

# LOS RÂJA Y HATHA YOGAS

*Ernest Wood*

# LOS RÂJA Y HATHA YOGAS

o

LA EDUCACIÓN OCULTA DE LOS HINDUS

ERNESTO WOOD



DIGITALIZADO POR  
BIBLIOTECA UPASIKA  
[www.upasika.com](http://www.upasika.com)

# LOS RÂJA Y HATHA YOGAS

o

## LA EDUCACIÓN OCULTA DE LOS INDÚS

*por*

ERNESTO WOOD

*Traducción de*

SALVADOR VALERA



**BIBLIOTECA  
ORIENTALISTA**  
APARTADO 787  
**Barcelona, ESPAÑA**

1932



# ÍNDICE

Páginas

## CAPÍTULO I

### *Las siete clases de Ocultismo*

El fenómeno de lo anormal en la India. — Lo anormal no es lo oculto verdadero. — El sentido de lo práctico y el optimismo hindú. . . . . 7

## CAPÍTULO II

### *Primer Râja Yoga: liberación por medio de la voluntad*

El método de Yoga. — Las cinco aficciones. — Eliminación de las aficciones. — Las dos partes morales de Yoga. — Las tres partes externas del Yoga. — Los tres pasos internos. . . . . 25

## CAPÍTULO III

### *Segundo Râja Yoga: la unidad por el pensamiento*

La divinidad del hombre. — La prueba de aptitud. — Devoción. — El sendero preliminar. — Grados de despertamiento. — El despertar superior. — La verdadera renunciación . . . . . 51

## CAPÍTULO IV

*Tercer Râja Yoga: la felicidad por el  
conocimiento*

El camino de la inteligencia. — La Unidad de Todo. — Sabiduría. — Significación de Mâyâ. Realización de la realidad. — Meditación so- bre el Yo. — Pasos preliminares. — Uso del pensamiento. — Uso de las emociones. — Uso de la voluntad . . . . .	77
---	----

## CAPÍTULO V

*Los cuatro Hathas Yogas*

El Laya Yoga. — El Mantra Yoga. . . . .	107
---	-----

## CAPÍTULO VI

*Concentración y Meditación prácticas*

Concentración. — Meditación. — Contempla- ción. — Ocultismo. — Fin . . . . .	141
---	-----



## CAPÍTULO I

### LAS SIETE CLASES DE OCULTISMO

#### EL FENÓMENO ANORMAL EN LA INDIA

Siempre que se habla en Occidente del ocultismo de la India se recuerdan las maravillosas historias que narraron los viajeros que recorrieron ese país o se traen a colación acontecimientos que sólo se pueden explicar atribuyéndolos a facultades de sentido, poderes de la conciencia y hechos de la Naturaleza que no pertenecen a la experiencia común de la humanidad. Yo podría relatar muchas experiencias sobrenaturales que me acontecieron durante los largos años que viví en ese país.

Por ser mundialmente conocida, quiero citar en primer lugar la "treta de la soga". Hace algunos años apareció ya en las columnas de la *Chicago Tribune* un buen relato de este fenómeno, debido a la pluma de dos americanos que recorrían la India septentrional. En el crítico momento en que se veía a un

muchacho escalar la sogá que, por sí sola, se había levantado en sentido vertical, uno de los americanos, que era artista, hizo un rápido apunte de lo que veía, mientras que su compañero tomaba fotografías. Después de reveladas éstas no se vió en los clisés ninguna sogá ni tampoco al niño colgado de ella, sino sólo al conjurador y al niño, ambos de pie, con sus atavíos y rodeados de un grupo de personas. No cabe duda de que el fenómeno se debía a una forma de alucinación con que este conjurador sabía fascinar a las gentes. Yo no he visto esta "treta", pero existen referencias fidedignas de ella. Lord Federico Hamilton refiere en su obra "Here, There and Everywhere" esta experiencia, tal como se la contó el coronel Barnard, quien fué invitado cuando era Jefe de la Policía de Calcuta con un oficial subordinado suyo a presenciar semejante hazaña. Y vieron que la sogá se ponía derecha, que el niño subía por ella, que le seguía el hombre, que ambos desaparecían y que, luego, volvía a aparecer el hombre llevando una espada teñida en sangre; pero su cámara fotográfica reveló, también, que estos acontecimientos no habían sucedido.

Una vez encontré a un viejo caballero que sabía hacer maravillas con los naipes. Dos indios amigos estaban presentes. El anciano

nos dió unas tiras dobladas de papel en que había escrito en nuestra presencia el nombre de unos naipes. Luego me rogó que barajase las cartas, que las desparramase poniéndolas hacia abajo y que cogiese una. Al abrir el papel que yo había guardado en mi bolsillo, vi escrito el nombre del naipe elegido por mí. Después recogí las cartas y se las di a mis amigos, que volvieron a barajarlas y desparramarlas con el mismo resultado que yo. A continuación, pedí al anciano caballero que me diese un nuevo papel; recogí las cartas y las desparramé como antes, pero al ir a tomar un naipe hice fuerza de voluntad para no tomar al que había elegido. Y el resultado fué que lo escrito en el papel no concordaba con el naipe. El experimentador se extrañó mucho al ver esto, pero, cuando le dije que yo no había querido coger su carta, me contestó que mi explicación era suficiente, pues su método consistía en concentrar el pensamiento en una carta y transmitirlo con firmeza a mi mente subconsciente, la cual podía conocer en dónde estaba la carta deseada y dirigirme la mano.

Algún tiempo después me ocurrió una sorprendente experiencia que demuestra el poder de transmisión del pensamiento que poseen tales personas. La cosa ocurrió una tarde en que me hallaba con uno de los profesores que formaban el claustro de mi colegio de

Sind. Me enseñaba él algunos juegos de manos que se hacen con las cartas, cuando sentí que una voz llena me hablaba claramente como si sonara en el centro de mi cabeza. Sólo pronunció estas palabras: "Cinco de bastos. Prueba este experimento." En seguida escribí las palabras "cinco de bastos" en un pedazo de papel, se lo di al profesor y le dije que barajase los naipes, que los esparciese y que eligiera uno. Así lo hizo, y cogió el cinco de bastos. Mi amigo cree y sigue creyendo que yo le hice objeto de un sutil juego de manos, pero yo creo que el anciano caballero realizó desde lejos el fenómeno, después de haberme hablado telepáticamente.

En otra ocasión recibí a medianoche la visita de un hombre a quien no conocía de antes, ni de quien había oído hablar jamás. Vino en lo que algunas veces se llama "cuerpo astral", trayendo consigo su propia luz, con ayuda de la cual pude ver (a través del muro de mi habitación) cómo cruzaba el campo y penetraba en mi cuarto. Una vez en éste, me dijo cómo se llamaba. Algún tiempo después fuí a su pueblo, que se hallaba a trescientos cincuenta kilómetros de distancia, y pude conocerle personalmente. Según me dijo, había practicado una forma de meditación yógica durante algunos años.

Otro hombre me refirió al detalle las aven-

turas que me sucedieron durante un viaje que había durado varios días, y otro me refirió cosas que habían de suceder en mi vida y en las de mis hermanos, casi todas las cuales han tenido lugar como él las contaba. Por ejemplo, me dijo que me casaría a una edad determinada, aproximadamente siete años después, y que mi señora tendría un lunar en medio del cogote, cosa que no descubrí hasta algunos años después, cuando se puso de moda llevar los cabellos cortos. Otro leía mis pensamientos con gran facilidad y hasta los transfería a la mente de una tercera persona, quien describía al detalle la idea que yo me formaba en la mente. Todos estos hombres eran personas ilustradas; pero una vez un pobre zapatero me dijo que aquel día perdería el tren, cosa que no me había pasado nunca, y así sucedió.

Entre otros fenómenos externos que he visto, recuerdo que un hombre transfirió a la palma de mi mano cerrada parte de un escrito que yo había trazado en un papel, después de haberme rogado que cerrara las manos y eligiese en cuál había de aparecer la escritura. Otro substituyó un escorpión vivo por una moneda que tenía mi esposa fuertemente en la mano. Otro detuvo a petición mía los latidos de su corazón; además, se hirió en el muslo, e hizo manar sangre o detenerse la hemorragia cuando yo se lo pedía. Luego se curó

la herida pasándose la mano por encima de ella.

Los fenómenos que se experimentan durante la meditación son menos susceptibles de observación y juicio externo. Un ciego solía referirme sus visiones, algunas de las cuales tuve ocasión de comprobar. Entre las que no pude comprobar cito su pretensión de recordar su existencia anterior en la tierra que, según decía él, había tenido lugar ochocientos años antes. Este mismo caballero hacía que lloviese reciamente sobre un extenso campo.

#### LO ANORMAL NO ES LO OCULTO VERDADERO

Pero he de confesar que estos fenómenos no se consideran en la India como ocultismo o cosas verdaderamente ocultas y profundas, sino como fenómenos muy superficiales que no causan extrañeza a los indos medios ni les infunden deseos de cultivarlos. Estos hombres saben de sobra que semejantes fenómenos son de la misma clase que los de nuestra vida diaria, aunque parezcan algo raros e insólitos. Esta magia de baratillo no puede darles lo que, en realidad, necesitan: la liberación de estas penosas y restringidas condiciones de la existencia y de la vida en un estado mejor, del que se forman ellos una idea en su mente.

Estas representaciones mentales adoptan dos formas en la India, como en todas partes. Algunas personas aspiran a ir a una tierra embellecida y glorificada, es decir, a un cielo delicioso, para vivir allí en compañía de los grandes *devas* o, ángeles semejantes a dioses, en magníficas ciudades y campiñas atravesadas por caminos sin polvo, adornadas con floridos y umbríos árboles, habitadas por hombres dichosos y espléndidos elefantes y corceles, surcadas por ríos y salpicadas de albercas en que nadan gráciles ánades brahmánicos. Es común creencia que las personas de gran mérito viven esa vida durante millares de años después de muertos, para volver a renacer después en la tierra.

Pero otras personas tienen aspiraciones más elevadas, pues desean "entrar en la vida". No apetecen esos cielos gloriosos, en que se ofrecen formas de idéntica clase que las de la existencia presente, las cuales no pueden satisfacerles por entero. ¿Quién anhela tocar un arpa durante mucho tiempo o disfrutar de la visión de esos hermosos elefantes, caballos y ánades y de la compañía de los inmortales bienaventurados? Nosotros deseamos la vida pura y eterna, no sometida a las restricciones del tiempo y del espacio, la vida verdaderamente oculta, la que está escondida para quienes no son capaces de elevarse con el pensa-

miento por encima del apego a estos limitados estados de conciencia.

Para los que tienen visión, lo verdaderamente oculto es más, y no menos, que cualesquiera de los estados temporales del ser. Esto realmente oculto no es una abstracción; por el contrario, todas esas cosas son abstracción suya, como cuando un padre, que ve que su hijo quiere jugar con su reloj, le compra uno falso en vez de uno verdadero. Lo realmente oculto ha de conocerse hasta cierto punto por estas cosas óptimas de la conciencia que son más sublimes que nuestras restricciones corporales: el amor que reconoce las vidas ajenas y estima su valía, el pensamiento que sabe salirse de los límites materiales y la voluntad, que, siendo capaz de afrontar el peligro y la destrucción cuando persigue una vida más plena y libre, es de esta suerte el anuncio de su propia inmortalidad y divinidad. El indo medio no busca los poderes psíquicos anormales, aunque sabe que pueden aparecer cuando el aspirante persigue su ideal, pero procura que no le hagan desviar de su propósito alucinándole con su seducción pueril. Él necesita lo realmente oculto. De modo que el ocultismo es para él la ciencia de la Vida o la ciencia del Yo.

¡Cuán claramente está expuesto esto en el Bhagavad Gîtâ, que es la escritura guía de la

vida más respetada en la India! El Maestro, que en la obra habla como si fuera una encarnación de la divinidad o como un ser que tiene conciencia de que su vida particular es una con las de todos, las cuales ha descubierto que son él mismo, enseña a su discípulo muchas cosas, pero de vez en cuando declara cuál es la más oculta de todas.

Y en el capítulo noveno dice: “Ahora voy a revelarte cuál es el mayor de los arcanos, ya que, por la intuición y el saber, he sabido que quieres liberarte de toda imperfección.” — “¿Cuál es?” — “Yo lleno este universo entero. Todos los seres existen en mí, pero yo no estoy en ellos. Todos los seres están en mí, como el viento en el espacio etéreo. Yo emano una y otra vez esta multitud de seres y, sin embargo, estas actividades no me limitan. Los mahâtmas que participan de mi naturaleza divina, me adoran con el pensamiento fijo en mí, porque saben que soy la fuente imperecedera de todos los seres.”<sup>1</sup>

En los dos únicos pasajes, en que además del citado, menciona el Maestro lo “más oculto” (*guh yatama*) la descripción es parecida. En el capítulo XV, concluye diciendo lo siguiente, después de haber descrito largamente el Yo, existente en el corazón de todo: “Con

1 Obra citada, IX, 1, 4, 6, 8 y 9.

esto te he revelado la más misteriosa doctrina. El hombre que la comprende se convierte en uno de los que han concluído su obra”<sup>1</sup>. Y el instructor termina su enseñanza por tercera vez, diciendo: “Escucha nuevamente de mis labios la última palabra, la más oculta de todas. Con la mente fija en mí, hazte devoto mío, hazme sacrificio y reverencia. Yo te prometo que llegarás a mí, porque eres mi amado”<sup>2</sup>. El lector que desee conocer otro significado de esta enseñanza y el entrenamiento relacionado con ella, puede leer el capítulo III de esta obra, por ahora baste con decir que esto, y no los milagros o la magia, es para el indú lo excelente del ocultismo, que yo definiría como utilización de los poderes ocultos del hombre, para descubrir la realidad oculta del mundo.

Shrí Shankarâchârya, a quien en toda la India se reverencia como a un ser de grandeza sobrehumana, sustenta la misma idea. Habla él de las diversas prácticas que realizan algunas personas, porque creen que les servirán de medios para llegar a la meta final de la vida. Entre estas prácticas menciona las del silencio, soledad, postura, fijación de la mirada en la punta de la nariz, dominio del aliento y sujeción de los sentidos, y declara que “El verdadero silencio es ese Brah-

1 Obra citada, XV, 20.

2 Íd. XVIII, 64, 65.

man que está allende el alcance de la palabra; la verdadera soledad es aquella en que no hay principio, mitad, ni fin, aunque se encuentra en todas partes; la perfecta concentración de la mirada consiste en ver al universo como a único Brahman; sentir que “yo soy Brahman” es la verdadera aspiración del aliento, y la negación de lo externo es la espiración”<sup>1</sup>. Y ridiculiza el mero silencio de la lengua, que es “pueril”, y la necedad de atormentar al cuerpo con posturas no naturales y de molestar a la nariz con respiraciones anormales.

En toda la India hay personas que practican a diario la meditación durante cierto tiempo con objeto de llegar a la cosa más oculta. Y no sólo hacen esto las gentes anticuadas de los campos, sino millares de hombres modernos que pasan el día trabajando en las oficinas del Gobierno o en negocios de todo género o haciendo vida familiar, pero que reservan una hora especial para dedicarse a la meditación, que es para ellos un deleite y jamás un trabajo. Por ejemplo, yo conocí en el sur de la India a un lector de colegio, que disfrutaba cuatro placeres en sus horas de asueto. El primero consistía en jugar con sus

<sup>1</sup> Resumen libre del “Aparokshâubhuti” de Shankara. Versos 108, 120.

pequeñuelos; el segundo en tocar la vina (instrumento musical; el tercero, en jugar alguna vez al ajedrez, y el cuarto, en meditar, que era, según él, un placer sin igual.

### EL SENTIDO DE LO PRÁCTICO Y EL OPTIMISMO HINDÚ

En todo esto hay un sentido de lo práctico que el Occidente apenas puede comprender. Los europeos — así se denomina a los blancos en la India — suelen decir que los indos no son hombres prácticos y que sus religiones son pesimistas. El indio no responde a estas palabras, pero piensa y dice a su prójimo que el europeo mira las cosas a través del cristal coloreado de su propia personalidad y se imagina que lo que ve es de ese color. Lo cierto es que Europa es pesimista y poco práctica y que la India es práctica y optimista.

