni porque haya una amenaza externa, sino porque no sentimos una necesidad de cosas; tenemos suficientes cosas. O bien tenemos suficiente de todo o hemos visto que el deseo en sí mismo no es una actitud apropiada o una forma correcta de entendimiento. En tales trabajos como el Pañchadashi, el famoso texto del Vedanta, se nos dice que un gran sabio, un hombre de sabiduría, siente que no tiene deseos. Un emperador que tiene la tierra entera bajo su control puede que tampoco tenga deseos. El emperador no tiene deseos porque no tiene nada que desear. Cuando toda la tierra es suya, ¿qué va a desear? Lo que sea que quiera esta bajo su control. El sabio, el *jñanin*, tampoco tiene deseos, pero por una razón totalmente diferente. Ambos, el emperador y el sabio, tienen saciedad, hartazgo, un sentimiento de “basta de cosas”, aunque por razones diferentes. El punto resaltado en esta analogía es que, correcta o erróneamente, no podemos estar libres de deseos mientras haya objetos codiciables en el mundo, ya sea que podamos en verdad poseerlos o no. Los objetos codiciables no deberían estar allí en absoluto.

Sin embargo, ellos están allí, entonces ¿qué vamos a hacer con esos objetos codiciables? O bien deberíamos poseer los objetos totalmente, como en el caso de un emperador que gobierna la tierra entera, o los objetos deberían volverse parte

de nuestra naturaleza, como en el caso de un sabio. De otro modo, no podemos estar libres de deseos.

El desapego también puede ser causado por una investigación científica y lógica acerca de la naturaleza de las cosas; por ejemplo, como haría un científico por medio de un microscopio. “Ésta es una piedra de oro. ¡Muy hermosa! Me gustaría tenerla. La voy a observar apropiadamente en el microscopio.” Él continúa observándola, pero no puede ver el oro cuando lo mira a través de un microscopio. Encuentra que todo lo que está adentro de una piedra está también adentro del oro y parece ser oro debido a una disposición de los mismos constituyentes que forman el objeto llamado piedra.

En el Pañchadashi, tenemos exposiciones muy detalladas. Hacia el final del capítulo sexto, el gran autor dice que hay diversas causas para *vairagya*, pero que cualquiera sea la causa o la razón para el surgimiento del mismo, debería estar orientada espiritualmente — lo que significa que no debería haber necesidad de volver sobre nuestros pasos. Muchos buscadores honestos y sinceros en el sendero del yoga fracasan en sus intentos debido a un mal juicio de sí mismos. Aunque seamos muy perspicaces para juzgar a otros, no somos tan hábiles para juzgarnos a nosotros mismos. Somos muy indulgentes con nosotros y muy duros con otros, lo que es muy desafortunado. La cuestión es que tenemos que ser muy severos con nosotros y un poco clementes con otros, pero no lo somos. El yogui es muy duro consigo mismo, aunque pueda ser muy amable con otros. Puede ser muy caritativo con otras personas, pero no tanto consigo mismo. Swami Shivanandaji Maharaj fue un gran ejemplo de esto. “Da, da, da y se te dará” era su filosofía, como fue el caso de Jesucristo. En mi vida, al menos, sólo he visto una persona que era seguidora de la filosofía de dar y fue Swami Shivanandaji Maharaj. No he visto nunca a ningún otro Mahatma o santo de este tipo, alguien que daba cosas sintiendo que no perdía nada al hacerlo. Existe siempre el temor de perder al dar. “Si doy cinco dólares, he perdido cinco dólares.” Eso no es así, mi querido amigo. No perdemos, ganamos algo. Lo que no sabemos es que cuando hay un aparente débito de cinco dólares aquí, hay un crédito de cinco mil dólares en algún otro lugar — en otro banco totalmente superior, en el cual tenemos una cuenta. El hombre, con su cerebro insensato y necio, no puede entender esto.

“Dad, dad, dad, y se te os dará, apretado y en abundancia.” ¿Qué significa esto? El significado es que el entendimiento del hombre es inadecuado para la tarea. El hombre nace y es criado en un conjunto de condiciones que insiste en la conducta egoísta y la comodidad del cuerpo, la gloria, el nombre, la fama, el poder, la autoridad y cosas por el estilo. Todo eso constituye la perdición de yoga. Cuanto más ascendemos en la escalera del yoga, más pequeños parecemos a los ojos de la gente, y finalmente podemos parecer nadie en absoluto cuando nos convertimos en un maestro. Pero nadie desea ser considerado por la gente como alguien de poca monta.

Así, la ética de yoga y la psicología de yoga son algo sobrenatural, supra-mundano; por lo tanto, las demandas de la práctica de yoga también parecen ser muy exigentes. Cuando uno sube la escalera del yoga, es repelido por sus

requisitos — no porque sea realmente duro o exigente, sino porque es ininteligible para la mente no iniciada. Por lo tanto, se necesita vivir con un Guru por un período de tiempo suficiente, hasta estar bien afirmado en el entendimiento de cuál es el verdadero fin de su vida.

Capítulo 24

ESTADO SIN DESEOS Y GOZO DEL ALMA

Estábamos tratando la disciplina del desapego, donde la mente se purifica y se capacita para retornar a su naturaleza esencial. El *vairagya* o espíritu de renuncia del que habla el yoga es una actitud muy sutil de la conciencia, no meramente cierta forma de conducta o comportamiento externo. No es un abandono de las cosas en el sentido puramente físico, aunque una distancia segura de los objetos físicos atractivos puede ser conducente a esta disciplina interna del desapego. Pero la mera distancia física de los objetos de los sentidos no es lo que se pretende aquí, porque el deseo de la mente puede conectarla con sus objetos aún bajo condiciones en las cuales estos sean físicamente remotos y estén fuera del alcance. La distancia física no impide que la mente desee; por lo tanto, un aislamiento puramente físico no es todo el sentido de la renuncia. Es una transformación interna que tiene lugar, por lo cual la conciencia — o en su forma más pronunciada, la mente — no se relaciona con sus objetos.

El objeto de los sentidos puede ser físico o conceptual, y uno puede estar apegado a un objeto conceptual aún sin que haya objeto físico. En lo que concierne al apego, no hace mucha diferencia el hecho de que el objeto sea físico o puramente psicológico, porque los sueños internos de la mente son tan peligrosos como las actitudes posesivas externas. Pero la mayoría de los estudiantes de yoga no profundizan en este aspecto particular del desapego; ellos siguen una actitud tradicional de renuncia, que significa simplemente una vida monástica — vida en un monasterio, convento, etc. Esto no es lo que se nos pide en última instancia. Puede que vivamos en un monasterio o un convento, pero es inútil si la mente añora los disfrutes. La mente puede estar en medio del disfrute aún allí, y este anhelo de la mente es lo que nos ata y nos hace reencarnar. No somos renunciantes meramente porque estemos viviendo en un monasterio, porque las condiciones de esclavitud y aquellos factores que generarán reencarnación aún están presentes en nuestra mente. No es el objeto físico lo que causa reencarnación sino una potencialidad mental, una predisposición de la mente hacia algo.