Considerad el ejemplo de Gautama, llamado el Buddha. Cuando joven comprendió que el mundo estaba lleno de inquietud y tristeza, y su corazón sensitivo sintió los dolores de sus prójimos como propios; él no aceptaba lo inevitable, y se contentaba con alejar de su vida y de las gentes queridas que le rodeaban la tristeza; pero se dijo que “este problema debe tener solución, y yo voy a encontrarla”. Per-

siguió su propósito año tras año, viajando, meditando y practicando el yoga, hasta que logró “percibir internamente lo infinito” y llegar a la “iluminación”, e hizo descubrimientos espirituales sobre la naturaleza de la vida y el objeto de la experiencia que han llenado de felicidad a millones de personas y que les han hecho progresar.

Asimismo, cuando Shrí Shankarâchârya comprendió que el conocimiento no se adquiere por medio de los sentidos no es cosa material, no supuso que el error fuera una cosa inevitable, como creen los europeos, sino que se puso a trabajar, desarrolló por medio del yoga los más profundos poderes de su mente y, de esta suerte, descubrió la verdad de todas las cosas. Estos dos instructores y otros muchos más que han seguido su camino con éxito lisonjero dicen que la conciencia del hombre experimenta una gran transformación cuando deja de esperar que sucedan las cosas y enfoca su atención deliberadamente hacia lo oculto. Así como a los renacuajos que viven bajo el agua les crecen las ancas para llevar una vida más libre fuera del líquido elemento, así también, a los hombres, que son todavía renacuajos, ha de llegarles el día en que cada cual, no sólo utilice la mente como mera máquina que proyecta ganancias materiales, sino como instrumento que sirve para

ver la verdadera relación existente entre los hombres y su ambiente, y de esta suerte entrar conscientemente en la vida superhumana que ocupa nuestro mundo.

Si el europeo dice entonces que no cree que esta enseñanza haya producido mucho beneficio práctico a la humanidad, se le responde: "Esto quizás sea cierto en lo que respecta a Europa, pero no en la India, en donde miles de personas han practicado el yoga con éxito." Creemos que las condiciones físicas y sociales en general expresan con mayor o menor fidelidad el despertar medio de la raza o nación en que se encuentren en el caso de que se gobierne a sí misma, cosa que no ocurre en la India actual. Dícese que en la época en que la India se gobernaba a sí misma, no había país más pacífico, culto y próspero que ese, ni que hubiese llegado a mayor prosperidad en su cultura espiritual y en su progreso material, como lo atestiguan su literatura y sus artes y manufacturas.

Después diría el europeo que, aun cuando todos los hombres creyesen en las posibilidades superiores del hombre, pocos podrían tener esperanza de conseguirlas, aunque fuesen muchos los que se esforzasen en lograrlo, puesto que la vida es muy breve y muchos tienen almas rudimentarias. A esto se puede responder que, entre los descubrimientos de

la verdad, está el hecho de que la vida no es corta. El hombre es poseedor de su cuerpo, y cuando un cuerpo se estropea, se agencia otro que suele ser, por lo general, mejor que el anterior. Y se procura tantos cuerpos como necesita hasta que llega a la perfección humana y no precisa ya esta clase de experiencia. La tardanza en llegar a la meta, depende por entero de su voluntad. Sus progresos serán rápidos si, como buen estudiante, procura hacerlo todo lo mejor posible; si hace lo contrario, serán lentos.

Algunos esfuerzos de los que deliberadamente se encaminan a lograr este fin reciben el nombre de yoga. La palabra *yoga* significa dos cosas. La primera es la unión con la vida divina que ocupa el universo, es decir, la finalidad de la vida humana. La segunda significa un curso de autoeducación distribuído científicamente, y el estudio y práctica encaminados a lograr ese fin. En la práctica del yoga existen, a nuestro parecer, siete escuelas, que no son antagónicas, pues sus métodos se diferencian entre sí, para mejor acoplarse a las diversas mentes de los hombres. Estas clases son:

- 1.º El Râja Yoga de Patanjali.
- 2.º Los Yogas Karma y Buddhi de Shri Krishna.

- 3.<sup>a</sup> El Jnâna Yoga de Shrî Shankarâ-chârya.
- 4.<sup>a</sup> El Hatha Yoga.
- 5.<sup>a</sup> El Laya Yoga.
- 6.<sup>a</sup> El Bhakti Yoga.
- 7.<sup>a</sup> El Mantra Yoga.

En los capítulos segundo, tercero y cuarto de la presente obra, trataremos con mayor extensión de los tres primeros, a los cuales se comprende bajo la denominación general de *Râja Yoga*, el que se llama *râja* o real, porque el aspirante trata de hacerse señor de sí mismo y de su vida por medio de su voluntad, de su amor y de su pensamiento, cualidades humanas que constituyen tres poderes distintos. Estos poderes son, además, divinos y universales en su origen; de modo que, cuando el hombre los utiliza y desarrolla, entra de lleno en la vida una y omnipresente. Los hindús dicen enfáticamente, como Emerson, que en el alma humana no hay barrera en que cese Dios, que es la causa, o empiece el hombre, que es el efecto <sup>1</sup>.

La práctica yóguica que cultiva la mente y deja que el órgano o cuerpo se desarrolle por sí mismo de modo natural como inconsciente respuesta a ese cultivo se diferencia mucho

1 Ensayo sobre la "Superalma".

de ese otro método que aspira solamente a purificar o desarrollar el instrumento o cuerpo, para que los poderes más grandes de la vida puedan brillar a través de la forma que (a) puede haberse debilitado y subyugado o (b) tener en actividad sus órganos latentes.

Estos dos opuestos métodos reciben la denominación general de Râja Yoga o yoga real, al cual se denomina así, porque el hombre llega a ser rey o dueño de sus facultades y propensiones, y Hatha Yoga, al que se aplica esta denominación teniendo en cuenta cierta parte de su enseñanza que tiene relación con el ejercicio de métodos especiales de prácticas aspiratorias y espiratorias, o *ha* y *tha*, por medio de las cuales se intenta afectar al instrumento, al cuerpo, para que éste afecte a su vez al Yo interno. Así, pues, mientras los tres primeros pueden agruparse bajo el título de Râja Yoga, los cuatro últimos se pueden clasificar bajo la denominación de Hatha Yoga. Estos grupos se distinguen entre sí, porque los últimos se valen de métodos externos, que actúan en los cuerpos, mientras que los primeros utilizan métodos que trabajan en la conciencia. Ya sé que muchos creerán insospechada la inclusión del Bhakti Yoga en el último grupo, pero ya demostraré por qué lo hago cuando describa y analice estas escuelas.

Los tres Râja Yogas pueden practicarse

sin peligro hasta un punto muy avanzado (excepto por los necios, para quienes todo es peligroso) sin la presencia de un Maestro y con la sola ayuda de un libro como éste. Pero los otros cuatro no deben practicarse de ese modo, pues todo el que quiera seguirlos por entero corre el riesgo de serios desórdenes y enfermedades y hasta de enloquecer. En el capítulo quinto los describiré brevemente.

## CAPÍTULO II

### PRIMER RÂJA YOGA: LIBERACIÓN POR MEDIO DE LA VOLUNTAD

#### EL MÉTODO DE YOGA

Patanjali describe al yoga en sus famosos "Yoga Sutras" o aforismos, como *chitta vritti nirodha*<sup>1</sup>. *Chitta* es la mente, el instrumento que existe entre el hombre y el mundo. El hombre se vale de la mente para relacionarse con el mundo del mismo modo que el labriego emplea la azada para cavar. La mente actuada por las cosas del mundo externo a través de los sentidos, presenta al hombre en su interior un cuadro o representación de estas cosas como sobre el clisé de una cámara fotográfica. Actuada por la voluntad del hombre interior, transmite al cuerpo como acción el poder del pensamiento, que es su característica positiva. De modo que tiene dos funciones: una receptiva o negativa, y otra activa o po-

1. Sutra I, 2.

sitiva. Transmite al hombre interno lo que viene del mundo, y transfiere al mundo exterior lo que procede del hombre interno. *Vritti* significa un vórtice, y *nirodha* quiere decir restricción o dominio. De modo que la práctica del yoga es el dominio de los vórtices, cambios o torbellinos de la mente o, más sencillamente dicho, la dirección voluntaria de lo que se conoce con el nombre vulgar de pensamiento.

La mente del hombre medio no es ni con mucho un instrumento dominable o controlable por el ser humano, porque continuamente se imprimen en ella, hasta durante el sueño, las imágenes de millares de objetos que atraen a su atención por los oídos, la piel, los ojos, la nariz y la boca y, además, las impresiones telepáticas lanzadas por otros hombres. Además, esta mente se encuentra en estado de continua agitación, burbujea en mil sitios con visiones turbadoras y se halla excitada por emociones no dominadas o por pensamientos inquietantes. Patanjali dice, que el hombre que domine todo esto, obtendrá la recompensa de permanecer en su propio estado <sup>1</sup>.

El permanecer un hombre en su propio estado verdadero significa dos cosas: primero, que cuando repose, sea enteramente él mismo, sin que le turben los torbellinos de la mente,

los cuales son siempre inquietudes para el yogui <sup>1</sup>; y, segundo, que cuando actúe como hombre que usa la mente, sea un verdadero pensador, no sólo un receptor de impresiones procedentes del exterior y de ideas, que él ha coleccionado en el transcurso del tiempo.

Las ideas debieran ser material de pensamiento en la mente y no sólo ideas, del mismo modo que los músculos son medios útiles de acción y no meras masas de carne. Sin embargo, hemos de confesar que solemos consumir nuestra energía mental en comprender algunas ideas que se nos presentan a consideración, y no dejamos nada para pensar sobre ellas, es decir, para emplear estas ideas en un trabajo mental positivo. El hecho de ser pensador, amante y queredor positivo y de dominar el cuerpo en que se vive consiste en verse en el estado verdadero de sí mismo; todo lo demás es esclavitud o sumisión, ya sea voluntaria o involuntaria <sup>2</sup>.

El yoga de Patanjali tiene precisamente por objeto la liberación, pues los hombres creen que Dios es libre. Esta realización se conoce con el nombre técnico de *kairiálya*, indepen-

<sup>1</sup> Persona que practica el yoga.

<sup>2</sup> Los *vrittis de chitta* son siempre para su dueño, para el hombre, objetos de conocimiento, porque el suyo no está implicado en ellos. La mente no se ilumina a sí misma, porque es objetiva, y el hombre y la mente no se pueden conocer por el mismo acto. IV, 18-20.

dencia <sup>1</sup>, el cual no es, realmente, sino un nombre más de la divinidad, pues las cosas materiales se hallan cautivas porque son incapaces de moverse a sí mismas, y han de ser movidas cual las bolas de un billar por fuerzas exteriores; pero las cosas divinas son libres, pues gozan de la capacidad de moverse a sí mismas y de actuar sobre otros seres y cosas.

Todo hombre siente en su interior una chispa de esta divina libertad, a la que denomina voluntad, la cual es la fuerza con que él puede dirigir a su mente.

He dicho antes que el yoga de Patanjali es el de la voluntad, yoga *râja* o real *por excelencia*, porque en todas sus partes el aspirante emplea su voluntad en dirigirse a sí mismo. Sabido es que el pensamiento gobierna las cosas, tanto más cuanto que todo movimiento voluntario del cuerpo va precedido de una imagen mental; por consiguiente, el poder del pensamiento hace todo cuanto hacemos, hasta las cosas manuales. Pero la voluntad controla o dirige al pensamiento, lo concentra, lo expande, lo refrena y lo hace fluir; en una palabra, dirige las tres grandes operaciones conocidas con los nombres de concentración, meditación y contemplación.

Antes de describir sistemáticamente las

prácticas de yoga menciona Patanjali dos cosas necesarias para conseguir el dominio de los *vrittis*, a saber *abhyâsa* y *vairâgya*. *Abhyâsa* significa constante práctica del esfuerzo encaminado a lograr la fijeza de la mente <sup>1</sup>, y *vairâgya* es esa condición en que las cosas externas no colorean a los sentimientos porque nuestro mejor discernimiento <sup>2</sup> es su único director. Esta separación de las emociones puede ser inferior (*apara-vairâgya*) o superior (*para-vairâgya*), según provenga de la aversión a las condiciones exteriores o de la visión del goce glorioso de la vida pura y libre <sup>3</sup>. Ni que decir tiene que en ambos métodos actúa la voluntad, la cual controla o dirige la emisión del pensamiento y de la emoción.

Después de haber manifestado que el *vairâgya* superior conduce a la contemplación suprema y, por consiguiente, a la liberación, Patanjali explica qué partes del sistema de meditación y de purificación son precisas para lograr la contemplación superior que conduce a la liberación; pero ahora no es necesario estudiar estos *sutras*, puesto que a lo largo de esta obra expondré lo substancial de los mismos.

1. I, 15.

2. I, 16.

3. II, I y siguientes.

## EL KRIYÂ YOGA

Cuando se estudia el método Patanjálico de instrucción práctica encaminada a la consecución del yoga, instrucción que ocupa casi la mitad de los doscientos aforismos de ese autor, se ve que está dividido en dos partes. La primera parte, llamada *Kriyâ Yoga*<sup>1</sup>, se suele traducir “yoga preliminar”, puesto que si no se practica antes que la segunda no es posible lograr éxito en ésta, o sea en los *ashtânga*<sup>2</sup> u “ocho extremos” de la práctica yógica. Sin embargo, es mucho más que una práctica preliminar, puesto que es el yoga de la acción, el yoga que debe practicarse continuamente en la vida diaria. La meditación sería inútil sin él, puesto que el yoga no es una consecución artificial o el abrir una puerta en otra vida, sino un gran cambio en la actitud hacia sí mismo y hacia el mundo. Nuestra liberación se ha de conseguir precisamente en el tumulto de las actividades de la vida, pues, si deseáramos huir a una esfera apacible y sosegada, negaríamos la posibilidad de nuestra verdadera liberación. El hombre debe ser señor de sí mismo, hagan lo que hagan las personas y seres cuyas actividades constituyan la mayor parte de su ambiente.

1 II, 1 y siguientes.

2 II, 29 y siguientes.

## LAS CINCO AFLICCIONES

El yoga de acción aspira a debilitar lo que se conoce con el nombre de las cinco *kleshas*. Una *klesha* es, literalmente, una aflicción o dolencia, como son dolencias la ceguera, el cáncer o la joroba. Las cinco aflicciones son: *avidyâ*, *asmitâ*, *râga*, *dewesha* y *abhinivêsha*, palabras que se pueden traducir por ignorancia, egotismo, deseo, aversión y aferramiento a la vida corporal <sup>1</sup>. Cada una de estas aflicciones podría ser motivo de una conferencia o de un libro, pero yo no diré más que unas breves palabras acerca de ellas. Son, en realidad, faltas del hombre y no causas exteriores de trastorno; el mundo no nos puede hacer daño jamás, si no es por medio de nuestras propias faltas o deficiencias, y estas cinco nos reducen a la más lamentable esclavitud.

La *ignorancia* podría denominarse también carencia de sabiduría, pues esta palabra se aplica a todas estas actividades de la mente que no tienen en cuenta el hecho de que el hombre es eterno, puro y sin dolor <sup>2</sup>. Puesto que

1 II, 3. El comentarista Vyâsa las denomina las cinco clases de conocimiento erróneo o de errores (*viparyâya*, o alucinaciones como cuando se confunde una sogá con una serpiente) y añade, que cuando están activas, someten al hombre a la autoridad de la naturaleza y producen inestabilidad, una corriente de causas y efectos en el mundo y hacen que el hombre dependa del mundo exterior y no de sí mismo.

2 II, 5.

la naturaleza y el carácter atribuídos a todos los objetos sólo se conocen en relación con el conocedor, es evidente que el hombre que no conozca que su verdadera naturaleza es eterna, pura y sin dolor, no conocerá ningún objeto como es debido. Una casa, una silla y una pluma son para el hombre cosas con que puede dar satisfacción a su cuerpo y a su mente, lo cual requiere protección de la intemperie, descanso y expresión en la escritura. Pero estas cosas no significan lo mismo para el elefante. Pero el problema es este ahora: ¿Qué son estas cosas para el hombre real, que es eterno, puro y sin dolor? Ver todas las cosas bajo el punto de vista del uso que pueda hacerse de ellas, es empezar a verlas sin cometer error.

El *egotismo* es la tendencia a pensar "yo soy esto" <sup>1</sup> y el deseo de que otras personas piensen que uno es esto o lo otro; pero la forma de pensamiento más adecuada al yo es "Yo soy quien quiere, ama y piensa, y utiliza su cuerpo como instrumento de expresión y desarrollo de estos poderes." El pensar que uno es una cosa, aunque sea ésta una personalidad excelente y útil, significa adhesión a las cosas, y produce toda clase de avaricias o deseos insaciables, poderosa causa de la tristeza y el dolor, que son siempre indicio de que hemos

hecho algo malo, no con el mundo, sino con nosotros mismos.

El *deseo* y la *aversión* (el gusto y el disgusto) son esos impulsos no meditados que hacen que juzguemos y apreciemos las cosas por su influencia en las comodidades y placeres de la personalidad y no según el valor que representan para el ser inmortal <sup>1</sup>.

Una de las cosas que caracterizan la perfección del Oriente es que los hombres que creen en la inmortalidad aplican esta idea a la vida presente y no obran como mortales, que piensan que han de lograr una inmortalidad que no ha de tener relación con su condición terrenal.

El *aferramiento al cuerpo* indica la carencia de esa visión interna que hace que el hombre considere a su cuerpo como mero instrumento, que él quiere ahora utilizar y que ha de desechar con el tiempo <sup>2</sup>. Muchos temen lanzarse a las más sencillas aventuras, porque su cuerpo puede sufrir. Se parecen a un hombre de quien me dijeron que habiendo comprado un automóvil, se sentaba en él cuando lo tenía guardado en el garaje, para gozar de su nueva adquisición, pero no se atrevía a sacarlo a la calle, por temor de mancharlo o de estropearlo.

<sup>1</sup> II, 7, 8.

<sup>2</sup> II, 9.

Esta aflicción no significa tan sólo el temor a la muerte, sino también a la vejez, porque los hombres olvidan que la vida corporal tiene sus fases — niñez, juventud, madurez y senectud — y que cada una de ellas tiene sus perfecciones, aunque no posea las de los otros estados. Son una pérdida y una ganancia constantes y aparentes, pues nadie puede fijar a un mismo tiempo su atención en todas las lecciones de la vida o ejercitar todas sus facultades sincrónicamente, del mismo modo que un niño no puede pensar en la geografía, la historia y las matemáticas cuando está estudiando una lección de música.

Antes de que el Occidente trastornara la vida indú, los hombres que llegaban a viejos tenían la sabiduría de encomendar los asuntos familiares a los hijos que habían llegado a la madurez, y se consagraban al estudio y la contemplación de la vida; y, así como en Occidente se estima deber ineludible de los padres el sustentar a los hijos y proporcionarles las oportunidades que exige su edad, así en Oriente se consideraba deber de los hijos el sostener a sus mayores con toda bondad, el tratarlos con honor y dignidad por haber sido quienes los crearon y educaron, y el proporcionarles la oportunidad que exige la etapa de la vida en que se encuentran.

Así, pues, el que aspira a yogui fija su mira-

da en la larga vida del alma, la cual utiliza muchos cuerpos, uno tras otro, y avanza por el sendero hacia la perfección del carácter, que es libertad, teniendo a la vista siempre su meta.

### ELIMINACIÓN DE LAS AFLICCIONES

No es presumible que el candidato llegue a destruir estas *kleshas* en la etapa preliminar. Realizará su objeto si logra debilitarlas definitivamente. Tres clases de prácticas se prescriben en el yoga de acción para lograr este propósito. A saber *tapas*, *svâdhyâya* e *îshvara-pranidhâna* <sup>1</sup>.

Es imposible traducir cada uno de estos vocablos con una sola palabra sin dar lugar a que se formen conceptos gravemente falsos. Tradúcese el primero por austeridad, y yo lo he visto descrito hasta como mortificación. Significa literalmente “calor, ardor” y la palabra española cuya significación se aproxima más, cuando se aplica la voz india a la conducta humana, es la de “esfuerzo”. El yogui debe hacer las cosas buenas, aun cuando sea necesario realizar un esfuerzo especial para vencer los viejos hábitos de la personalidad que a ello se opongan. En síntesis, esto quie-

1 II, 1.

re significar lo siguiente: “Haz por el cuerpo lo que sepas que sea bueno para él, pero no tengas únicamente en cuenta su bienestar. No consientas que la pereza, el egoísmo o la indiferencia impidan que logres hacer que tu personalidad sea sana y eficiente en la obra que debe realizar en el mundo.”

Patanjali no explica la práctica de *tapas*, pero Shrî Krishna dice en el capítulo décimo-séptimo del “Bhagavad Gîtâ”: “Los *tapas* del cuerpo son: veneración a los dioses, a los educados, a los maestros y a los sabios, pureza, rectitud, continencia e inocencia; los *tapas* de la voz son: el lenguaje sincero, agradable y provechoso y el estudio de las palabras sagradas; y los *tapas* de la mente son: serenidad mental, alegría, sensatez y dominio de sí mismo”<sup>1</sup>. Así, pues, ¿cómo es posible decir que el *tapas* es mortificación o tortura? Ciertamente es que se ha creado un sistema de dolorosas prácticas, como, por ejemplo, la de tener quieto el brazo hasta que se anquiloce, o sentarse al sol en medio de un círculo de llamas, pero esto son cosas que no tienen valor alguno. Pocos son los que siguen estos métodos si se comparan con el número de verdaderos yoguis. En toda la nación india hay caballeros — muchos de los cuales hacen en las oficinas del Gobier-

no trabajos rutinarios durante unas pocas horas diarias — que se dedican todos los días un rato a la meditación, guiándose deliberadamente por los “Yoga Sûtras”.

La segunda práctica, *svâdhyâya*, significa el estudio de los libros que le interesan a uno como ser inmortal. Dejad de lado la lectura sin discernimiento, y estudiad lo que puede hacer os progresar.

*Ishwâra-pranidhâna*, la tercera práctica, significa dedicación a Dios <sup>1</sup>, pero a Dios tal como lo entienden los hindús, es el Hombre perfecto que ocupa todas las cosas, la vida del mundo, la gran conciencia, de la cual sólo es una parte la de cada uno de nosotros, del mismo modo que el cuerpo es una parte de la materia del mundo. El aspirante debe acostumbrarse a ver esto en todas las cosas, y a aceptar todo como si viniera de esa mano. “Todo lo que se recibe es una dádiva”, dice un proverbio hindú; mejor dicho, es una dádiva de Dios, otorgada con perfecta sabiduría y, por lo tanto, ha de aceptarse con la mayor alegría. El aspirante debe ver lo divino en los ojos de todas las personas con que se encuentre. Los europeos consideran curioso que los indos

1 Patanjali expone en los “sûtras” I, 24 al 26 su idea sobre Dios y dice: “Dios es un alma superior, a la que no afectan las acciones e inquietudes, ni el tiempo limita; Dios es el origen de todo conocimiento.”

se saluden juntando las palmas de las manos, como si fueran a orar. Y, en realidad, este gesto es una plegaria: el reconocimiento de Dios en nuestros semejantes.

Esta práctica (la dedicación o devoción a Dios) desarrolla la emoción real; la práctica anterior, el pensamiento real, y la primera, la aplicación recta de la voluntad al trabajo; las tres prácticas juntas causan estragos en las cinco aficciones, cuando se realizan diligentemente durante una temporada.

Cuando el candidato haya debilitado hasta cierto punto las aficciones, estará preparado para las ocho grandes “partes” de yoga. Éstas pueden dividirse en tres grupos; dos morales, tres externas y tres internas.

### LAS DOS PARTES MORALES DE YOGA

Cada una de las partes morales de yoga comprende cinco reglas, que debe practicar el hombre en su vida diaria. Juntando estas reglas, se tendrá lo que nosotros denominamos “diez mandamientos”. Las cinco primeras son: “(a) no harás daño, (b) no mentirás, (c) no robarás, (d) no serás incontinente y (e) no serás avaro, ni codicioso”<sup>1</sup>.

1 II, 30.

Cuando Vyâsa explica este aforismo dice que se pone en primer lugar *ahimsâ* o no dañar, porque es el origen de los otros nueve. Así que el principio de fraternidad se considera como fundamental. Sólo el que guarda esta relación con los demás seres puede practicar el yoga con esperanza de éxito. Por ejemplo, es difícil que se encuentre la verdad, si no se tiene un motivo superior que los deseos egoístas. Vyâsa dice que *ahimsâ* significa que la palabra y el pensamiento están en armonía con los hechos según nuestro mejor saber. El gañoso, confuso o carente de sabiduría, porque se habla para transferir al prójimo lo que se sabe.

Vâchaspati interpreta la verdad en sus comentarios como palabra y pensamiento en armonía con los hechos, y el hecho como lo que nosotros creemos o comprendemos realmente debido a nuestra propia experiencia, a nuestro juicio mejor o al testimonio fidedigno del prójimo. He explicado solamente lo que se refiere a la verdad, pero iguales razones se pueden aducir para demostrar que sólo el que no es egoísta puede poseer las otras virtudes — también necesarias para el yoga. — Estas virtudes se practican también mentalmente, en el pensamiento, pues no han de ser sólo contenciones, sino también cambios de carácter, que implican pureza y fortaleza internas. Sin el

deseo interno de poseerlas, la práctica sería muy falsa.

Las otras cinco son: “Serás (a) limpio, (b) estarás contento, (c) te dominarás, (d) serás estudioso y (e) devoto” <sup>1</sup>. Pocos comentarios precisa esto. El contento no significa satisfacción, sino buena voluntad para aceptar las cosas tal como son y sacar todo el provecho posible de ellas. Sin el descontento no se emprendería el yoga, ya que aquel implica un deseo de mejorar la vida. Las reglas restantes son: *tapas*, *swâdyâya* y *îshwara-pranidhâna*, que aparecen como reglas una vez más. Todas las virtudes se consiguen fundamentándose en esas reglas. Patanjali dice que los pensamientos pecaminosos que aparezcan en la mente deben ser substituídos inmediatamente y deliberadamente por pensamientos de estas virtudes (II, 33 y 34).

Patanjali afirma incidentalmente que las diez virtudes producen efectos definidos en el mundo ambiente y en la mente cuando tienen firmes raíces en el carácter de la persona, por ejemplo: ausencia de peligro, efectividad de las palabras, advenimiento de riquezas inesperadas, vigor de cuerpo y de mente, comprensión de los acontecimientos de la vida, claridad de pensamiento, fijeza de la atención, do-

<sup>1</sup> II, 32.

minio de los sentidos, gran felicidad, perfección del cuerpo y de los sentidos, intuición y realización del verdadero yo individual <sup>1</sup>.

### LAS TRES PARTES EXTERNAS DEL YOGA

Ahora hemos llegado ya a los pasos que algunos considerarán quizás como más prácticos, aunque los indos creen que no existe cosa más práctica que los diez mandamientos. Los tres pasos externos son: *âsanâ*, *prânayâma* y *prâtyahâra*. El primero, es la postura debida, el segundo, la respiración verdadera, y el tercero, el dominio de los sentidos. Significan en conjunto el dominio del instrumento externo o cuerpo, para que no presente ningún impedimento a las serias prácticas de meditación que han de realizarse.

Primero, el aspirante debe aprender a sentarse en completa quietud, adoptando una postura sana. "La postura debe ser firme y agradable" <sup>2</sup>, dice Patanjali y nada más. No se recomienda ninguna postura especial, si bien se prohíben las contorsionadas, penosas o inhumanas. La postura se consigue cuando no exige esfuerzo alguno y la mente se olvida fácilmente del cuerpo.

<sup>1</sup> II, 35-45.

<sup>2</sup> II, 46.

Después, es necesario regular el aliento, dominar los puntos en que la aspiración y la espiración deben detenerse y volver a empezar <sup>1</sup>. Hay personas que se olvidan de respirar normalmente durante la meditación: alguna vez exhalan el aire y se olvidan de hacer una nueva inspiración, y por eso el estado del cuerpo les hace volver rápidamente a la tierra. No cabe duda de que hay muchas personas que nunca respiran bien ni con regularidad; procuren practicar sencillos ejercicios naturales, como los que recomiendan los profesores de canto, y que el cuerpo respire normalmente antes de empezar a meditar.

Algunas veces se prescriben números o tiempos proporcionados, y, por ejemplo, uno de los métodos más recomendados en la India consiste en aspirar el aire con el número 1, retener el aliento con el número 4 y exhalarlo con el número 2, e inmediatamente volver a empezar; pero es imposible prescribir los números perfectos, porque deben ser diferentes según las personas, y no es posible determinar si es buena o no semejante proporción de retención del aliento. El problema consiste en saber cuánto tiempo se ha de retener el aire que han aspirado los pulmones para que tenga lugar su completa oxidación. Algún día nos lo

dirá la ciencia. Pero no se debe retener más tiempo del que hemos dicho, pues entonces se respiraría nitrógeno, vapor de agua y ácido carbónico, sin nada de oxígeno. Es preferible la retención excesivamente corta a la demasiado larga, porque, en el primer caso, el cerebro estará regado con sangre bien aireada, aunque los músculos trabajen con exceso.

El único consejo práctico que podemos dar es que la respiración ha de ser regular y algo lenta, y que debe hacerse una pequeña pausa entre la inspiración y la espiración del aire. Debe ser, además, tranquila, y será así cuando no cause mucho alboroto en el aire exterior. En el sistema de Patanjali no se recomiendan los ejercicios raros de respiración, como por ejemplo, el inspirar por una nariz y expulsar el aire por la otra o el retener el aliento durante un largo tiempo. Además, debe prescindirse de ellos porque son peligrosos <sup>1</sup>.

*Prâtyahâra* significa apartar los sentidos de los objetos de sensación. Ha de practicarse el aspirante en no prestar atención a los sonidos o visiones ni a las sensaciones del tacto, para que no le produzcan trastorno alguno durante la meditación.

Fijaos en lo que ocurre cuando se lee un libro interesante. Puede acontecer que alguien

1 II, 54.

entre en la habitación en donde estéis, que la cruce para llevarse algo y que se vaya sin que le hayáis visto u oído. Y es que estabais abortos en el estudio. Teníais los oídos abiertos y las ondas sonoras golpeaban vuestro tímpano, desde el cual los nervios llevaban su mensaje al cerebro, y teníais abiertos los ojos y las ondas luminosas pintaban en vuestra retina las cosas; pero no veíais ni oíais nada, porque vuestra atención no se fijaba en esas sensaciones.

El yogui ha de tratar de hacer esto a voluntad, de suerte que ninguna visión ni sonido externo le distraiga de sus meditaciones. Esto significa, además, un dominio considerable de las emociones, puesto que precisa el no sentir curiosidad por nada del mundo durante el tiempo dedicado a la meditación. Una manera de conseguir esto consiste en sentarse y escuchar un rato los distintos sonidos de la naturaleza; luego, escuchar el sonido delicado en el oído, y de este modo olvidarse de los primeros (aunque no es posible *sentir* o darse cuenta intencionalmente de que se está olvidando); a continuación, escuchar un sonido mental evocado por la imaginación, y de este modo olvidarse hasta de la música del oído.

## LOS TRES PASOS INTERNOS

A continuación vienen los tres pasos internos, a los cuales han conducido los demás. Estos pasos se llaman *dhâranâ*, *dhyâna* y *samâdhi*, que significan concentración, meditación y contemplación.