La mente puede albergar internamente una abundancia de sentimientos placenteros y sentirse feliz. Podemos estar internamente felices gozando de un objeto psicológico. No siempre hay necesidad de un objeto físico. Los sentidos pueden ser excitados incluso por el pensamiento en el objeto sensorial, y es esta excitación la que causa placer, no el objeto. Entonces, siempre que los nervios o los sentidos sean estimulados, habrá sensación de placer. Puede ser que la proximidad física de un objeto externo estimule los nervios y los sentidos de esta manera, y que nosotros anhelemos un objeto sensorial físico meramente porque éste actúa como instrumento en el estímulo de los nervios y los sentidos. El placer no es causado por el objeto; la causa del placer es el estímulo de los sentimientos, las sensaciones y los nervios. Esto es algo muy importante para recordar. Estamos felices debido a una estimulación del organismo corporal y no debido a la presencia o la ausencia del objeto.

Mezclamos las cosas e imaginamos, en una actitud confundida, que el gozo proviene del objeto en el que estamos pensando, al que estamos amando o al que estamos apegados. Lo que realmente sucede es que tiene lugar una estimulación interna, y esta estimulación puede ser generada meramente mediante el pensamiento, aún si el objeto está a mil millas. Podemos simplemente pensar en el objeto y se estimulará el sentido correspondiente; de modo similar sentiremos en nuestro interior un tipo semejante de gozo y placer. Los psicólogos y psicoanalistas pueden decirnos los detalles de este carácter peculiar de la mente. Es la mente que crea una atmósfera de satisfacción y gozo mediante un arreglo de sus propios constituyentes; y meramente porque una circunstancia externa ayude al arreglo de su constitución psicológica, no significa que el gozo provenga sólo del objeto. El punto es que el simple hecho de que estemos lejos de los objetos sensoriales físicos no significa que estemos en un estado de renuncia. Yoga no recomienda este tipo de renuncia. Lo que se espera de nosotros es una actitud saludable de nuestra conciencia hacia las cosas, no dar vueltas sobre los objetos de los sentidos.

Por lo general, nuestra renuncia es compelida, forzada en nosotros por condiciones externas, y éste es un tipo de vida peligroso que uno puede vivir, al menos desde el punto de vista de la salud psicológica. Cualquier clase de presión indebida que se ejerza sobre nosotros es contraria al requerimiento del yoga, porque toda etapa de yoga es una espontaneidad y un emprendimiento voluntario por parte del buscador. Dondequiera que haya ausencia de espontaneidad en la acción, se sentirá pesadez en el interior. Disfrutamos de un trabajo cuando lo hacemos por decisión propia, pero nos disgusta cuando es impuesto forzosamente por nuestro jefe. Podemos caminar diez millas si es nuestro deseo caminar por cierta diversión o recreación, pero no caminaremos ni siquiera 200 metros si se nos envía a cumplir un servicio. Diremos que no podemos caminar tanto y vamos en auto o en moto. Por lo tanto, lo que se necesita en yoga es una aspiración voluntaria y espontánea.

Cuando el Maestro Patañjali pone gran énfasis en el requisito de *vairagya* o renuncia, el mensaje que trata de transmitirnos es que la esclavitud, de la que yoga trata de liberarnos, no es meramente una ubicación física de objetos sensoriales, sino una conexión de la conciencia con esas ubicaciones de los objetos y una apreciación por parte de la mente de las características de esos objetos. No podemos gozar de un objeto a menos que lo apreciemos, y esa apreciación es el reconocimiento por parte de la mente de ciertas características o ciertos valores en el objeto que a la mente le están faltando.

El amor que sentimos hacia un objeto es una indicación de que esas características que vemos en el objeto de nuestra atracción están ausentes en nosotros, y tratamos de compensar esa carencia mediante una conexión psicológica que establecemos internamente entre nosotros y el objeto. Pareciera que nos completamos cuando se nos provee la contraparte que nos falta; pero ese es un error que comete la mente, porque lo que nos falta es algo ininteligible para nosotros. El amor por los objetos sensoriales es un experimento que hace la mente al tratar de encontrar lo que le falta, y la pequeña vida que tenemos en

este mundo se pasa en mero experimento. ¿Podemos amar un objeto eternamente, para siempre, desde el nacimiento hasta la muerte? Eso no es posible. Saltamos de una cosa a la otra. Esto es deseable, mañana otra cosa es deseable; y lo que fue deseable ayer no parece ser deseable hoy porque, mediante experimento, la mente ha encontrado que el objeto que la atrajo ayer es inadecuado hoy. Entonces, trata de experimentar con otro objeto y falla allí también, de modo que va a un tercer objeto. Pero con todos sus experimentos, descubre que no puede encontrar o adquirir lo que le falta, porque la mente es incapaz de conocer aquello de lo que realmente carece.

Aquello que nos falta, lo que la mente necesita, no es un estímulo temporario de los sentidos o los nervios. Lo que necesita no es ninguna clase de objeto físico. Necesita alguna otra cosa que está tratando de descubrir en los objetos del mundo. Pero nadie ha encontrado el objeto de su búsqueda fundamental en nada de los sentidos, debido a que la deficiencia de la mente es de tal naturaleza que no puede reponerse mediante nada que sea finito. Hay una deficiencia infinita en la mente; por lo tanto, los objetos finitos no pueden generarle satisfacción. Cuando hay un despertar a este hecho, trata de descubrir las causas del fracaso y adopta medios correctos mediante los cuales puede obtener lo que realmente ha perdido, lo que en verdad busca. Pero la mente está unida a los sentidos. Ella desempeña un papel secundario, toma consejos sólo de los sentidos, porque no tiene otro consejero aparte de los sentidos.

De modo que en una vida de renuncia, una vida de disciplina monástica, etc., lo que la mente está tratando de hacer es actuar independientemente, por sí misma, y descubrir los remedios para su tristeza. Pero en el acto de ese descubrimiento de las causas de su pena, una vez más toma ayuda de los sentidos; por lo tanto, se equivoca. Los sentidos comienzan a decir lo mismo que le dijeron antes y nosotros, una vez más, comenzamos a interpretar las causas de nuestro sufrimiento en este mundo en términos de los objetos del mundo; entonces, existe la posibilidad de que entremos en un lío, un estado de confusión mental.

Esto es lo que se describe en el capítulo quinto del Bhagavad Gita, en qué condición por un lado sentimos que necesitamos luz, consejo y guía de un poder superior, una gran fuente de sabiduría, pero por el otro lado nos aferramos a nuestra visión y nos mantenemos firmes, como dijo Arjuna. Él estaba buscando consejo de Bhagavan Shri Krishna, pero también estaba discutiendo en favor de sus sentimientos y opiniones, como si éstas fueran correctas. En este estado confuso, la mente puede entrar en una situación enredada donde externamente puede parecer que se está ocupando de una aventura piadosa de práctica de yoga, devoción a Dios y cosas por el estilo, pero lamentablemente puede ser desviada totalmente por seguir la guía de los sentidos. Puede imaginar que está yendo en la dirección correcta a pesar de estar yendo en la dirección opuesta.

Todo esto es una advertencia que los maestros de yoga, los adeptos, nos hacen de modo que no seamos atrapados por las mismas fuerzas de las cuales estamos tratando de liberarnos, porque la libertad es un ajuste interno de la conciencia al orden natural de las cosas, como estuvimos analizando en la sesión anterior.

Nuestra armonía con el universo es verdadera libertad y su ausencia es esclavitud; aferrarse a objetos — ya sea externamente en su forma física o internamente mediante el mero pensamiento conceptual — sería, una vez más, esclavitud. Los ensueños internos son más peligrosos que el apego externo, porque los deseos internos de la mente, por los cuales goza sutilmente de los placeres de los sentidos, pueden ser más vehementes que el apego externo. El Bhagavad Gita nos dice que aún se estamos físicamente lejos de los objetos sensoriales, el gusto por ellos no nos dejará. *Rasavarjam* significa que aún si estamos libres de algo, no estamos libres del gusto por las cosas; y es este gusto por las cosas el que nos atrapa. “Gusto” significa sentimiento de placer en un objeto sensorial y creencia de que ese objeto puede darnos placer. Este gusto está presente en la mente de forma muy sutil — como una dosis homeopática altamente potenciada, indivisible en verdad, pero muy poderosa — y puede entrar en verdadera acción cuando las condiciones externas se vuelven favorables. Una vez más, repetimos que cualquier clase de desviación de la mente de los objetos sensoriales no es el remedio para sus anhelos, porque la mente no se puede olvidar de que hay objetos de placer.

El proceso de yoga es un proceso de educación, es decir, una iluminación gradual, un despertar a la luz diurna del conocimiento y no meramente andar a tientas en la oscuridad de la noche. Aunque pueda que nos estemos moviendo de un lugar a otro en la oscuridad de la noche, cambiar la posición del cuerpo en la oscuridad no es una solución. La solución es la salida del sol.

Esta es la razón por la cual Patañjali dice: *dr̥ṣṭa anuśravika viṣaya vitṛṣṇasya vaśīkārasamjñā vairāgyam* (Y.S. 1.15). *Vairagya*, el espíritu de renuncia, es un dominio que ganamos sobre los objetos de los sentidos y no simplemente una actitud olvidadiza de la mente con respecto a ellos. ¿Qué son los objetos de los sentidos? *Drishta* y *anushravika* son las palabras usadas. Aquello que es visto y aquello de lo que se oye — ambos son objetos. Podemos aferrarnos a objetos vistos con nuestros ojos y también a cosas de las que la mente sólo ha oído. Cuando vemos algo directamente, físicamente, por supuesto que la mente va a comenzar a leer un enorme significado atractivo en el objeto y saltará sobre él. No sólo eso, incluso oyendo historias de las glorias de un objeto sensorial, la mente puede volverse inquieta y pedir su posesión — como los goces del cielo, por ejemplo, que son placeres muy superiores a los placeres de los sentidos terrenales y están siendo gozados por los seres celestiales en Indraloka.

Nuestros sentidos pueden estar cansados debido a los repetidos goces. Podemos agotarnos, enfermarnos, envejecer y morir; pero las escrituras nos dicen que los placeres de los seres celestiales — los *devatas*, los dioses en los cielos, en el paraíso — son cualitativamente más intensos. Sus sentidos no se agotan, no se desgastan, no envejecen ni mueren; de modo que nuestra mente puede anhelar también tales cosas. “¡Oh! Hay tales cosas allí. ¿Por qué no ir allí?” Éste es un deseo que surge en la mente con sólo oír acerca de cosas que no hemos visto con nuestros ojos; y cuando en verdad las vemos, por supuesto, nos alteramos completamente. Todos los raciocinios del intelecto cesan, el mejor de

los cerebros deja de funcionar cuando se le presenta un objeto sensorial directamente. Ningún cerebro funcionará en ese momento; el cerebro se detiene.

¿Qué es entonces el *vairagya* del que habla yoga? Es *vitrishnata*, una sensación interior de ausencia de deseos con respecto a todo lo que se ve o lo que se puede ver, y todo aquello de lo que se oye por medio de las escrituras o alguna otra fuente. En uno de los escritos de Acharya Shankara, su definición de *vairagya* es aterrorizadora. Él dice que una mente sin deseos tiene que despreciar incluso los placeres de Brahmaloka, ya que son mera suciedad sin esencia. ¿Pero quién puede imaginar qué son los placeres de Brahmaloka? No son como los placeres de los seres celestiales. Son muy superiores incluso a los placeres de Indra, porque esa es la descripción de la condición más sutil del goce sáttvico. Aun éste es un goce solamente, aunque no sea efectuado por medio de los sentidos físicos, ni siquiera por un proceso psicológico corriente, sino por un instrumento sutil llamado *anandamaya kosha*. Dicen que en Brahmaloka no está el cuerpo físico y ni siquiera está el cuerpo sutil corriente; hay un cuerpo aún más sutil que es comparable solamente con lo que llamamos cuerpo causal en nosotros. Se dice que Sanaka, Sanandana, Sanatkumara, Sanatsujata, Narada y otros por el estilo viven allí. Todos ellos son impensables. Esos placeres tampoco deben ser deseados en comparación con el gozo aún más grande que es idéntico al Ser.

El gozo del Atman, el Ser Supremo, se refleja en todas estas manifestaciones desde el deleite de Brahma, el Creador, hasta el objeto sensorial físico más concreto, en diversos grados. Lo que nos da alegría, placer, es el Atman presente en las cosas. Estamos felices dondequiera que el Atman se manifieste. Donde el Atman no se manifiesta, no podemos sentir alegría. El Atman se manifiesta incluso en el objeto sensorial más sólido. Es por eso que nos atrae. Es un gran milagro como el Atman pueda manifestarse en un objeto sensorial. ¿Es posible? Sí, es posible, y debido a este misterio que se revela por medio de los objetos es que los sentidos corren tras ellos. El Atman no es un objeto, por supuesto, y aún así se puede revelarse en cierto grado por medio de los objetos.

El Atman es una simetría de perfección, un sistema bien organizado que refleja totalidad; y dondequiera que este sistema, esta organización o esta simetría de plenitud sea visible, la mente comienza a sentir que su objeto está presente. Cualquier cosa que sea simétrica nos atrae y lo que es confuso o caótico no nos atrae. La simetría es también algo muy difícil de entender. Aquí no estamos hablando meramente de una simetría geométrica, aunque eso también tenga un elemento de esta forma superior de simetría.