La concentración es limitación del campo de la atención, fijación del ojo mental en un objeto determinado <sup>1</sup>. Si practicáis la concentración o la meditación elegid siempre el objeto antes de empezar. Algunas personas se sientan y después pretenden decidir en qué han de concentrarse, y no llegan a tomar decisión alguna antes de que haya pasado el tiempo que dedican a este menester. Luego, no tratéis de sostener el objeto en posición por vuestro pensamiento. No es el objeto el que se desvía, es vuestra mente la que vaga. Pensad en el objeto como si estuviera en posición natural; por ejemplo, si se trata de una pluma, como si estuviera puesta sobre la mesa; si de un cuadro, como si estuviese colgado de una pared. A continuación estrechad el campo de la atención hacia el objeto y contempladlo con perfecta calma y sin esfuerzo alguno ni sensación en el cuerpo o la cabeza.

1 III, 1.

No os extrañéis ni os enojéis si otros pensamientos se introducen en vuestra concentración. Podéis estar satisfechos si no perdéis de vista el objeto elegido y si éste sigue siendo la cosa central de vuestra atención. No os fijéis en los pensamientos intrusos. Decid: “yo no me fijo si están o no ahí”. Conservad la calma de las emociones de esa manera, y los intrusos se marcharán cuando no os fijéis en ellos. Para conseguir la verdadera concentración es preciso tener absoluta calma y no hacer ningún esfuerzo físico, ni mental, ni emocional. Conseguido esto se verá que no es cosa tan difícil como se cree.

La meditación es la emisión normal de pensamiento relacionado con el objeto de la concentración <sup>1</sup>. Es la realización o comprensión de este objeto tan plenamente como sea posible. Pero no hay que consentir que el hilo del pensamiento se aleje hasta tal punto que se oscurezca o debilite el objeto central. Por el contrario, todo nuevo pensamiento que se asocie con aquél debe hacerlo más claro y fuerte que antes. Por ejemplo, vamos a meditar acerca de un gato. Lo consideraréis en todos sus detalles; pensad en todas sus partes y cualidades físicas, emocionales, mentales y espirituales; pensad en sus relaciones con los otros anima-

les y en los gatos particulares que hayáis conocido. Cuando hayáis hecho esto conoceréis mucho mejor que antes las características de lo que es un gato.

El mismo método se aplica a las virtudes: la verdad, la bondad, el valor. Muchas personas tienen ideas muy imperfectas sobre esas virtudes. Cread con la imaginación imágenes concretas de actos de bondad, valor y verdad. Después, tratad de comprender los estados de emoción, mente y condición mental subyacentes en ellos, y al hacer esto elevad la vividez de la conciencia, conseguida en el principio de la práctica por la concentración sobre la escena concreta.

Cuando se medita se emprende algo, pero la meditación es cosa completamente opuesta al hecho de dormirse, porque se retienen las vívidas cualidades de realidad y racionalidad que pertenecen al mundo de los sentidos en el estado de vigilia. Sin embargo, debe hacerse esto siempre con perfecta calma y sin exhibición alguna de fuerza.

La contemplación es otro modo de concentrarse; esta vez en el pináculo de la línea de pensamiento <sup>1</sup>. Cuando se ha llegado en la meditación al pensamiento supremo y más pleno que se pueda alcanzar con referencia al obje-

<sup>1</sup> III, 3.

to escogido y empiece la mente a vacilar, no se trate de ir adelante, ni tampoco de retroceder. Reténgase lo que se haya logrado y concéntrase serenamente en ello un poco de tiempo. Luego, deténgase la meditación, y empíese de nuevo, entonces o más tarde sin abandonar ni olvidar la práctica.

Observaréis que habéis creado por la contemplación una plataforma. Habéis estado enfocando el despertado poder creador del yo superior en una porción de vuestra anatomía psíquica, hasta ahora no desarrollada. Pero recordad siempre que no debe hacerse ningún esfuerzo violento, porque, si así se hace, la práctica dañará al cerebro. Si no se hace esfuerzo violento, no hay peligro. Entonces la contemplación abre la puerta de la mente al conocimiento intuitivo y a muchos poderes inherentes al alma, o sea al Yo individual.

La palabra *sanyama* se emplea para indicar el triple proceso de concentración, meditación y contemplación cuando se aplica a cualquier objeto.

Si el candidato aspira a poseer lo que comúnmente se conoce con el nombre de facultades y poderes psíquicos, Patanjali explica cómo puede obtenerlos: por *sanyama* sobre varios objetos que posean cualidades correspondientes. Menciona Patanjali el conocimiento del pasado y del futuro, el recuerdo de las vidas

pasadas, la lectura de las mentes ajenas, la percepción de los que han llegado a la perfección y otros poderes y conocimientos relacionados con “el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato superiores”<sup>1</sup>, pero hace notar que, aunque todas estas cosas son éxitos de la mente adelantada, constituyen obstáculos que impiden el *samâdhi* completo<sup>2</sup>. Vâchaspati añade en sus comentarios que estas cosas cautivan algunas veces a la mente, del mismo modo que un mendigo puede pensar en poseer un pequeño tesoro como si fuera abundante riqueza, pero el yogui verdadero rechazaba todas las posesiones. Y pregunta que ¿cómo es posible que el hombre que ha tomado la determinación de acabar con todos los dolores y tristezas, encuentre placer en cosas opuestas al verdadero estado del ser? Las semillas de la esclavitud sólo se pueden destruir por el desapego hacia todas esas cosas, aunque sean grandes, condición que, también, se precisa para lograr el *kaivalya*.

El yogui persigue las cosas esenciales con tal firmeza que no permite que le desvíen de su camino esas gloriosas tentaciones que pueden ser tan ponzoñosas para la personalidad. No le detienen ni los deseos que podría lograr con

<sup>1</sup> III, 35.

<sup>2</sup> III, 36.

sus poderes, sino que, lleno de los deseos espirituales del yo superior, fija la mirada en la gloria suprema de lo divino. Pretende hollar ese sendero de poder porque aspira a poner término a los viajes de nacimiento y muerte y lograr la gloriosa liberación y la realidad de la vida divina eternamente iluminada por sí misma.

## CAPÍTULO III

### SEGUNDO RÂJA YOGA: LA UNIDAD POR EL SENTIMIENTO

#### LA DIVINIDAD DEL HOMBRE

Constante peculiaridad del pensamiento religioso hindú es su presunción de que la meta de la vida, el cúmulo o cumbre de la felicidad, se puede alcanzar por medio de un esfuerzo especial del ser humano. Según este punto de vista, poco es lo que se logra llevando vida rutinaria, la cual puede continuarse llevando durante centenares o millares de encarnaciones, separadas entre sí por breves o largos intervalos transcurridos en el cielo. En el curso de esta experiencia puede el hombre devenir cada vez más capaz de descubrir su camino en el intrincado bosque de la vida ordinaria, con sus deseos locos y confusos y todas las inquietudes y desazones que éstos engendran, y puede descubrir el pináculo de la vida misma que, en su pureza, es libre y feliz. Pero únicamente podrá dar un paso hacia la libertad, la unidad

y la paz cuando vea “la vida verdadera que llevan los que se apartan de lo falso”, sienta necesidad de llevarla y trate de modo deliberado de hacer lo mismo con la propia.

Algunas veces esta mutación ha recibido el nombre de sendero, pero esto sólo se puede decir en sentido secundario, porque, como dice una antigua obra Mahratta, “en este sendero el viaje se hace sin moverse”. El hombre debe transformarse a sí mismo; he ahí todo. No es difícil transformarse — transformar nuestros hábitos de pensamiento y de emoción, — pero es penoso y, por esta razón, ocurre que la mayoría sigue vagando por el bosque de las ideas y de los propósitos confusos.

Existe una vida en que todos vivimos. Los hombres están enraizados a la vida una, como los dedos a la mano, de suerte que siempre trabajan en constante relación mutua, tanto en las obras antagónicas como en las armónicas. Cometan el error de creerse de la tierra y por eso se excitan, disputan y apasionan sobre cosas materiales. El hombre que, en medio de toda esta inquietud, sea capaz de tener calma e independencia divinas tiene condiciones para realizar la vida una.

Este punto de vista hindú se parece mucho a la teoría de los estoicos más prácticos. Epiceto habla de la razón como del Dios en el hombre. Séneca manifiesta la misma idea con

toda claridad: “Dios está cercano a ti; está contigo. Un espíritu elevado mora en nosotros; es el observador del bien y el mal y nuestro constante guardián... ¿Podría alguien contrarrestar el poder del destino sin su ayuda? Él es quien nos inspira los pensamientos justos, puros y honrados... ¿No merece veneración, acaso, el hombre a quien no le aterran los peligros, a quien no le tientan los deseos lúbricos, el hombre que es feliz en la adversidad, que tiene dominio de sí en medio de la tempestad y que observa a los humanos como si se hallara en una eminencia y se encuentra al mismo nivel que los dioses?... Esta gran cualidad no podría subsistir sin la ayuda de Dios. Este hombre está en parte en la tierra, aunque todavía se encuentre en los cielos. Cual los rayos del sol que llegan a la tierra, pero que siguen estando en el astro de donde proceden, mora en nosotros una Mente grande y santa, pero sigue estando unida a su original; depende de éste y hacia él tienden todas sus miradas y aspiraciones que son muy superiores a los afectos humanos, aunque tengan relación con éstos” <sup>1</sup>.

Llevar una vida que armonice con la divinidad que en nosotros existe es el sistema de unión con lo divino, el cual puede definirse di-

1 Ep. 10 (Thos. Morell).

ciendo que es aquello que está libre de toda interferencia exterior y que existe por sí mismo y se esclarece por sí mismo. Toda manifestación es inferior a esto. Cubrid la mayor porción de la realidad, y el mundo del mero ser humano quedará abandonado. Esta divinidad del hombre se observa en tres partes de su ser: su voluntad, su amor y su inteligencia.

En el capítulo anterior hemos estudiado el uso de la voluntad y hemos visto cómo la aplica Patanjali para lograr la perfección y la libertad humanas. En el presente capítulo estudiaremos el camino de la perfección y de la unidad por el amor. El libro más leído por quienes desean sobre todo la paz de la armonía perfecta con todo el resto de la vida es el "Bhagavad Gîtâ", el cual contiene una conversación mantenida entre Shrî Krishna, quien, según los indos, es encarnación directa de la Divinidad, y el célebre guerrero Arjuna, que fué uno de sus prosélitos.

#### LA PRUEBA DE APTITUD

El Shrî Krishna del "Bhagavad Gîtâ" fué el rey Krishna y no el niño Krishna, si bien éste es famoso también como avivador de amor. Este niño es una figura notable de la literatura universal, porque logró ganarse de

tal suerte los corazones de todos los hombres con sus travesuras, que se le llegó a considerar como encarnación del manantial de amor que vive en el corazón del mundo.

Es tradicional que el rey Krishna vivió hace cinco mil años como gran encarnación o *avatâra* (descendimiento) de Vishnú; y que es la segunda persona de la Trinidad divina, que confió especialmente su doctrina a su discípulo Arjuna, cuyo carro de guerra, condujo en la batalla de los Pândavas y Kurús librada en el norte de la India.

El modo de empezar esta enseñanza tiene un hondo significado. Antes de darse la batalla, Shri Krishna condujo a Arjuna al espacio que separaba a los dos ejércitos, para que pudiera observar su formación de combate. Arjuna miró en torno suyo; y se sintió lleno de amor a los hombres de los dos ejércitos, tanto hacia los amigos como hacia los enemigos. Horrificado al pensar en su próxima destrucción, se dejó caer en el asiento del carro de guerra y se negó a combatir, diciendo: "Oh, Krishna, yo no anhelo la victoria ni la realeza ni los placeres. ¿De qué nos sirven la realeza, los placeres y hasta la vida, oh Govinda, cuando aquellos por quienes deseamos la realeza, los goces y los placeres están ahí prestos a combatir, para acabar con la vida y la riqueza? Yo no anhelo su muerte, oh, Madhusûdana, ni

aunque tenga yo que morir ni aunque con ello hubiere de lograr el reinado de los tres mundos.”

He ahí cual fué la prueba de Arjuna, pues si él no hubiese sentido que el amor es la cosa fundamental de las actividades y de los intereses de su vida, no hubiera estado en condiciones de recibir las enseñanzas que le expuso muy realistamente su Maestro, quien le dijo: “Te has entristecido por los que no hay que entristecerse, pero has dicho palabras de sabiduría. Los sabios no se afligen por los vivos, ni por los muertos. En verdad, jamás tú ni yo ni esos jefes de hombres dejamos ni dejaremos de existir. Así como hay el poseedor del cuerpo pasa en él por la niñez, la juventud y la senectud, así también adquiere otro cuerpo; esto no llena de confusión a los inteligentes. Como quien se quita un traje viejo y usado para ponerse otro nuevo es el poseedor del cuerpo que se reviste de nuevos cuerpos cuando ha gastado los viejos. Las armas no le cortan; el fuego no le abrasa; las aguas no le mojan: el viento no lo seca... Por consiguiente, oh, hijo de Kunti, levántate decidido a combatir.”

Esta verdad magnífica es peligrosa porque puede inducir a los hombres sin amor a no preocuparse de los cuerpos ajenos cuando pretendan conseguir sus ambiciones.

## AMOR Y TRABAJO

Pero aun así, alguien se preguntará que por qué razón no se abstuvo Arjuna de combatir, si abrigaba esos buenos sentimientos. Por la sencillísima razón de que, quien ama no puede abstenerse de actuar, pues se halla en estado vigoroso, ya que el amor es la energía poderosa del alma. Arjuna se parece al caballero ejemplar de Confucio que nunca era neutral y siempre era imparcial.

El hombre lleno de amor contempla el mundo, y siente que debe hacer cuanto pueda en beneficio del bienestar humano, en todas cuantas oportunidades tenga. Esta gran verdad fué la que manifestó el Maestro al guerrero Arjuna, cuando le hizo ver de qué modo se hallan relacionados entre sí en servicio los seres humanos, como hay interdependencia por doquiera y cuando declaró que el hombre que no sigue sus consejos girará en vano la rueda de las vidas. Shrî Krisna dijo: "el hombre que realiza las acciones sin apego personal llega a lo supremo; por tanto, haz sin apego personal el trabajo que hayas de realizar. Janaka y otros varones llegaron a la perfección por el trabajo, asimismo, teniendo en cuenta el bienestar del mundo, debes practicar las obras de

tu cargo”<sup>1</sup>. Las palabras “el bienestar del mundo” encierran un profundo significado. Estas palabras son, en la obra original, *loka-sangraha*; *loka* significa los habitantes; *sangraha* quiere decir su reunión, su vida en armonía.

En esta actividad es en la que se asocian el amor y el trabajo y en la que toma ser el Karma Yoga. El trabajo, o karma en sí, no es *yoga*, pero cuando esta obra recibe la energía del amor hacia la humanidad, se convierte en *yoga*, es decir, en método para la realización de la unidad de la vida. De suerte que el Karma Yoga es una rama de la gran doctrina krishnaista del amor. El yogui que practica la disciplina del Karma “intenta hacer el bien”.

## DEVOCIÓN

Y, sin embargo, este karma yoga es, también, dedicación a Dios. Tanto entre los discípulos de Krishna como entre los de Cristo hay dos clases de discípulos. Hay unos que admiran al Maestro porque fué el gran amador de la humanidad y otros que sienten primeramente devoción y admiración por la grandeza y bondad del Maestro y, luego, aprenden de él

1 III, 19, 20.

a difundir algo de su amor entre sus semejantes. Algunos aman al hombre primeramente, y después, a Dios; otros aman a Dios antes y al hombre después. Los primeros son los yoguis del karma, y los segundos los yoguis del bhakti.