Plenitud o ausencia de cualquier clase de necesidad es el carácter del Atman. Hay muchos rasgos en el Atman, no simplemente simetría. Es difícil explicar las cualidades reconocibles en el Atman. Hay exuberancia y optimismo, fuerza y simetría, perfección y frescura. El objeto sensorial parece más nuevo cada día. Cuanto más lo vemos, más nos gusta verlo. No parece viejo. No sentimos haberlo visto cien veces. Todos los días nos gustaría verlo tantas veces como sea posible, porque la frescura es uno de los caracteres del Atman. No podemos saber qué es esa frescura. No es la frescura de una fruta madura, como una manzana; es algo que atrae todo nuestro ser.

Por ejemplo, todos los días el sol se levanta bellamente. Estamos felices de ver que sale el sol y nunca sentimos que sea un sol aburrido que ha estado saliendo por centurias. Todos los días es fresco, vigorizante y excitante. La capacidad de excitarnos en una enorme actividad a través de cada parte de nuestro cuerpo, nuestros sentidos y nuestra mente es la capacidad del Atman; y dondequiera se vea tal capacidad en abundancia como para sacudir toda la personalidad, la mente se enfoca en eso y va hacia eso.

Pero la mente se olvida de que lo que la atrae no es ese vehículo llamado objeto físico sino algo que se revela a través de él debido a la ubicación peculiar de ese objeto en cierta atmósfera, en comparación con una condición peculiar y particular de nuestra mente en cierto estado de evolución. La atracción es imposible a menos que ambos objetos y nuestra mente cooperen. El objeto debe estar ubicado en un contexto apropiado y debe revelar ciertos caracteres, y esos caracteres y ese contexto deberían ser lo mismo que nuestra mente carece en ese momento en particular. Entonces, somos atraídos hacia él. Esa es la razón por la cual no siempre podemos ser atraídos por el mismo objeto, porque la mente cambia cuando avanza en edad y experiencia.

Sabiendo todas esas cosas, el *viveki*, el hombre de discernimiento, se desilusiona: “Este es el estado de cosas. Lo lamento mucho. Estaba totalmente equivocado.” *Pariñāma tāpa saṃskāra duḥkaiḥ guṇavr̥tti virodhāt ca duḥkham eva sarvaṃ vivekinaḥ* (Y.S. 2.15). Por ciertas razones que tienen que ser explicadas, el mundo entero está lleno de dolor solamente. No es un lugar de hermoso disfrute o una ocasión para placeres excitantes. Hay algo muy terrible acerca de las cosas y este sutra que cité recién nos dice lo que es.

Capítulo 25

AMOR INCONDICIONAL POR DIOS

Según el sabio Patañjali, hay tres grados en el sentimiento por Dios — leve, mediano e intenso. Sólo el sentimiento intenso por Dios tiene éxito finalmente, no el mediano o el leve. Casi todas las personas religiosas tienen un sentimiento leve por Dios y ese sentimiento acepta la existencia de Dios como la Realidad Suprema, pero también acepta la realidad del mundo y de la gente alrededor. Cuando se le atribuye tanta realidad al mundo, la sociedad humana y las cosas en general, como a Dios, ese amor por Dios se vuelve muy débil. Eso se debe a que una fracción de la mente cree en la existencia de Dios y siente que es apropiado amar a Dios, pero otra fracción de la mente va hacia el mundo y siente que también es apropiado amar al mundo y que hay algo valioso en él. Hay también una fracción trabajando por los valores humanos, personales, sociales, etc. Al igual que una corriente de agua que es dividida en diferentes canales, la mente se canaliza en diversas corrientes de movimiento — sólo una corriente toca el concepto o sentimiento por Dios; las otras van a algún otro lugar. Esto significa que aunque cierta parte de la personalidad tenga sentimiento hacia Dios, eso no sucede con toda la personalidad. Le hemos dado un tercio de la mente a Dios, algunas veces incluso menos que eso. Y esto no tendrá éxito, dice la disciplina del yoga.

Algunas veces tenemos experiencias en el mundo que nos despiertan a una clase totalmente diferente de sentimiento, el sentimiento de que las cosas no son lo que parecen ser. Parece haber algo peculiar acerca de las cosas, diferente de cómo las consideramos en nuestras actividades diarias. Aunque pareciera que el mundo está bien y la gente está bien, parecen estar bien sólo por un tiempo y no siempre. Este hecho entra en nuestra mente ocasionalmente, bajo ciertas condiciones de experiencia tales como cuando estamos frustrados, derrotados o cuando nos pasa algo malo, como decimos, que nos hace sentir cierto resentimiento hacia todo lo que originalmente considerábamos valioso. Podemos resentirnos incluso con un amigo a quien considerábamos un otro yo hasta ese momento. Ese resentimiento, que tarde o temprano debe venir a la mente de todos, sacude los sentimientos que uno tiene por el mundo y por la gente, y es entonces que esos sentimientos que estaban externamente desviados, se retiran y se preparan para un movimiento totalmente diferente. Entonces, los sentimientos se intensifican.

Éste es un estado de cosas muy extraño en nuestra mente, concretamente, que los sentimientos puedan invernar como ranas sentadas dentro de un agujero, sin hacer nada — sin salir ni entrar. Cuando estamos frustrados, derrotados en nuestros propósitos, desilusionados acerca de las cosas en el mundo, nuestros sentimientos por el mundo se retiran. No podemos amar al mundo, porque nos ha dado una patada. Entonces, ¿qué le sucede a los sentimientos que consideraban al mundo muy valioso? Esos sentimientos vuelven a su fuente, como si se hiciera retroceder las aguas de un arroyo hacia la principal corriente del río. Ese hacer retroceder la fuerza de la principal corriente, que fue

canalizada en diferentes direcciones, sólo aumenta la potencialidad interior, pero no la mueve en la dirección requerida. Aquí, los sentimientos se intensifican, sin duda. Se vuelven más poderosos que antes, y deben encontrar una salida para su expresión. Sin encontrar una salida, luchan en el interior y comienzan a buscar una salida. En esta condición, nuestro sentimiento por algo que no es visible, aunque uno pueda no tener bien en claro qué es, se vuelve poderoso; y si la presión que ha traído el sentimiento de vuelta a su origen continúa por largo tiempo, puede que rompa sus barreras y que tal vez se mueva hacia Dios.