En el "Gîtâ" se describe a Dios como el mayor yogi kármico, el modelo de todos los que quieren seguir este sendero. Y se dice: "Oh, Pârtha, nada hay en los tres mundos que yo deba hacer y nada alcanzable que no haya sido alcanzado, pero yo trabajo. Si yo no laborase sin descanso, no tardarían en seguir mi ejemplo todos los hombres. Estos mundos se destruirían si yo no trabajase; yo sería el hacedor de la confusión y produciría la ruina de estas criaturas" <sup>1</sup>. No existe otra razón para que él trabaje que la de su amor al mundo.

Pero nadie debe desanimarse porque sea pequeño, ni debe permitir que su visión de las grandes cosas y de la devoción a los grandes seres le deprima desconsoladoramente, pensando: "Nada de lo que se puede hacer es bastante importante para que valga la pena hacerlo." Debe tener presente que las cosas espirituales no se miden cuantitativamente, sino que su grandeza consiste en la pureza de

1 III, 22-24.

su motivo. Una de las cosas más bellas del universo es que a los hombres ordinarios se les presentan en su vida común y vulgar mil oportunidades de esplendor espiritual. Shrí Krishna dice: “los hombres llegan a la perfección llevando cada uno a cabo su karma. Vale más cumplir el propio *dharma*, aunque no sea glorioso, que el *dharma* ajeno bien realizado. Quien cumple el deber que su propio estado determina, no incurre en pecado alguno. El hombre adquiere la perfección adorando en su propio karma (trabajo) a aquel de quien proceden todos los seres y que comprende en sí todo cuanto existe”<sup>1</sup>.

Creo que es este el momento de explicar las palabras *dharma* y *karma*. *Dharma* significa en donde está uno. Cada hombre ha desplegado hasta cierto punto la flor de su posibilidad. Se encuentra en una posición determinada u ostenta definidos poderes de carácter. Es preferible que reconozca su posición y se satisfaga con ella, siendo fiel a lo mejor que conozca, que el que trate de permanecer en la posición de otro o malgaste sus energías en una admiración meramente envidiosa. La utilización de los poderes propios en la clase de trabajo que uno puede hacer con el material que su karma pasado le ha procurado en el

1 XVIII, 45-47, y III, 35.

presente, no es sólo sabiduría práctica, sino, también, adoración de Dios. Toda la vida que se viva de este modo es adoración, lo mismo cuando se ara y recoge la cosecha, como cuando se compra y vende. Las formas convencionales de ponerse de hinojos o de prosternarse no son las únicas de la adoración, puesto que también lo son todos los actos del yogui kármico o del *bhakta*.

El Señor no pide a sus devotos grandes ofrendas. Shrî Krishna dice: “cuando alguien me ofrece con devoción una hoja, una flor, un fruto o un poco de agua, yo lo acepto gustoso, porque el alma que lucha me lo ha traído con sincera piedad. Cuando trabajes, comas, sacrifiques, des algo o hagas un esfuerzo hazlo como ofrenda hecha a mí. De esta suerte quedarás desligado de las ataduras del karma, sean buenos o malos sus frutos. Y estando libre y unido por *sannyâsa* (renunciación), llegarás a mí. Yo soy igual para todos los seres; yo no siento aversión por nadie, y nadie es favorito mío; pero los que me adoran con devoción están en mí y yo estoy en ellos también. Hasta el gran malhechor, que me adore sin sentir devoción por ninguna otra cosa, debe ser considerado como bueno, porque tiene resuelta voluntad, pues rápidamente se transforma en hombre de *dharma* y consigue una constante paz. Oh, hijo de Kunti, has de saber

que el que me adora con devoción no perece jamás”<sup>1</sup>.

Así como hay comunidad de trabajo entre Dios y el hombre, así también hay comunidad de intereses y, sin duda alguna, comunidad de sentimientos. El hombre divino dice: “todo está ensartado en mí como las perlas en un hilo”<sup>2</sup>. Y la recompensa del sendero de yoga es la realización plena de esta unidad: “El sabio se acerca a mí al término de numerosas vidas. Vasudeva es el Todo y es difícil de encontrar”, dice este *Mahâtma*. Mediante esta devoción conoce él cómo soy en realidad, y entra en lo insondable cuando sabe lo que soy. Y acogiéndose a mí llega por mi gracia a la morada eterna e inmutable, aunque se aplique sin cesar a toda clase de obras<sup>3</sup>.

El amor del hombre a Dios es algo más que una cosa de reciprocidad: “quien no odia a ningún ser, sino que es amable y bueno, ni siente avaricia ni egoísmo y es lo mismo en el placer que en el dolor y sabe perdonar y es siempre armonioso y resuelto y está eternamente contento y se sabe dominar con el pensamiento y el afecto puestos en mí, ese devoto es mi amado. Yo amo a quien no es repelido por las gentes y no huye del mundo,

1 IX, 26-31.

2 VII, 7.

3 VII, 19, y XVIII, 55, 56.

porque está libre de las agitaciones producidas por el deleite, la impaciencia y el temor. Pero yo amo con predilección a quienes, llenos de fe, participan de ese sagrado néctar de inmortalidad, según te lo acabo de exponer, haciendo de mí el centro de sus aspiraciones y siendo devotos míos”<sup>1</sup>.

Algunos de estos versos sugieren mucha desconfianza en sí mismo si se leen separadamente del contexto general, como por ejemplo, este: “Llégate a mí como a único refugio, renunciando a todos los *adharmas*. No te entristezcas, porque Yo te libertaré de todos los pecados”<sup>1</sup>. Este “Yo” a que con tanta frecuencia se hace referencia es el Yo único, la vida una, y, por consiguiente, propugna la renunciación de los egoísmos y el interesarse en el bienestar de todos. Está muy equivocado quien piense que el “Bhagavad Gîtâ” contiene una mezcla de enseñanzas, entre las cuales debe hacer cada cual una selección, pues expone, por el contrario, una filosofía coherente y enseña una práctica constante aplicable a la vida diaria. En ninguna parte de la obra se sugiere que el hombre deba propender hacia un Dios externo. Se pide la devoción al “Yo”, que es la vida *toda*, y no una porción de vida que tenga forma externa por grande que ésta

<sup>1</sup> XII, 13-15, 20.

sea. Shri Krishna habla como si él fuera esa vida una “que reside en todos por igual”<sup>1</sup>. No alega él nada en favor del culto limitativo, y no concibe que haya gentes que entren en una caverna con una luz para tributar culto al sol. “Ni entre los *devas* del cielo, ni entre los seres de la tierra hay quien esté libre de las tres cualidades de la Naturaleza”<sup>2</sup>. “Aquellos cuyo conocimiento ha sido arrebatado por deseos personales, acuden a otros *devas* adoptando tal o cual forma de culto y subordinándose a sus naturalezas materiales<sup>3</sup>. Los que adoran a los *devas* van a los *devas*, pero los que a mí se dedican, a mí llegan”<sup>4</sup>.

De modo que, aunque el yoga de Krishna esté lleno de amor y de acción, no olvida por ello la inteligencia. Es Krishna quien, al tratar de los sacrificios que pueden hacer los hombres en servicio de Dios para beneficio del hombre, sitúa a la cabeza de todo la utilización de la sabiduría. El servicio no es sólo dación; es dar con sabiduría y, puesto que la sabiduría es el tesoro que reúnen los hombres en sí mismos como resultado de muchas encarnaciones de trabajo, la ofrenda de sabiduría es la mayor de todas. Por eso dice Shri

1 XIII, 27 y 28.

2 XVIII, 40.

3 VII, 20.

4 VII, 23 y IX, 25.

Krishna sobre esto: “Oh, Parantapa, la ofrenda de sabiduría es preferible a la de cualquier objeto material, porque, Oh, Pârtha, todo trabajo culmina en sabiduría. Por ésta verás en el Yo a todos los seres sin excepción alguna, y, por lo tanto, en mí. Aunque fueras el más perverso de los malhechores, pasarías sobre todo pecado por la almadía de la sabiduría. Así como el fuego reduce la leña a cenizas así también el fuego de la sabiduría reduce todos los *karmas* a cenizas. En verdad que no existe en el mundo purificador comparable a la sabiduría. Quien es perfecto encuentra con el tiempo la perfección en el Yo. Habiendo alcanzado la sabiduría, pronto llega a alcanzar la paz suprema”<sup>1</sup>.

### EL SENDERO PRELIMINAR

Este párrafo sirve de pórtico a una parte del sendero de educación: el equivalente del yoga práctico de Patanjali. No era suficiente que Arjuna sintiera gran amor. Si deseaba hollar el sendero, debía expresarlo trabajando en forma de servicio, y debía también poseer una mente investigadora, para poder de esta forma tener inteligencia. Los caracteres desequilibrados no están en condiciones de

1 IV, 33-39.

recorrer el sendero superior, aunque hayan realizado los mayores progresos en una línea determinada. Tres prácticas se prescriben: reverencia, investigación y servicio o, como dice el original, *pranipâta*, *pariprashna* y *sevâ*<sup>1</sup>. La primera palabra significa reverencia o respeto a Dios en todos los seres y acontecimientos, que es lo mismo que la *ishwara-pranidhâna* de Patanjali. La segunda es investigación o interrogación, cosa que no es muy diferente de la *swâdhyâya*. La tercera es servicio, que es otra forma del esfuerzo práctico, equivalente en este sendero al *tapas* de Patanjali. De modo que las condiciones exigidas son idénticas en cada escuela, aunque sean diferentes el orden y el énfasis.

Cuando se habla de servicio es necesario comprenderlo en toda su amplitud. Algunos lo limitarían reduciéndolo a servicio personal a un instructor particular, pero en todo el "Gîtâ" se observa que el autor se refiere a esa fraternidad que consiste en cumplir lo mejor posible nuestro deber con todos los que nos rodean en todas las circunstancias. El aspirante ha de desear el bienestar del mundo. Esto no quiere decir que nos hayamos de preocupar tan sólo de los que son débiles, pobres o ignorantes y ayudarles, pues esta práctica es perniciosa, ya

que tiende a fomentar un espíritu de superioridad y suele terminar creando un espíritu misionario que es fatal para el progreso oculto. La asociación sincera con quienes son nuestros iguales es el mejor modo de ayudarse y de ayudar al prójimo. La vida no se desliza armoniosamente por grandes barrancas. Quien empiece a jugar al tenis no se hará diestro jugador luchando contra los que dominan el juego, sino con los que son un poco mejores que él, como tampoco el mejor de los jugadores debe enseñar al que es principiante, del mismo modo que no es labor del profesor principal de un colegio el enseñar a los párvulos. Lo mejor es siempre el llevar una vida buena, sensible, fraternal, en que no se estorbe a los demás por hacer notorios sacrificios en su beneficio.

#### GRADOS DE DESPERTAMIENTO

Según las enseñanzas de Shrî Krishna toda la humanidad se encuentra en proceso de evolución en siete grados o etapas. En los tres primeros grados la vida del hombre recibe energía de la personalidad; en los tres últimos, la recibe del yo superior; en la etapa intermedia hay lucha entre las dos, mientras el hombre está empezando a trabajar en las tres prácticas mencionadas antes.

La ciencia moderna cree que la Naturaleza tiene tres propiedades o que los constituyentes esenciales de los objetos del mundo exterior son tres. Uno de ellos es la materialidad o capacidad de ocupar espacio y de resistir a la penetración o intrusión de otro cuerpo en el mismo espacio (impenetrabilidad); el segundo es la energía natural, y el tercero la ley natural y el orden. No hay objeto que no tenga o manifieste algo de estas tres cualidades, pues ocupa espacio, da muestras de energía interna o exterior y obedece por lo menos a alguna de las leyes de la Naturaleza. Los antiguos hindús conocían, también, estas tres cualidades de la Naturaleza bajo los nombres de *tamas*, *rajas* y *sattva*, y creían que las cosas se diferenciaban por las diversas proporciones de estos tres últimos ingredientes. Así, por ejemplo, el objeto en que predominase la materialidad sería considerado como tamásico, y aquel en que lo más destacado fuera la energía sería calificado de *rajásico*.

Estos mismos adjetivos se aplican en el "Gîtâ" a las personalidades de los hombres <sup>1</sup>. En las primeras etapas del despertar humano el hombre es muy material o *tamásico*, pues es perezoso, indolente y no se mueve si no le incita a ello un fuerte estímulo exterior. La eta-

1 XVIII.

pa superior a ésta corresponde al hombre en quien se ha desarrollado el *rajas*, siente avidez de excitaciones y está lleno de energía. Quizás la mayor parte de las gentes se encuentren ahora en esta condición. *Rajas* les lanza a gran actividad con toda clase de anhelos, desde la más vil lujuria corporal hasta las formas supremas de la ambición de las riquezas, de la fama y del poderío. Los hombres de este género no pueden dominarse, porque en ellos desear es hacer.

La tercera etapa la constituyen las personas que conocen la existencia de una ley natural; que, por ejemplo, saben que no hay que comer y beber todo lo que se desee y cuanto se guste, sino que hay ciertas reglas de calidad, cantidad y tiempo, aplicables al comer y al beber y que su violación produce dolor. El dolor hace que uno fije la atención con el tiempo en lo que es erróneo. Entonces el hombre empieza a utilizar su inteligencia para impedir el dolor y desviar la acción de la ley; más tarde trata de comprender la ley y obedecerla. Y entonces aprende por esta obediencia que la vida es mucho más valiosa de lo que pensó en un principio, que ella tiene un ritmo fuerte y dulce desconocido por el hombre pasional y que la alianza con la ley puede fortalecer y alargar la vida humana mucho más de lo que la imaginación vehemente llega a concebir. Todas las

personas buenas, pensadoras, obedientes y ordenadas se hallan en esta etapa y merecen el calificativo de *sâttvicas*.

En este estado se encontraba Arjuna en el primer capítulo del Gitâ, cuando se sentó abatido y sin deseo de combatir. Había llegado a ser hombre de ley y orden a través de muchas experiencias y pruebas que se describen a lo largo del *Mahâbhârata*, pero ahora rechaza las cosas inevitables de la vida material. En efecto, dice él que “esto no es bastante bueno. La vida natural no me satisface. Debo tener amor, que es la ley del alma, pero no la del cuerpo”. He aquí la cuarta etapa: la de la lucha.

Shrî Krishna le dice a Arjuna lo que debe hacer en este momento: “Sobreponete a los tres atributos de la Naturaleza, oh, Arjuna; sé superior a los pares de opuestos (como por ejemplo, al calor y al frío, a la alabanza y al vituperio, a la riqueza y a la pobreza) siempre constante en *sattva*, indiferente a las posesiones, lleno del yo superior <sup>1</sup>. Las tres cualidades de la Naturaleza son *tamas*, *rajas* y *sattva*. ¡El Maestro enseña a su discípulo a elevarse por encima de ellas y, sin embargo, le dice que sea constante en *sattva*! Pero *sattva* es claramente una de las tres. Ahora bien,

¿qué significa esto, entonces? Hay dos clases de *sattva*, y hasta de *rajas* y de *tamas*. *Sattva* es la ley y el orden en las cosas; pero también es la ley y el orden en la vida espiritual del hombre. En la vida hay propósito y método definido, una meta a que llegar y una serie de experiencias que, de comprenderse adecuadamente, conducen a esa meta. El hombre ha de emprender ahora a comprender las leyes espirituales y a obedecerlas.

Estas leyes actúan de mil modos en la vida, pero en el fondo de éstos existen siempre tres principios principales, principios de la evolución de la conciencia, los cuales se manifiestan por los poderes de voluntad, amor y pensamiento, que son creadores en el mundo y auto-creadores en el hombre. Tres solas cosas no debe hacer ahora el hombre. No debe dejar de aplicar su voluntad al trabajo; en este trabajo no debe jamás violar la ley de amor, y en este trabajo de amor no debe nunca de obrar sin utilizar su inteligencia. Estos principios son mucho más grandes que todas las reglas, porque constituyen la ley viva del yo superior; y no es preciso reflexionar mucho para llegar a ver que quien sigue esta ley ha de mostrar en su vida práctica todas las virtudes admiradas en los hombres buenos de las religiones todas. El hombre que se fundamenta en esta *sattva* es el que ocupa la quinta etapa,

porque la cuarta era aquella en que el aspirante se elevaba desde el *sattva* de la Naturaleza al *sattva* del yo superior por la triple práctica de la reverencia, la investigación y el servicio.

### EL DESPERTAR SUPERIOR

Aunque el hombre que se encuentra en la quinta etapa no ha adquirido todavía un gran impulso, aunque el desarrollo de sus poderes es rápido, esto ha de suceder cuando llegue a la etapa próxima. Entonces el *rajas*, llamémoslo así, del yo superior entrará en acción, acción que es ese amor ardiente que no tolera obstáculos, y que se *debe* expresar en vigoroso Yoga Karma o de Bhakti. En la quinta etapa hay hombres buenos que trabajan constantemente para beneficiar a sus semejantes en armonía con las costumbres y cosas convencionales de la forma de sociedad en que se encuentran; pero al hombre de la sexta etapa no se le guía desde fuera, pues saca de sí mismo una gran energía y, por tanto, su amor posee verdadero poder creador, y es capaz de permanecer sólo ayudando o fomentando lo que cree que ha de reformar el mundo o socorriendo a quienes necesitan ayuda. Asimismo, esta energía interior puede actuar de maneras fantásticas, hasta que el hombre se haya madurado

en la vida espiritual. Él no es guía ni modelo de nadie; sólo está seguro de una cosa: de que es bueno y altruísta y es capaz de sacrificarse antes que nadie si se ha comprometido en una causa que se haya malogrado.

Esta clase de hombres son capaces de considerable agitación y excitación debido al ímpetu de su energía y no a que le puedan agitar las cosas exteriores; pero en la etapa próxima, en la séptima, el yoga alcanza un estado de serenidad. Entonces recibe el nombre de *yogârûdha*, que significa “el que ha llegado al yoga”<sup>1</sup>. Antes de llegar a ese estado el estudiante no era más que “joven en el trabajo” y tenía “ansia de ascender”. El *tamas* del yo superior es la voluntad espiritual, que se conoce y no puede ser conmovida jamás; es la cosa más fuerte y más serena del mundo. Quien ha llegado a este lugar (*yogârûdha*, ascendido a yoga) se sienta sobre una roca, porque sabe por sí mismo que nada se opone al plan divino, el cual se realiza hasta en esas cosas que enojan al *yunjâna* y al *ârurukshu*.

Estas dos últimas etapas se pueden describir también con otras palabras. El hombre que se encuentra en la sexta etapa y mira a otros ve, al contemplarse en sus ojos, una conciencia que es la propia conciencia. Así como otros

1 IV, 3.

hombres dicen: “mi casa, mi dinero”, este hombre dice “mi otro yo”. Como dice Shri Krishna, él ve que un mismo y único yo aliena en todos los seres. Pero el hombre que se encuentra en la séptima etapa ve aún más, puesto que para él todas las formas no son otra cosa que expresiones muy limitadas de la vida una, juguetes hechos para niños por niños.

### LA VERDADERA RENUNCIACIÓN

Shri Krishna aplica también otro nombre a los que renuncian al apego personal, sentido hacia los objetos del mundo. Les llama *sannyâsis*. En el último discurso del Gîtâ se explica largamente el significado de la palabra *sannyâsa*, y se compara con otra: *tyâga*, la cual significa abandonar, renunciar, dejar tras de sí, y, por tanto, es *tyâgî* el hombre que ha renunciado al mundo y a todas las posesiones y lleva vida incierta de mendicante religioso, excepto, quizás, que la palabra mendicante o mendigo no es la más apropiada, porque aquel hombre no ha de mendigar. *Sannyâsa* es la misma cosa en espíritu. El *tyâga* y el *sannyâsa* guardan entre sí la misma relación que el *sattva* inferior y el superior. El *sannyâsî* no renuncia a las cosas materiales, sino al apego a ellas.

Aún más cosas tiene que hacer el hombre

que es cada vez más consciente de lo que le rodea y que, por consiguiente, se va haciendo menos propenso a motivos meramente personales. Shrí Krishna describe del modo siguiente las cosas que debe hacer: "No debe renunciarse a los actos de *yajna*, *dâna* y *tapas*, sino que deben llevarse a cabo. Aun estos karmas deben hacerse sin apego personal a ellos y a sus frutos"<sup>1</sup>. Tres son las clases de acciones que únicamente se consienten hacer al *sannyâsî* y que éste tiene el deber de realizar: sacrificio, donación y esfuerzo.

La traducción de estas palabras técnicas sánscritas a idiomas europeos no es nunca correcta. Sacrificio (*yajña*), no significa la mera renunciación a las cosas, sino que, en realidad, quiere decir santificar todas las cosas, lo cual se realiza primeramente ofrendando todas las cosas a Dios o a los demás hombres, pues ha de reconocerse que la vida una mora en todas ellas por igual. De suerte que todo acto que se realice con motivo altruísta es santo. "Comer los restos del sacrificio"<sup>2</sup> significa que antes que todo se ha ofrecido el alimento a Dios en el santuario con palabras y acciones convenientes. Se supone que lo que se come procede

1 XVIII, 5 y 6.

2 "Esas buenas gentes que comen los restos del sacrificio están libres de toda culpa, pero quienes cuecen para sí mismo los alimentos son malos."

de Dios y, por lo tanto, que es santo. Pero el *sannyâsî* no practica ninguna ceremonia, porque ve la vida una en todas partes y realiza todos sus actos como servicio directo tributado a esa vida. Es significativo que lo "santo" se relacione en Occidente con "el todo, el conjunto", pues de esta suerte es santo, todo cuanto se hace en interés de todos y no por motivos egoístas. Así, pues, el sacrificio es una ley por la que todos los seres vivos se emparentan en una gran fraternidad."

El *sannyâsî* da libremente, dejando la recompensa a la ley. Asimismo, sólo recibe libremente, y si alguien le ofreciese alimentos o cualquier otra cosa, no lo aceptaría si el donativo no fuese sincero y libre de cualquier sugestión que implicara el que el yogui debía, por ello, un favor. La vida del yogui es vida de dación (*dâna*). Todos sus poderes están por entero dedicados al servicio de la humanidad. Y ha de esforzarse en aumentar estos poderes, luchando contra el *tapas*. El hombre cuya vida entera es sacrificio, dación y esfuerzo, tiene mucho que hacer, lo mismo si es un monje vagabundo de la India que poderoso magnate de los ferrocarriles estadounidenses.

## CAPÍTULO IV

### TERCER RÂJA YOGA: LA FELICIDAD POR EL CONOCIMIENTO

#### EL CAMINO DE LA INTELIGENCIA

Hemos llegado a la tercera escuela del Yoga Râja hindú, cuya facultad predominante es el pensamiento. Este yoga tiene por objeto la realización de la verdad acerca de la vida. El maestro principal de esta escuela fué Shrî Shankarâchârya, quien, según la tradición hindú, vivió unos cinco mil años antes del Cristo <sup>1</sup>. Sus prosélitos creían que Shankarâchârya era un *avatâra* especial o un descenso a la tierra de la suprema divinidad Shiva. El prefijo Shrî es un título de respeto extremado, casi de veneración; el subfijo *âchârya* significa un instructor espiritual, y la palabra Shankara, que es uno de los nombres de Shiva, quiere decir “el productor de la felicidad”.

El Yoga de Shankarâchârya se conoce, también, con el nombre de Jnâna Yoga, que es lo

<sup>1</sup> Los eruditos de occidente le suponen mil años más de antigüedad.

que se denominaría sendero filosófico en Occidente. Sin embargo, los hindúes creen que la filosofía es medio definido de progreso y perfección humanos y no un pasatiempo intelectual desconectado de la vida práctica. El pesimismo característico del mundo occidental hace pensar a la gente que los problemas de la pobreza, la tristeza y la lucha humana no tienen solución. Los hindús prácticos de la escuela krishnaísta aseguran que, practicando con amor los sentimientos y el trabajo, se logra esa solución, puesto que se comprende entonces la unidad de la vida <sup>1</sup>. El pesimismo de la ciencia y de la filosofía occidentales sugiere la idea de que no es posible descubrir la verdad ultrerrima, pero los hindús prácticos de la escuela de Shankara afirman que el camino está abierto y que ha sido señalado de modo definido y claro.

Shankarâchârya empieza haciendo una distinción entre las personas que necesitan poseer y las que anhelan conocer. El poseer tiene relación con las cosas exteriores. El universo todo consiste en cosas poseíbles. Shankara no niega la existencia de infinidad de mundos ni

1 Esto viene a ser como si dijéramos a un cristiano: "No te preocupes por la interpretación de las palabras del Cristo. Haz lo que dice él, o sea, ama a tu prójimo como a ti mismo. Esfuérzate por hacerlo, y esto te llevará al bien y a la felicidad supremas; esto te conducirá hasta Cristo: a su estado de ser."

la vida en “planos superiores”, en donde existen seres o dioses gloriosos, ni que, por el deseo de las cosas de los planos o cielos superiores y la adoración tributada a los dioses, se pueda conseguir el permanecer siglos y milenios en diversos cielos de deleite; pero afirma que todas estas cosas son juguetes de niños o lentejuelas de necios, los cuales las desean porque no han pensado en las realidades eternas.

Por lo tanto, distingue él claramente entre *dharmajignâsa* (el deseo de conocer lo que ha de hacerse para obtener mejores condiciones en la tierra o en el cielo) y *Brahmajignâsa* (el deseo de lo eterno). Esta distinción se discute de un modo decisivo en los comentarios que hace Shankara al primero de los “Brahma-Sûtras” o aforismos. El deseo de los cielos ha de ir precedido de experiencia sensible y de confianza en los Vedas que declaran la existencia de los cielos; pero el ansia de Brahma ha de ir precedido de pensamiento, pensamiento y más pensamiento (*vichâra*), especialmente en lo que atañe a la comprensión de la distinción (*viveka*) entre la realidad eterna (*nitya*) y la temporal (*anitya*). Sin embargo, cuando Shankara estudia esta última no hace caso omiso de los Vedas, los cuales contienen muchos consejos sobre la busca de lo eterno. La importancia que Shankara atribuye al pen-

samiento se observa de modo indudable en su "Aparokshânubhûti": "El pensamiento debe tener como motivo el logro del conocimiento del Yo. El conocimiento no se logra más que pensando, del mismo modo que los objetos no se ven cuando no hay luz." El problema consiste en saber lo siguiente: "¿Quién soy yo?" "¿Cómo se ha producido o creado este mundo?" "¿Quién lo hizo?" y "¿Qué es lo material?"<sup>1</sup>.

Sabido es que no vemos las cosas tales como son en realidad debido a la visión limitada que tenemos de ellas; sin embargo, sentimos el deseo de llegar a comprenderlas mejor, porque el alma humana es una con el alma universal o divina. Cada uno reflejamos a ésta, del mismo modo que el disco del sol puede reflejarse en mil estanques. Así que tenemos dos naturalezas, y aunque la inferior llegue a satisfacerse, la superior sigue deseando eternamente el llegar a una mayor comprensión. Aunque el poder y el amor humanos se desarrollasen tanto que hiciesen de nuestra vida en la tierra un perfecto paraíso de paz y abundancia, los hombres dirían: "Queremos saber el porqué de todo esto." La personalidad tiene sus necesidades: alimento, vestido, cobijo, diversiones, educación, ejercicio y descanso; pero, además,

1 Ob. cit. 10-12; traducción compendiada.

el hombre tiene necesidades espirituales, entre las cuales se cuenta esta sed de comprender. Es un apetito espiritual, que sólo se satisface con el desarrollo espiritual.

Los antiguos creían que el sol describía todos los días un gran arco sobre la tierra, porque tal era lo que veían sus ojos; después, supusieron que, durante la noche, recorría el mismo camino en sentido contrario a lo largo de un gran túnel subterráneo. Ahora sabemos que la tierra es una esfera y que su movimiento diario de rotación es la causa principal del movimiento aparente del sol. Lo mismo ocurre con todas las cosas pequeñas. Así, por ejemplo, los árboles son despensas para cierta clase de gusanos; casas, para los pájaros y los monos, y parasoles para los peatones de la India; y sugieren multitud de cosas a los poetas y artistas. Así, pues, no es cosa fácil decir lo que es en realidad un árbol. Cuando nos lo imaginamos sólo vemos uno de sus lados, y nos olvidamos de cómo parecería visto desde arriba o cómo son sus raíces. De ahí una verdad aplicable a nosotros, y el Jnâna Yoga tiene por objeto ver al hombre tal como es realmente. He aquí un cuerpo, con órganos de sentido y órganos de acción y un ser consciente que utiliza el cuerpo. ¿Qué es éste y qué soy yo? He ahí hacia donde dirige nuestras meditaciones Shrî Shankarâchârya.

## LA UNIDAD DE TODO

El primer postulado de esta escuela podría expresarse con esta frase de un Upanishad: "*Sarvam khalwidam Brahma*", lo cual significa: "Toda cosa es, en verdad, Dios", o con esta sentencia del Rig Veda: "*Ekam sat viprâ bahudhâ vadanti*", o sea: "Sólo hay un Ser, aunque los poetas le apliquen diversos nombres." Si no fuese porque todas las cosas constituyen un conjunto unido y único, serían imposible el pensamiento y la comprensión. Comprender esta sola cosa y mirar todo bajo la luz de ella, es conseguir la iluminación y lograr la liberación. Hubo un tiempo en que se creía que el mundo era un lote de cosas que se habían juntado: rocas y agua; hierbas y árboles; hormigas y hombres; pero ahora se va comprendiendo que todas las cosas constituyen partes de un conjunto, del mismo modo que un gato está constituido por ojos, nariz, boca, garras, cola y muchas otras partes materiales y psíquicas, y, sin embargo, los ojos son ojos y el rabo es rabo, porque el gato es un gato. La materia con forma de rabo no es un rabo; éste no sería un rabo si estuviera solo sobre la tierra, porque siempre la parte deriva del todo, del conjunto.

Cuando un hombre piensa en sí mismo in-

curre en dos grandes errores. Primero, piensa en sí mismo imperfectamente. Así como el gusano piensa que los árboles no son otra cosa que alimento, y así como creen los monos que esas plantas son casas combinadas con gimnasios, el hombre se imagina ser macho o hembra, doctor o abogado o comerciante o dueña de su casa o cualquier otra cosa. Segundo, olvídase de que no es un ser aislado, separado, sino que es parte de alguna cosa, del mismo modo que el rabo lo es del gato. Hasta por consideraciones externas podría convencerse de que él forma parte de un gran cuerpo de seres humanos, pues sin el resto de éstos no sería lo que es un cuerpo, sentimientos o mente, en actividad, posesiones o entendimiento. En síntesis, siempre que una persona se pone un artículo de vestir entra a formar parte de una trama de seres que abarca a millones de personas y de otras criaturas. Hasta los gusanos y las arañas han representado un papel en hacerle lo que es, y los amigos y los enemigos son indispensables. El hombre no se puede separar por entero de esta vida sin reducirse a cero física, emocional y mentalmente, pero puede erguirse por encima de sus presentes limitaciones cuando comprende la gran verdad de la unidad de todos los seres.

## SABIDURÍA

El hombre aprende sabiduría al estudiar esta gran verdad. Algunos puntos de esta sabiduría se exponen en el “Bhagavad Gîtâ”, pues este libro explica el yoga de la inteligencia, así como el del Karma y del Bhakti. Ningún Râja Yoga olvida las cosas importantes, pero cada uno tiene una cualidad característica como fuerza impulsora o jefe de las fuerzas del alma. En el Gîtâ se dice que toda obra culmina en sabiduría, y que ésta se ha de conseguir por el empleo de tres medios: sentimientos reverentes, una mente ávida de conocer y actos de servicio. La escuela de Shankara enseña lo mismo. No se trata sólo de conseguir el conocimiento. Ni la lectura, ni el estudio, ni la meditación llevan por sí solos a la realización. Debe haber, además, *sâdhanâ* — disciplina en la vida diaria. — En el mundo actúan dos grandes principios: el uno es la vida activa que construye las formas; el otro es el gran principio pasivo de la Naturaleza destruye mientras el hombre trabaja; sin embargo, nunca se pierde el fruto de su obra, porque ésta permanece en él como modificación de su carácter. Toda obra “perdida” de las civilizaciones pasadas existe todavía. Aunque las ciudades han desaparecido, toda la volun-

tad, todo el amor y todo el pensamiento que se desarrollaron al edificarlas existen en el carácter y en la conciencia de los hombres actuales, que son reencarnaciones de aquellos antiguos trabajadores.