Es difícil de explicar cómo surge en la mente el amor por Dios. Hay cientos y cientos de formas. Ni siquiera grandes filósofos pueden explicar satisfactoriamente cómo surge el amor por Dios en la mente de una persona. Algunas veces, esos sentimientos divinos surgen por sucesos de la vida aparentemente tontos e insignificantes. Una palabra pronunciada contra nuestros deseos es suficiente para alejarnos de todo el mundo. Aunque pueda parecer un pequeño suceso, esa es la última pajita sobre el lomo del camello; era todo lo que se necesitaba. Un camello puede soportar mucha carga y su lomo no se quiebra fácilmente. Pero cuando ha sido cargado al máximo, se dice que incluso si se le agrega una pajita, ésta puede romper su lomo. ¿Cómo puede una pajita romper el lomo de un camello? Fue lo último, lo cual es la razón para que se quiebre. Similarmente, incluso una pequeña cosa que suceda — aun el evento más diminuto en el mundo, una palabra que se diga — puede alterarnos completamente porque eso era lo último que esperábamos y vino. Aun si estamos preparados para ello internamente, no lo estábamos conscientemente, porque nadie está preparado para cosas tristes en el mundo.

Aun las frustraciones pueden algunas veces conducir a la gente hacia Dios. Aunque esa no sea la forma normal, no es imposible. Pérdida, muerte de seres queridos, destrucción y sentido de desamparo con respecto a todo puede llevar a una persona hacia Dios. Y cuando Dios nos llama, Él puede generar tal situación catastrófica. No es que Dios nos llame siempre muy sonriente. En un humor iracundo, puede aplastarnos y forzarnos de regreso a Él. Esa es una de las formas en las cuales Dios trabaja.

Muchas veces, necesitamos tales métodos de regreso a Dios porque no escuchamos una palabra de buen consejo. “Mi querido amigo, ¿qué hay en este mundo? Debes amar a Dios y meditar en Dios a lo largo del día.” Ese es un buen consejo pero ¿quién va a escucharlo? Diremos, “Este hombre está diciendo tonterías. Hemos oído eso muchas veces.” Entonces, la vara viene. “¿No vas a escuchar este consejo?” La vara de Dios no da tal golpe que rompe todo lo que sea valioso en este mundo. Todo se va — padre, madre, hermano, hermana, esposo, esposa, lo que sea. A Dios no le importa qué abrazamos considerándolo querido para nosotros. La ira de Dios puede venir como una inundación del océano que desbasta todo; a Él no le importa cuáles son nuestros sentimientos.

Pero muy rara vez Dios adopta tal acción. Si alguien puede dar una larga sogá, es Dios; y tal vez, Él sea quien da la sogá más larga. *Shama, dana, bheda y danda* son los cuatro métodos de acción en todo campo de la vida. Al comienzo, se da un consejo muy amable, dulce y gentil, perfectamente positivo por naturaleza. Eso es

lo que hace el mundo por nosotros, lo que las buenas personas hacen por nosotros, lo que Dios hace por nosotros. “Esto es lo adecuado para ti”, dice la gente, dice el mundo y aconseja Dios.

Si nuestra mente no está preparada para escuchar este consejo — tal es el consejo dado en los Vedas, los Upanishad o el Bhagavad Gita, por ejemplo — que es totalmente constructivo, positivo y completo, están los llamados *arthavadas* o afirmaciones de las escrituras que dicen, “Si vas a Dios, obtienes todo”. De modo que hay una tentación detrás de esto: “Todas las maravillas, todas las bellezas, todos los goces, todos los poderes, omnipotencia, etc., estarán a tu disposición si vas a Dios. No perderás nada sino que ganarás todo, entonces ¿por qué te aferras a esas cosas de la tierra cuando hay más cosas allá, listas para recibirte con los brazos abiertos?” Esto es *dana*, tentación. Se nos dice, “Está viniendo algo maravilloso, no vayas a ninguna otra cosa”.

Si no escuchamos esto, los ojos de la ira de la naturaleza se abren solos: “¿No vas a escucharme? ¿Sabes lo que puedo hacerte?” Ocasionalmente, viene una amenaza. Nada sucede, por supuesto, pero se da una advertencia. Si no aprendemos por el buen consejo, aprenderemos por el dolor. Éste es sólo una palabra de advertencia que se da.

Pero el hombre está hecho de tal material que nada funciona. No le importan siquiera las advertencias y piensa, “Oh, esta advertencia ha venido tantas veces”. Entonces, cuando todo falla, hay *danda*. *Danda* significa castigo. Dios nos castiga generando una total revolución de las condiciones, que puede ser cualquier cosa, nosotros no sabemos qué clase de revolución generará. Puede ser personal, física, psicológica, social, política o cualquier cosa. Puede incluso ser un terremoto, una tormenta, una inundación o un cataclismo, lo que sea. Entonces, la mente se dirige hacia Dios meramente debido a la presión ejercida por la fuerza desde todos los rincones. Si leemos la vida de los santos, ya sea de Oriente o de Occidente, aprenderemos cómo la mente de la gente se dirige hacia Dios.

Cualquier cosa y todo puede ser una causa para que la mente se dirija hacia Dios. Incluso un gato o una rata pueden ser la causa. Una ráfaga de viento o el menor golpe de desgracia pueden hacer que nos dirijamos hacia Dios. El punto de todas estas ilustraciones es que yoga requiere una dirección incondicional de la mente hacia Dios. *Tīvra saṁvegānām āsannaḥ* (Y.S. 1.21), dice el Sutras de Patañjali: La Realización de Dios es posible sólo cuando el sentimiento por Dios se vuelve más intenso. Si es suave o mediano, no tendrá éxito.

Ahora, ¿qué es lo que se quiere decir con “intenso sentimiento por Dios”? ¿Qué significa eso? ¿Hemos sentido alguna vez un intenso sentimiento por Dios? La palabra *tīvra* o intenso tiene un significado especial. Significa casi lo mismo que la palabra *anaya* en el Kathopanishad y el Bhagavad Gita. *Ananya-prokte gatir atra nāsti* (Katha Up. 1.2.8), dice el Kathopanishad. *Ananyāś cintayanto māṁ ye janāḥ paryupāsate* (Gita 9.22), dice el Bhagavad Gita. *Ananya* significa aquel que no es devoto de ningún otro. Se dice que ésta es la forma más purificada de devoción divina. Devoción es amor divino, y el amor se vuelve intenso cuando tiene un solo objeto delante de sí. Si tiene dos objetos, el amor no puede ser llamado intenso. ¿Tiene nuestro sentimiento sólo un objeto delante o tiene más

de un objeto? Sí tiene dos objetos o tres objetos, entonces el amor o sentimiento es leve. Si tiene cientos o miles de objetos, es en verdad muy pobre; no puede tener siquiera un aprobado. Pero si tiene sólo un objeto, se dice que es intenso. Puede aplicarse incluso al amor mundano si hay sólo un objeto — tal como el dinero, por ejemplo. Para un miserable o un millonario codicioso, hacer dinero es un objeto; día y noche estará pensando sólo en los medios para adquirir cada vez más riqueza. Hay otros que trabajan por nombre, fama, status en la sociedad, poder, autoridad y cosas por el estilo. Si ese es el único objetivo de la mente y no puede pensar en ninguna otra cosa — no quiere desayunar, almorzar o incluso dormir, y dice “trabajaré sólo para esto” — entonces es sentimiento intenso por un objeto. ¿Por qué deberíamos dormir y por qué deberíamos desayunar o almorzar, cuando la mente quiere otra cosa? En ese momento, no sentiremos hambre. No es que estemos ayunando; el sentimiento de hambre mismo está ausente. No necesitamos nada en ese momento, porque estamos llenos con otra cosa.