El hombre que comprenda este hecho llegará rápidamente a la sabiduría. Y como dice el Gîtâ, entonces logrará el Yogui la serenidad. Ya dijo Emerson que para él “son amables y sagradas todas las cosas, provechosos todos los momentos, santos todos los días y divinos todos los hombres”. Esto se debe a que todas las cosas le sirven al alma de medios de experiencia, tanto el barro como el oro y tanto los enemigos como los amigos. El Yogui no puede tener envidia ni celos de la felicidad ajena, porque la siente como propia. El que otra persona posea algo — riquezas, fama, oportunidad, poder — no es causa de envidia ni de deseo, por la sencilla razón de que la felicidad ajena es lo único que puede hacer feliz a quien la comprende. Tal es el género de vida de que fué Shankara un ejemplo vivo, pues, aunque éste murió a los treinta y dos años, había hecho en tan breve tiempo la obra de toda una vida en pro de sus semejantes. Recorrió incesantemente la India de un punto a otro, y fundó cuatro grandes monasterios para difundir las enseñanzas y las prácticas del Jnâna Yoga.

## SIGNIFICACIÓN DE MÂYÂ

Una de las principales doctrinas de esta escuela es la de *mâyâ*, palabra que se suele traducir por “ilusión”, de lo que se ha deducido que esta escuela enseña que este mundo no existe, y que la gente se imagina que existe. Pero esta traducción no es correcta. La escuela de que hablamos no niega la existencia de los objetos, pero, eso sí, afirma que los vemos de modo erróneo, como cuando un hombre ve un trozo de sogá y la toma por serpiente o cuando confunde un poste distante con un hombre. Buddha pensó, al ver el dolor de la humanidad, que éste debía tener solución, cosa que descubrió más tarde. Pues bien, Shankara vió errores por doquier, pero declaró que era posible encontrar la verdad tras de esa *mâyâ* (ilusión).

Es preciso saber que *mâyâ* tiene dos funciones: la de “cubrir con velos” (*âvritya* o *âvarana*) y la de “emitir” (*vikshepa*) <sup>1</sup>. La primera es un efecto de *tamas*, el cual oculta la vida o la obstruye, y la segunda es el resultado de *rajas*, o sea, de la energía material <sup>2</sup>. El “velar” lleva implícito el que, aunque todos somos universales en cuanto a nuestra natura-

1 Véase el *Shri-Vâkhyâ Sudhâ*, 13-19, 35.

2 Véase el *Viveka-Chudâmani*, 113-115.

leza esencial, nuestra atención se ha entregado a menos que al todo. La mayor parte de la realidad está cubierta por un velo, y, puesto que sólo vemos de ella lo que queda al descubierto, esto ha de resultar por necesidad insatisfactorio, estúpido y hasta penoso cuando se haya estado en contacto con ello mucho más tiempo del que se necesita para agotar las lecciones que nos pueda dar. Cuando se ha leído un libro y se han asimilado sus ideas no hay necesidad de releerlo. Si a ello se nos obligase, nos sería penoso el hacerlo. Un chiste hace reír, pero, si se repite mil veces, acaba por no parecer gracioso. Nuestra vida debe consistir en mover y retirar el *âvarana* o *âvritti*; ningún placer se siente cuando se permanece parado en una plataforma de conocimientos ya conseguidos.

“Velar” no significa que los objetos de experiencia carezcan de realidad. La *mâyâ* o ilusión está en que no los vemos con *toda su plena* realidad; pues vemos muy poco de ella, y no demasiado. Estas cosas pasajeras despiden un excelente aroma de realidad, pero, por su estado incompleto, no satisfacen. Supongamos, por ejemplo, que estoy sentado en la galería de mi casa mientras pasan por el camino unas vacas, y supongamos, además, que, debido a un fenómeno de visión, yo no pudiese ver enteros estos animales y sí sólo sus co-

las. Esa procesión de rabos, que quizás se movieran sacudiéndose las moscas, parecería estúpida y ridícula. Sin embargo, los rabos sin las vacas son bastante reales, pues el “Gîtâ” dice que lo “irreal no tiene ser”.

La segunda función de *mâyâ*, la de “emitir” (*vikshepa*), significa que hemos *alargado* nuestra energía creadora relacionándola con esa parte de realidad que no está velada para nosotros, y de este modo producimos el mundo de *mâyâ* o de las cosas creadas que sólo son temporales (*anitya*). Es difícil explicar el origen de la palabra *mâyâ*, pero su sentido se ve con claridad en cierta composición de palabras en que tiene la significación de estructuración o creación. Así, por ejemplo, tenemos la palabra *mano-maya-kosha*, o cuerpo hecho de pensamiento, es decir, la mente. En sâns-crito se habla también de un saco hecho de cuero, usando la misma voz *mâyâ* en la palabra compuesta. Y, por consiguiente, no se puede decir que *mâyâ* signifique pura ilusión, en el sentido de que el objeto no tenga realidad, sino que la idea de que los rabos de que antes hablábamos pasen delante de mi casa sin pertenecer a unas vacas es una ilusión. Con otras palabras: es falso, es erróneo, el ver el mundo como mundo material.

El poder de “emitir” no pertenece tan sólo a la mente, sino que es efectivamente creador

y es el que crea todas las formas que nos rodean, o sea el mundo manifestado. Los objetos que en él existen vienen a ser a modo de pinturas trazadas por un artista, pues representan la expresión de la parte de la realidad que no está cubierta de velos. Cuando un pintor contempla un cuadro y comprende sus defectos e incongruencias, siente deseo de hacer algo que le satisfaga más y, entonces, trata de retirar el "velo". De este modo se despierta lo que se conoce con el nombre de intuición, la cual se produce siempre como consecuencia del estudio completo de cualquier hecho o grupo de hechos en el mundo de la experiencia. De este modo es cómo es educativa la experiencia. No nos da ella nada que venga del exterior, sino que nos hace capaces de introducirnos en una parte más plena de realidad.

### REALIZACIÓN DE LA REALIDAD

Así, pues, se plantea el problema de saber cuál es el mejor camino para llegar a la realidad. Hay dos posibles soluciones (1.<sup>a</sup>) realizar las posibilidades infinitas de toda experiencia finita, y (2.<sup>a</sup>) no mezclarse a sí mismo con los objetos de experiencia. En cuanto a la primera, quiere decir sencillamente que se puede aprender de una cosa lo que se puede

aprender de muchas. Pongamos un ejemplo claro para entender esto mejor. Si en el curso de mi vida he aprendido yo a querer a mi madre, entonces soy capaz de querer a cualquier otra madre con quien me encuentre, pues ya no necesito aprender de nuevo esa lección con relación a esas otras madres, porque dice el "Gîtâ" que prestando atención a mi propia experiencia puedo llegar a la perfección. Pero hay que tener presente que esto sólo ocurre si respeto y reverencio todas las experiencias, aun la más mínima parte de ellas. La revelación resultante de esto nos ha de descubrir pronto nuevas posibilidades.

El uso del cuerpo humano nos puede servir también de ejemplo del mismo principio. Este cuerpo sería insuficiente si la perfección que hubiésemos de conseguir consistiese en conocer todo lo que sucede o experimentar todo lo que hace la gente por medio de la "emisión" de sus actividades, pues en tal caso necesitaríamos tener millares de pares de piernas y de brazos, en vez de uno solo; pero la evolución de la vida no se produce de ese modo, puesto que puede llegar a la perfección por medio de un cuerpo ordinario de dos brazos y dos piernas. No es preciso poseer el sistema muscular de un atleta profesional o la capacidad mental de un químico o de un lexicógrafo alemán. Comprended las infinitas posibilidades

de la experiencia del momento; haced por que nada de ella os agravie o moleste, y la mayor parte del dolor y de la tristeza que contenga se vaciará en seguida y os será inmensamente fructífera.

De dos maneras se puede vivir la vida del mundo sin retirarse de éste. En ambos casos es idéntica la incorporación al mundo, pero en uno de ellos es confusión evidente (es fusión), mientras que en el otro sólo es acción de mezclarse. Por ejemplo, si se mezcla la leche con el agua resulta muy difícil el separarlas, pero si se mezcla aceite y agua los dos líquidos conservan su individualidad. Asimismo, al relacionarnos con el mundo debemos ser como aceite en agua y no como leche en agua. Hay que distinguir entre “el mundo”, “mi mundo” y “yo mismo”, es decir, tres cosas y no dos. Esto se parece a una persona que juega al ajedrez. El tablero es mi mundo. Las piezas se han movido a ciertas posiciones. El buen jugador no se excita ni se enfada porque vaya a perder o a ganar, puesto que es evidente que, como entidad espiritual, o sea como yo, él no puede perder ni ganar. Aun cuando le vayan comiendo una pieza tras otra, habrá desarrollado sus facultades si ha jugado todo lo mejor que sabe y, en realidad, puede serle más provechoso el perder un juego que el ganarlo.

Una vez planteados estos hechos, hay quien

hace esta académica pregunta: “¿De dónde procede esa ignorancia que oculta la realidad plena?” Recuérdese el consejo del Buddha, respecto a este asunto: “No sumerjas la cuerda del pensamiento en lo insondable.” El hecho es que hay que empezar nuestro razonamiento o nuestra actividad desde el lugar en que nos encontremos. Nos hallamos sobre una escalera que asciende hasta perderse de vista. Lo importante es que asciende. Pero no es posible rehuir la pregunta ultrérrima. Yo creo que se ha de responder diciendo que el espacio y el tiempo son creaciones de la ignorancia: ambos toman existencia por medio del “acto de cubrir con velos”, y desaparecen cuando se descorre el velo. Así, pues, ¿cómo es posible aplicar a este problema las preguntas “dónde” y “de dónde” que exigen una respuesta en términos de tiempo y espacio? Es evidente que hay evolución o desarrollo, pero no hay cambio en el tiempo y el espacio. La evidencia de esto nos lo demuestra el carácter inmutable de nuestra percepción del “yo”, el cual es siempre el mismo punto de referencia en la juventud que en la senectud y cuando se está aquí como cuando se está allá y cuando se está de pie como se está cabeza abajo.

Shankarâchârya explica claramente el efecto de *âvriti* y *vikshepa* en la vida práctica: “La función de *âvriti*, hecho *tamas*, cubre de ve-

los al Yo resplandeciente que posee facultades ilimitadas, del mismo modo que la sombra de la luna oculta el disco solar. De modo que cuando el Yo radiante, real e inmaculado del hombre queda así cubierto de tinieblas éste cree ser el cuerpo y no el Yo. Entonces, el gran poder de *rajas*, conocido con el nombre de *vikshepa*, le aflige por medio de las cualidades subyugantes de la pasión, la ira, etc.; de modo que este hombre sin inteligencia, carente del verdadero conocimiento del Yo, vaga, devorado por el cocodrilo de la gran ilusión, cayéndose y levantándose, por el océano de la existencia limitada. Así como las nubes que el sol ha producido obscurecen a este astro cuando toman cuerpo, así también el egotismo que surge del Yo obscurece al Yo cuando florece. Y así como cuando hace temporal las espesas nubes devoran al sol y son sacudidas por violentos huracanes, así también el poder del agudo *vikshepa* molesta al hombre de inteligencia confusa con muchas inquietudes y estorbos. El hombre está limitado por estos dos poderes o fuerzas, y engañado por ellos, se extravía, confundiendo a su cuerpo consigo mismo”<sup>1</sup>.

Después se plantea el problema de saber cómo han de eliminarse estos poderes. “*Vikshepa* no es conquistable si la función de *âva-*

1 *Viveka-Chudâmani*, 141-146. Traducción compendiada.

*rana* no cesa por entero. Cuando el sujeto y el objeto están separados como la leche del agua, *âvarana* desaparece por sí mismo en el Yo. Cuando el discernimiento perfecto, consecuencia de la percepción clara, distingue entre el sujeto y el objeto, se corta la ligadura ilusoria que *mâyâ* anudara, y el hombre queda libre de vagar al azar”<sup>1</sup>.

La substancia de las cosas materiales recibe el nombre de *sat* o ser. La conciencia, con sus facultades de voluntad, amor y pensamiento, tiene el nombre de *chit*. Ahora bien, más allá de estos tres aspectos de la conciencia está *ânanda*, la verdadera vida, que es perfecta y completa felicidad. La verdadera vida del ser es la felicidad. El hombre ha de deshacer, primeramente, la ilusión de que es cuerpo y percatarse de que es la conciencia que habita en el cuerpo y lo utiliza. El hombre *posee o tiene* un cuerpo. Después, ha de realizar que los poderes o facultades de la conciencia no son él, sino que él es el ser que los utiliza. Y entonces, será él su verdadero Yo, *ânanda*, felicidad, que es la naturaleza de nuestro ser puro. Pero esta *ânanda* está unificada con *chit* y *sat*, como el hombre ha de descubrir al lograr la iluminación; de modo que el mundo de *sat* es real; es parte de la verdadera vida del hombre,

1 *Idem*, 345-348. traducción compendiada.

y no es una ilusión. *Mâyâ* es el efecto práctico de haber confundido, primeramente, la conciencia con el ser externo y, posteriormente, la conciencia con el propio ser, con el ser en sí.

Para ilustrar estos extremos se suele emplear el símil del sueño con ensueños. Así como cuando nos despertamos nos damos cuenta de que es irracional lo que hemos soñado, así también cuando despertemos del sueño que tomamos ahora por vigilia, realizaremos la verdad que nos hará ver la sinrazón de nuestra creencia presente. Mejor dicho, no es que sea irracional, sino que la verdadera visión es mucho más racional. Aun nuestro saber o conocer actual es ignorancia, o, mejor dicho, falta de sabiduría, porque miramos siempre las cosas con los ojos de la carne, cuando debiéramos verlas con los del espíritu, es decir, desde el punto de vista de la conciencia imperecedera.

### MEDITACIÓN SOBRE EL YO

Las meditaciones de Shankara son prácticas, porque no son meramente pensamientos sobre cosas consideradas como objetos, es decir, como tercera persona gramatical. Primeramente, debe el estudiante decidirse: “Yo no soy *ello*”, entendiéndose por *ello* la personali-

dad psíquica y física, compuesta de cuerpo, emociones personales e ideas fijas y no sólo de un grupo de "vehículos" como se cree, sino también de sus hábitos de acción, emoción y pensamiento, es decir, la personalidad entera. Por consiguiente ha de separar de sí todo eso. A continuación debe decirse: "Yo no soy *tú*", refiriéndose ahora a aquello en él existente a lo que él llamaría *tú* si perteneciese a otra persona, o sea, el conjunto de poderes de la conciencia. La personalidad es algo que tú usas y no algo que tú eres. Asimismo, los poderes de la conciencia son algo que tú usas y no algo que tú eres. Y, por último, debe decirse: "Yo soy Yo. Yo puedo quitar y poner la conciencia. Yo puedo aumentar o reducir la conciencia." Pero en el segundo estado debe cuidar de considerar a su propia conciencia siempre como *tú*, nunca como *ello*, pues, de no ser así, seguirá estando en el *tú* y no llegará al Yo.

Toda felicidad de la vida está allende los límites de la conciencia y se experimenta cuando ésta se olvida. Todo deliquio que siente el Yo como respuesta a la belleza, al amor y a la verdad del mundo y a los poderes de la voluntad, del amor y del pensamiento de la conciencia se hallan en el Yo en aquel punto en que se olvidan el mundo y la conciencia y se absorbe el tiempo y el espacio en algo más grande, que trasciende a sus limitaciones.