Aunque sea posible concebir firmeza en los amores terrenales o afectos mundanos, no es posible concebir lo que significa espiritualidad porque no conocemos esas cosas y no las hemos visto. Por lo tanto, no podemos siquiera imaginarlas. Hemos visto objetos terrenales, de modo que podemos entender lo que significa tener amor incondicional sólo por un objeto. Pero ¿qué significa tener amor incondicional por Dios? Esto es difícil de concebir para la mente por la simple razón de que Dios no es un objeto en el sentido de que no está afuera de nosotros; por lo tanto, no podemos amarlo en el sentido corriente del afecto terrenal y demás.

Las escrituras de *bhakti*, tratados sobre el amor divino, hablan de *apara bhakti* y *para bhakti* — o como dicen *gauna bhakti* y *ragatmika bhakti*, etc. *Gauna bhakti* o *apara bhakti* significa devoción o amor que requiere accesorios, instrumentos. Necesitamos cierto aparato para estimular nuestro afecto o amor. Si el aparato o instrumento está ausente, no funcionará. Por ejemplo, hay ciertos músicos que no pueden cantar a menos que haya un instrumento. Tienen un harmonium, un violín, una vlna o algún otro instrumento, porque sin ello, su canto no es hermoso. Sin embargo, una exuberancia puede tomar posesión de uno y entonces empezamos a cantar incluso sin instrumento, y podemos danzar aun sin música que nos acompañe. Los devotos hablan de *ragatmika bhakti* o *para bhakti* como la verdadera forma de devoción o amor, la cual no requiere ningún acompañamiento. No se preocupa siquiera por los códigos morales y éticos de la sociedad, y rompe todas las barreras de convención humana. A decir verdad, no tiene siquiera vergüenza. Podemos llamarlo desvergonzado, si nos gusta. Tal es el amor incondicional. La persona se vuelve desvergonzada cuando el amor se vuelve intenso. Ya sea en el mundo o en el reino del espíritu, actúa de la misma manera. Eso sucede cuando el gusto por el objeto inunda completamente la personalidad.

Raga significa gusto, tiñendo toda la personalidad con el carácter del objeto que se ama. Asumimos las características del objeto. Nos convertimos en el objeto que amamos. Pensamos todo el tiempo en él y nos convertimos en eso.

Nos olvidamos de que somos fulano de tal. Somos la misma cosa que queremos. Esto es *ragatmika bhakti*. Esto le sucedió a las *gopis*. Si leemos el Rasapañchadhyaḥ en el 10º Skanda del Shrimad Bhagavata, aprenderemos lo que es. Ellas no eran *gopis* o personas; eran en sí mismas Krishnas. El objeto de su amor eran ellas mismas. La distinción entre el amante y el amado es abolida en *ragatmika bhakti* o *para bhakti*, el amor incondicional. Una *gopi* comenzó a matar a Putana, otra *gopi* comenzó a destruir a Vrikasura, una tercera comenzó a tocar la flauta y cosas similares, como si fueran Krishnas.

En la forma más elevada de amor, nos convertimos en aquello que amamos. De hecho, no hay amor allí, porque en lenguaje corriente “amor” significa un movimiento de nuestras emociones hacia algo externo, pero cuando nosotros mismos nos hemos convertido en ese objeto, ¿dónde está el movimiento de nuestro afecto? Hemos enloquecido; eso es todo. Todos los grandes devotos eran personas insanas, intoxicadas con Dios. Nosotros enloquecemos cuando somos poseídos por un solo sentimiento, ya sea temporal o espiritual.

Ahora, tal clase de *tivrata* o intensidad de devoción, ardor por la práctica de yoga o la realización de Dios, parece ser lo que se requiere. Cuántos de nosotros somos aptos para ello es difícil de imaginar. Un poco que se piense en ello revelará porqué no estamos obteniendo nada, a pesar de nuestro llanto por días, meses y años. Lamentablemente, estamos engañados. Aunque no podemos saber adecuadamente cuáles son las causas de este engaño, no hace falta decir que hay cierto engaño en el que estamos enredados; y este engaño entra en juego cuando el objeto de nuestra búsqueda se mantiene fuera de la vista mediante la presentación de alguna otra cosa que se hace parecer igualmente buena e incluso mejor. Esto es lo que les sucede a todos.

El objeto de nuestra búsqueda ha sido mantenido completamente fuera de vista; no está enfrente de nosotros. No sólo eso, ni siquiera se nos permite pensar que es mantenido fuera de la vista. Se nos ha lavado la cabeza completamente, de modo que todo parezca estar bien. Nos pasamos murmurando la misma fórmula que nos ha dado el mundo y hacemos eso hasta que el cuerpo cae. Así es que nos ocurren dos catástrofes como aspirantes espirituales. El hecho de poder olvidarnos de nuestro objetivo ya es suficientemente malo, pero puede suceder algo peor. Podemos recordar algo contrario al mismo y tomarlo como nuestro objetivo. No es de sorprender que nadie pueda practicar yoga ni pueda amar a Dios.

Aunque el sistema de Yoga insista en este requisito de *tīvra saṁvegānām āsannaḥ*, el esfuerzo de la mente no puede generar esta clase de intensidad. Siempre que pensamos en esto, entramos en un dilema. El amor incondicional por Dios no puede provenir del esfuerzo humano. Este último es inadecuado para el propósito, porque sería algo así como tratar de acarrear carbón ardiente con un trozo de hojarasca. No podemos hacerlo. Ni siquiera el gran maestro Acharya Shankara respondió apropiadamente esta pregunta cuando él mismo planteó este tema en su comentario de los Brahma Sutras. ¿Cómo surge el conocimiento en el jiva? No es mediante el esfuerzo humano, porque el esfuerzo hacia el conocimiento es posible sólo cuando hay conocimiento, y nosotros estamos

preguntando cómo surge el conocimiento. ¿Cómo puede surgir el amor por Dios en una persona? No puede surgir mediante esfuerzo, porque ¿quién puede tener la energía para poner tal esfuerzo que invoque el poder de Dios que pueda levantar tal sentimiento por Dios? Por lo tanto, el mismo gran Advaitin Shankara dice que es Ishvara-anugraha — aparentemente en contra de su propia doctrina, podemos decir. *Īśvarānugrahādeva puṃsām advaitavāsanā*, dice Dattatreya en su Avadhuta Gita: El sentimiento por la unidad de las cosas surge debido a la gracia de Dios. *Īśvarānugrahādeva* — sólo debido a eso y de ninguna otra manera. Es muy difícil entender lo que todo esto significa.

Así, mientras que por un lado parece que se necesitara un duro esfuerzo, por el otro lado parece que tenemos que ser pasivamente receptivos para el ingreso de la gracia divina, siempre esperando el llamado y anhelando esta luz y bendición que puede venir a nosotros en cualquier momento. Cualquiera sea el medio por el cual el amor por Dios pueda surgir en nosotros, es indispensable y no hay otra alternativa. *Nānyaḥ panthā vidyate'yanāya* (Svet. Up. 3.8): No hay otra alternativa para nosotros. No puede verse ningún otro camino; no hay otra salida. Esto es imprescindible para toda persona. Cuando surge tal intensidad de sentimiento, experiencias milagrosas le siguen automáticamente, lo cual es la gloriosa consumación del yoga.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA SADHANA

1. Ante todo, uno debería tener una idea clara del Objetivo de su vida.
2. El Objetivo debería ser tal que no esté sujeto a posteriores cambios de opinión o que pueda ser trascendido por algún otro pensamiento, sentimiento o experiencia. Esto significa que el Objetivo debe ser supremo; no debe haber nada más allá del mismo.
3. Siendo que el Objetivo Supremo es único y está claro para la propia mente, es evidente que todo lo demás en el mundo se convierte en instrumento, auxiliar o accesorio para el logro del mismo.
4. Es posible cometer el error de creer que sólo ciertas cosas en el mundo son ayudas para lograr el Objetivo de la vida y que otras cosas son obstáculos para ello. Pero eso no es cierto, porque todo en el mundo está interconectado y no es posible separar lo necesario de lo innecesario, lo bueno de lo malo, etc., excepto en un sentido puramente relativo. Los llamados ítems innecesarios o inútiles son aquellos cuya conexión sutil con nuestro propósito central de la vida no está clara para nuestra mente. Esto sucede cuando nuestra mente es arrastrada por emociones repentinas o ataques de entusiasmo.
5. Todo eso significa que no es aconsejable o practicable ignorar totalmente ningún aspecto de la vida, como si éste fuera absolutamente irrelevante para el propósito de nuestra vida. Aquí comienza la dificultad en la práctica de la *sadhana*, porque no es humanamente posible considerar todo aspecto de una situación cuando uno trata de entenderla.
6. La solución es el entrenamiento que uno debe recibir de un Maestro competente, el único que puede sugerir los métodos para tener tal visión global de las cosas; la cual es una condición preliminar para una verdadera vida espiritual o una vida de meditación superior.
7. Hay necesidades económicas y materiales al igual que deseos vitales de la naturaleza humana a los que hay que prestar debida atención en el momento apropiado y en las proporciones adecuadas, no con la intención de adquirir confort y satisfacción personal sino con la visión de sublimar todos los deseos o impulsos personales, ya sean físicos, vitales o psicológicos. Ignorar completamente este hecho resulta ser un obstáculo para progresar en la propia práctica a lo largo del sendero de la *sadhana*.
8. Es necesario, por supuesto, vivir una vida de reclusión razonable bajo la guía de un Maestro hasta poder valerse por sí mismo y pensar independientemente, sin la ayuda de nadie.
9. Sin embargo, uno debería probar de vez en cuando su habilidad para contrarrestar las propias reacciones a la atmósfera, aún estando en entornos difíciles o adversos. La reclusión no debería significar cierto auto-hipnotismo o hibernación, o incapacidad para enfrentar la atmósfera que lo rodea.

10. Tampoco debería significar que uno sea incapaz de vivir en reclusión, solo consigo mismo, cuando se da la oportunidad. Resumiendo, el ideal debería ser el logro de una actitud ecuánime ante las circunstancias, ya sea que uno esté solo consigo mismo o en ambientes sociales incompatibles.
11. Durante la reclusión, no debería permitírsele a la mente volver a cuestiones de su familia o su carrera oficial, o a problemas que puedan perturbar la concentración de la mente en Dios, porque la presión de estas experiencias previas algunas veces puede demostrar ser más intensa que nuestro amor por Dios.
12. Es imposible concentrarse en Dios a menos que se tenga una convicción firme y fe en que también puede obtener de Dios lo que sea que espere de este mundo; mejor dicho, mucho más que todas esas cosas que el mundo considera sus tesoros y valores.
13. Es difícil tener una visión del propio Objetivo de la vida cuando la mente sale de la meditación hacia lo que desea en el mundo. De allí la necesidad de un estudio profundo de los Upanishads, el Bhagavad Gita, el Shrimad Bhagavatam y otras escrituras por el estilo, de modo de generar en la mente la convicción de la supremacía de Dios.
14. Estudio o *svadhyaya*, *japa* de mantras y meditación son los tres aspectos principales de la práctica espiritual.
15. *Svadhyaya* no significa estudio de cualquier libro que uno pueda encontrar en cualquier lugar, en cualquier momento. Significa un estudio continuado, regular y diario de textos sagrados seleccionados o incluso de un solo texto entre los sugeridos anteriormente. Un estudio hecho de este modo, en horarios fijos, todos los días, durante un período de tiempo fijo, traerá los resultados esperados.
16. Al principio, debería practicarse el *japa* del mantra en voz alta de modo que la mente no vaya acá y allá, a diferentes cosas. La recitación audible del mantra hará que la mente vuelva al punto de concentración. Más tarde, puede hacerse el *japa* puede ser sólo con movimiento de los labios, pero sin producir ningún sonido. Finalmente, el *japa* puede ser sólo mental, siempre que la mente no vagabundee durante el mismo.
17. Debería establecerse una duración conveniente, como media hora o una hora, en diferentes momentos, de modo que la sadhana diaria sea al menos de tres horas. Con el paso de los días, se puede aumentar el tiempo según la propia capacidad.
18. Durante el *japa*, la mente debería pensar en el significado del *mantra*, la entrega de uno mismo a la Deidad del mantra y, finalmente, la comunión con la gran Deidad. Habría que esforzarse para tener estos sentimientos profundos durante el *japa* todos los días.
19. Se puede combinar la meditación con el *japa* o se la puede practicar independientemente de éste. Meditación con *japa* significa repetir

mentalmente el mantra y también, al mismo tiempo, meditar profundamente en el significado del mantra según lo mencionado.

20. La meditación sin *japa* es una etapa superior en la que la mente queda tan absorta en el pensamiento de Dios, la entrega a Dios y la unión con Dios que el *japa* se detiene automáticamente. Éste es el estado superior de meditación.

21. Durante nuestra *sadhana*, es necesario sentir nuestra unidad con el universo y con Dios.

GLOSSARIO

(El glosario ha sido agregado por la traductora al español)

Abhyasa: Repetición; práctica.

Ahimsa: No violencia en pensamiento, palabra y acto.

Anandamaya Kosha: Envoltura de felicidad; cuerpo causal caracterizado por la ignorancia.

Anushravika: Aquello de lo que se oye.

Aparigraha: No poseer, no codiciar.

Artha: Riqueza.

Asana: Postura; asiento.

Ashram: Ermita.

Asteya: No robar.

Bandha: Cierta clase de ejercicios de yoga.

Bheda: Diferencia; división.

Brahmacharya: Celibato, pureza.

Chandas: Ciencia de la prosodia.

Chapati: Pan sin levadura típico de la India.

Dana: Caridad; acción de dar.

Danda: Castigo.

Devata: Seres celestiales; semidioses.

Dharana: Concentración de la mente.

Dharma: Deber, virtud, recto obrar.

Dhyana: Meditación.

Drishta: Lo visible; visto; aquello que se ve.

Ekadashi: Undécimo día de la quincena lunar en el que se practica ayuno.

Eshana: Deseo.

Ghi: Manteca clarificada.

Gopis: Mujeres pastoras famosas por su devoción por Shri Krishna.

Hatha yoga: Sistema de yoga para obtener control sobre el cuerpo físico y Prana.

Hiranyagarbha: Inteligencia cósmica; el Señor del universo también llamado Brahma, Prana cósmico, Sutratma, Aparabrahma; Maha-brahma o Karyabrahma; Samashti-sukshma-sharira-abhimani (suma total de todos los cuerpos sutiles); el mayor ser creado a través del cual el Ser Supremo proyecta el universo físico; mente cósmica.

Ishvara pranidhana: Entrega de uno mismo a Dios; dedicación a Dios.

Ishvara srishti: Creación de Dios.

Ishvara: Dios o Brahman en relación con el mundo.

Japa: Repetición del Nombre de Dios o de un mantra.

Jiva srishti: Creación del alma individual o Jiva.

Jiva: Alma individual con ego.

Jñana: Conocimiento; sabiduría sobre la Realidad o Brahman, el Absoluto.

Kama: Deseo, pasión, lujuria.

Karma Yoga: El yoga de la acción desinteresada; servicio a la humanidad.

Karma: Acción; resultado de la acción.

Lokaishana: Deseo relativo a este mundo y al otro.

Mahabharata: Gran epopeya india que narra la historia de la gran batalla entre los hermanos Pandavas y sus primos, los Kauravas.

Mala: Impureza.

Moksha: Liberación; término particular aplicado a la liberación de la esclavitud del Karma y la rueda de nacimiento y muerte; Experiencia del Absoluto.

Mudra: Sellado de energía, gesto.

Nirodha: Restricción; supresión; destrucción.

Niyamas: Segundo paso del sendero del Raja Yoga consistente en cinco observancias —purificación interna y externa, contentamiento, penitencia, estudio espiritual y entrega de uno mismo a Dios.

Om: Símbolo sagrado que representa a Dios; también llamado Pranava.

Padmasana: Postura del loto.

Patañjali: Sabio que escribió los Yoga Sutras.

Prana: Energía vital; aliento vital; fuerza vital.

Pranayama: Regulación y control de la respiración; cuarto paso del sendero de Raja Yoga.

Prarabdha Karmas: Porción del Sañchita Karma (Karma acumulado) que determina la vida actual.

Prasupta: Condición dormida de un deseo.

Pratyahara: Abstracción o retiro de los sentidos de sus respectivos objetos.

Purashcharana: Observancia que consiste en la repetición de un mantra cien mil veces por cada sílaba que contenga. Es practicado bajo reglas estrictas con respecto a dieta, cantidad de japa diario, asiento, etc.

Putraishana: Deseo de progenie.

Raga: Amor ciego; atracción; apego que ata el alma al mundo.

Raja Yoga: Sistema de Yoga propuesto por Patañjali Maharshi, es decir, el Ashtanga Yoga o Yoga de las ocho partes.

Rajas: Cualidad que genera pasión e inquietud; principio dinámico que genera todos los cambios.

Rajásico: Aquél en el que predomina la cualidad de Rajas – acción, pasión, deseo, etc.

Rishi: Sabio vidente.

Sadhaka: Aspirante espiritual.

Sadhana chatushtaya: Discernimiento, desapego, las seis virtudes - Shama (calma mental), Dama (control de los sentidos), Uparati (saciedad, ausencia de deseos de placeres sensuales), Titiksha (poder de soportar los pares de opuestos), Shraddha (fe inalterable en el propio Ser, en el Guru y en las Escrituras) y Samadhana (total equilibrio mental que permite fijar la mente en Brahman) – y deseo de liberación.

Sadhana: Práctica espiritual.

Samadhi: Estado de supra-conciencia, en el cual se experimenta la realidad del Absoluto, junto con gozo y omnisciencia; unidad; aquí la mente se identifica con

el objeto de meditación; el meditador y lo meditado, el pensador y lo pensado se vuelven uno en perfecta absorción de la mente.

Samsara: Rueda de nacimiento y muerte; proceso de la vida en el mundo. Vida a través de repetidos nacimientos y muertes; proceso de la vida mundana.

Sankhya: Sistema de filosofía propuesto por Kapila; conocimiento.

Sannyasin: Monje que ha abrazado la vida de renuncia.

Santosh: Contentamiento; satisfacción.

Sáttvico: Aquél en el que predomina la cualidad de Sattva, pureza.

Satya: Verdad.

Shama: Tranquilidad, control de la mente; calma mental.

Shaucha: Pureza interna y externa.

Sukhasana: Postura de piernas cruzadas; postura de felicidad.

Svadhya: Estudio de escrituras espirituales o religiosas.

Svadhya: Estudio de escrituras espirituales.

Tamásico: Aquél en el que predomina la cualidad de Tamas, inercia.

Tanu: Forma reducida del deseo.

Tapas: Acción purificatoria; abnegación ascética; sacrificio; penitencia.

Udara: Manifestación total del deseo.

Upanishad: Porción de los Vedas que contiene el conocimiento espiritual; textos que tratan sobre la Verdad Suprema y su realización.

Vairagya: Desapego; indiferencia hacia las cosas y los placeres mundanos.

Vicchinna: Condición intermitente del deseo.

Viraga: Ausencia de pasión.

Virat: Macrocosmos; el mundo físico que vemos; el Señor en Su forma de universo manifestado.

Vittaishana: Deseo de riqueza.

Viveka: Discernimiento entre lo Real y lo irreal, entre el Ser y el no-Ser, entre lo permanente y lo transitorio; discernimiento intuitivo correcto.

Vritti: Onda de pensamiento, modificación mental.

Yama: Primer paso del Raja Yoga consistente en prácticas de autocontrol como no violencia, abstinencia sexual, no mentir, no robar y no poseer.

Yamas: El primer paso del sendero del Raja Yoga consistente en cinco restricciones — no violencia, no mentir, no sexo, no robar, no poseer.