Allende la conciencia y en un estado mejor que ella estoy Yo, y todo aferramiento a la conciencia impide, cual todo apego al cuerpo, la realización de la verdad. Ese Yo es *ânanda*, la felicidad, la realidad una. Para el budhista es *nirvâna*. El *âtmâ* o Yo, cuya realidad última negaba el Buddha, fundándose en que no es eterno, no era otra cosa que la voluntad, la cual es un aspecto de la conciencia. El *âtmâ* del Buddha no es el *âtmâ* o Yo de Shanckarâ-chârya.

#### PASOS PRELIMINARES

Para realizar esto, aun más, para tener el deseo de realizarlo, es importantísimo lo que se llama la *sâdhanâ* o práctica. El trabajo se divide en esta escuela como en las otras en un curso preliminar y otro adelantado. Y aquél es, una vez más, a modo de una educación general, que exige cierta preparación y dirección del pensamiento, del amor y de la voluntad. Es interesante comparar las tres escuelas acerca de este punto. En la siguiente tabla se verá que, en todas esas escuelas, se enseñan las mismas tres cosas, aunque Patanjali considere que el medio principal es la voluntad. Krishna cree que es el amor y Shankara estima que es el pensamiento.

## PATANJALI

1. *Tapas* (Voluntad).
2. *Swâdhyâya* (Pensamiento).
3. *Ishwara - pranidbâna* (Amor).

## KRISHNA

1. *Pranipâta* (Amor).
2. *Pariprashna* (Pensamiento).
3. *Sevâ* (Voluntad).

## SHANKARA

1. *Viveka* (Pensamiento).
2. *Vairâgya* (Amor).
3. *Shatsampatti* (Voluntad).

## USO DEL PENSAMIENTO

Los tres medios de esta educación general producen en la personalidad el despertar de una completa respuesta a los tres poderes de la conciencia: el pensamiento, el amor y la voluntad. El requisito que primero se menciona es el de *viveka*, discriminación, discernimiento, percepción de la naturaleza interior de las cosas <sup>1</sup>. Brota esto de la práctica de meditar sobre la personalidad, de suerte que su vida pueda ser desde entonces la vida positiva de la conciencia interior y no simplemente una sucesión de estados concientes cuya expresión haya sido producida por estímulos personales. Esta meditación es triple. Primero, se ha de fijar en el cuerpo y darse cuenta de que es sólo

1 *Viveka-Chudâmani*, 18-28.

un instrumento que tañe el yo conciente. Después ha de fijarse en los hábitos de sentimiento y emoción que hayan sido acumulados durante la vida presente (mejor dicho, durante la vida del cuerpo) y percatarse de que también forman parte del instrumento: "Yo no soy mis sentimientos y emociones hacia las cosas y las personas." Y, por último, se ha de meditar sobre el hecho de que la mente inferior, la colección de información, ideas y opiniones adquiridas hasta este momento, no son tampoco el yo, sino que sólo son una biblioteca interior catalogada con más o menos imperfección, cuyos libros tienen tendencia a abrirse por ciertas páginas, por haber sido abiertos antes por allí muchas veces.

Luego, debe aplicarse esta meditación a otras personas, de modo que se las llegue a considerar como conciencia que está allende la personalidad, y que al tratar con ellas, se ayude a la evolución de los propósitos superiores de sus Yoes internos, más que a los deseos que emerjan de la personalidad. Como esta personalidad es cosa material, aun cuando pertenezca al plano mental, tiene inercia propia y le molesta el tener que pensar, querer o sentir cosas nuevas hasta que logra educarse bien y aprende a regocijarse en una vida que es más que la propia. Pero debemos de ayudar a quienes están en contacto con nosotros para que

se acerque para ellos el día del triunfo, como hizo Shânkara.

La meditación ha de extenderse a todos los asuntos de la vida, a la tienda, al campo, a la oficina, a la sociedad. Hay que dar importancia a todas estas cosas, pero no en cuanto colaboren a fomentar la pereza, el egoísmo o el atolondramiento de la personalidad, sino en cuanto fomenten el poder de la voluntad, del amor y del pensamiento de la conciencia evolucionante.

Basta dedicar cada día de quince a treinta minutos a la meditación para que se instituya un nuevo aspecto en la personalidad. Emerson habla de algo parecido a esto en su ensayo sobre la "Inspiración" como camino conducente a una vida mucho más rica de la que se puede conseguir sin ella. Puede practicarse hasta en condiciones absolutamente desfavorables, como, por ejemplo, en el tren, si se hace que la mente acepte con calma las molestias del viaje y se entrega uno al ritmo de su ruido.

#### USO DE LAS EMOCIONES

El segundo requisito es *vairâgya*, condición emocional en que uno no responde de súbito a las impresiones procedentes del mundo exterior, porque somete antes el asunto al poder

discriminativo procedente de *viveka*. Si golpeáis a un hombre ordinario, se enojará, os responderá o echará a correr o hará algo espontáneo y casi irracional; pero el hombre que tiene *vairâgya* recurrirá a su inteligencia espiritual antes de responder. La palabra *vairâgya* se traduce literalmente por “ausencia de color”, y, cuando se relaciona con nuestro tema, significa ausencia o carencia de pasión. *Râga* es colorear, sobre todo de rojo. Las personas toman del ambiente su color emocional, según leyes psicológicas bien conocidas y cambian de color como los pedazos de cristal cuando se colocan sobre fondos de diferentes colores. La vista de ciertos objetos hace que salgan a la superficie los gustos y las aversiones sin ir acompañados de la razón, y la aparición de diferentes personas evoca al orgullo, la cólera, el temor y otras emociones personales.

Estas personas juzgan las cosas por sus sentimientos y hábitos emocionales y no con su inteligencia. Las palabras “esto es bueno, esto es malo” no suelen significar, por lo general, otra cosa que “esto me gusta, esto no me gusta”. Al hombre le disgustan las cosas porque trastornan su conveniencia física o emocional o sus convicciones satisfactorias. El hombre que está sentado cómodamente en sus opiniones como en un sillón, refunfuña “no tengo ganas de pensar en eso, porque me

va a inquietar". Un hombre a quien le gustaba su hogar de un modo determinado y pasaba en él las noches, solía decir: "con una buena butaca junto al fuego, un periódico y una jarra de cerveza, yo no llamaría tía mía esta tarde ni a la reina". El *vairâgi* no concede valor intrínseco alguno a la cerveza, ni a la butaca, ni al periódico ni a cualquier otra cosa; sino que fomenta el vivo poder del amor, de la voluntad y del pensamiento que siente palpitar en su interior y que ve relampaguear en la vida de las personas que le rodean.

*Vairâgya* es la ausencia de la agitación debida a las cosas externas. Con esta palabra se suele asociar la idea de que ella implica ausencia de emoción, cuando, en realidad, no es así. La personalidad purificada responde a las emociones superiores, a las emociones de amor que pertenecen al yo real. Estas emociones provienen de ese aspecto de la conciencia interior que siente que la vida ajena es tan interesante como la propia. Esta es la raíz de todas las emociones de amor: la admiración, la bondad, la amistad, la abnegación; emociones que no deben confundirse con las pasiones, las cuales son deseos personales o corporales. Si un hombre tiene *vairâgya* y sigue siendo todavía emocional, su emoción debe excluir todo egoísmo y adoptar alguna forma de amor.

Puede desarrollarse la *vairâgya* siguiendo

un sistema de meditación consistente en representarse mentalmente las diversas cosas que le han producido a uno agitación o las emociones perturbadoras del orgullo, la cólera y el miedo. Imaginaos que el gato vierte un tintero en el mejor tapete de vuestra mesa, o que un enemigo os critica hablando con vuestro jefe y pensad que, en medio de las emociones que esto pueda despertar, obráis sin agitación y con serenidad.

Esto es cuestión de sentimiento y no de acción. Es posible que penséis que debéis abofetear a ese hombre si estimáis que eso es lo mejor que se puede hacer, mientras conserváis el dominio de vuestras emociones. No substituyáis la emoción por esa frialdad mortal que sienten algunas personas en vez de la cólera, creyendo que aquélla es un estado de serenidad, sino meditaad sobre la escena y decidid cómo sería la emoción justa si hubieseis comprendido qué es lo que todo ese asunto significa para el Yo y qué efecto habría producido vuestra acción en la evolución espiritual del hombre a quien deseáis pegar.

La calma obtenida de este modo hará que la demás meditación sea mucho más efectiva que anteriormente, porque cuando la meditación abre mejor la puerta del mundo interior y de toda su inspiración es cuando el cuerpo está sereno, las emociones se hallan en calma y la

atención se concentra en el tema de meditación sin hacer esfuerzo muscular ni nervioso y sin sentir sensación física alguna. Hemos de decir que la meditación acompañada de sensación o esfuerzo físico es perjudicial para la salud, pero que cuando se realiza como es debido no puede dañar lo más mínimo.

### EL USO DE LA VOLUNTAD

El tercer requisito recibe el nombre de *Shat-sampatti*, que puede traducirse por “las seis formas de lograr buen éxito”. Ahora se utiliza la voluntad para que todas las condiciones sean favorables al desarrollo ulterior de *viveka*. Para poder entender la función de la voluntad es necesario percatarse de que es la facultad con que nos cambiamos o modificamos. El pensamiento es *kriyâshakti*, el poder que actúa sobre la materia; pero es con la voluntad con lo que cambiamos nuestros pensamientos y otras condiciones interiores. Ahora el poder de la voluntad se utiliza para hacer que toda la vida del hombre quede comprendida en el marco del Jnâna Yoga. Esta labor es equivalente a la del *tapas* de Patanjali y a la del *sevâ* de Krishna.

Las seis formas de lograr buen éxito son: (1) *shama*, dominio de la mente, que viene a

terminar siendo serenidad o calma; (2) *dama*, dominio del cuerpo; (3) *uparati*, que significa dejar de sentir deseo de tener junto a sí ciertas cosas o personas y, por consiguiente, es la aceptación voluntaria de lo que el mundo nos ofrezca: contento respecto a las cosas y tolerancia con las personas, alegre aceptación del material aprovechable para la labor de la vida. La cuarta es *titikshâ* o paciencia, el sereno sufrimiento de las condiciones difíciles y de las consecuencias del karma. La quinta es *shraddhâ*, fidelidad y sinceridad y, por consiguiente, confianza en sí mismo y en el prójimo. La sexta es *samâdhâna*, constancia, con todas las fuerzas perseverantemente concentradas y enfocadas en el propósito definido que se pretende realizar.

En todas estas cualidades se observa la existencia de la voluntad en acción, produciendo esa fortaleza serena que es su característica especial y propia, cosa necesaria en el yoga. Todo cuanto sea de naturaleza inquieta, impulsiva, atolondrada o excitada es contrario a él. Esta calma no significa en ningún caso reducción de actividad o de trabajo, sino que éste se realiza siempre con mayor fuerza y menor estrépito. El éxito tiene por señal la tranquilidad, que es la mejor indicación de poder. Así que la mente y el cuerpo estarán en actividad pero se hallarán en calma, y habrá

dominio, contento, paciencia, sinceridad y constancia.

Las tres ramas educativas hasta ahora mencionadas hacen a la personalidad profundamente sensitiva al Yo superior, de modo tal que se despierta en uno un deseo profundo de lograr una realización más plena. Este deseo recibe el nombre de *mumukshatwa*, ansia de libertad.

## CAPÍTULO V

### LOS CUATRO HATHAS YOGAS

Los objetos del Hatha Yoga varían, ya que en unos casos se desea pasar largos años felices en un cielo o en compañía de una deseada forma de Dios, y, en otros, se siente un anhelo semejante al de los Râja Yoguis, quienes aspiran a ser plenamente conscientes de la vida una, en que todas las formas de existencia tienen ser, como las nubes en el cielo. Pero todas las obras que tratan sobre el Hatha Yoga están acordes en declarar que las prácticas externas son necesarias para llegar lo más rápidamente posible a la meta. A veces se discute sobre si son o no esenciales los medios externos; pero si fuera, verdad que son útiles para el desarrollo del hombre verdadero (que no creo yo sea este el caso), serían sin duda esenciales para quienes desearan producir en sí mismos el más rápido despertar. Una de las obras fundamentales, el "Shiva Samhitâ", afirma que "No hay Hatha Yoga sin Râja Yoga, ni Râja Yoga sin Hatha; por lo

cual debe el estudiante empezar por el Hatha Yoga, bajo la guía de un instructor competente”<sup>1</sup>.

Empecemos por el Hatha Yoga propiamente dicho, cuyo método recurre principalmente a la regulación de la respiración, cosa que se describe con claridad en los siguientes versículos del “Shiva Samhitâ”: “El sabio, que se ha taponado la nariz derecha con el pulgar de la diestra y ha aspirado aire por la nariz izquierda, debe retener el aliento cuanto pueda, y expelerlo después lenta y suavemente por la nariz derecha. Luego, debe inspirar por la nariz derecha, retener el aire todo lo posible, y expulsarlo suave y lentísimamente por la nariz izquierda”<sup>2</sup>.

“Practíquese esto diariamente con regularidad, con veinte retenciones, a la salida del sol, al mediodía, a la puesta y a media noche, y los canales del cuerpo se habrán purificado a los tres meses. Este es el primero de los cuatro estadios del *prânayâma* (dominio de la respiración), cuyo signo es que el cuerpo se hace saludable y agradable y despidе un olor pla-

<sup>1</sup> Obra citada, v. 181.

<sup>2</sup> El “Gheranda Samhitâ” no aconseja al candidato que retenga el aliento cuanto pueda, sino que le dice que repita la sílaba *yam* (la *m* es un sonido nasal imperceptible) y le dice que aspire el aire mientras la recita diez y seis veces, que retenga la respiración durante sesenta y cuatro repeticiones y que le dé salida durante treinta y dos. V. 38, 39.

centero y que se tiene apetito, buenas digestiones, alegría, semblante sano, valor, entusiasmo y fuerza.”

“No obstante, el *swarasâdhaka* (el que practica la respiración) debe evitar estas cosas: los alimentos ácidos, astringentes, picantes, salados, amargos o sazonados con mostaza y los fritos con aceite; varias actividades del cuerpo y de la mente; el bañarse antes de la salida del sol, el robar, el hacer daño, la enemistad, el egotismo, las aficciones sexuales, el fuego, la mucha conversación y el mucho comer. Por el contrario, debe usar la *ghî* (manteca que se clasifica hirviéndola a fuego lento), la leche, los alimentos dulces, el betel sin lima, el alcanfor y una buena cámara de meditación de entrada reducida, estar contento, tener voluntad de aprender, hacer los deberes de la casa con *vairâgya*, cantar los nombres de Visnú, oír dulce música, tener firmeza, paciencia, esfuerzo, pureza, modestia y confianza y ayudar al instructor. Si se tiene hambre se puede tomar antes de la práctica un poco de leche con manteca, pero no debe hacerse ninguna práctica hasta bastante tiempo después de comer. Es preferible comer con frecuencia cantidades pequeñas de alimento (con intervalos no menores de tres horas) que mucho de una vez. Si el cuerpo transpira se le darán frotaciones. Cuando la práctica se haya estableci-

do bien, no se deben ya observar tan estrictamente estas prácticas”<sup>1</sup>.

No quiero describir algunas prácticas del Hatha Yoga sin hacer antes la severa advertencia de que muchas personas han contraído dolencias incurables y han enloquecido por practicarlas sin reunir las debidas condiciones de cuerpo y mente. Los libros de yoga están llenos de esas advertencias, y aconsejan al que quiera hacer las prácticas que se dirijan a un instructor que conozca verdaderamente estas cosas, para recibir de él inspección personal e instrucción. Por ejemplo, el “Gheranda Samhitâ” anuncia que, si se empiezan las prácticas en tiempo caluroso, frío o lluvioso, se contraerán enfermedades, así como si no se adopta una dieta moderada, pues sólo debe llenarse la mitad del estómago con alimento sólido<sup>2</sup>. Cuando, siendo yo niño de catorce o quince años, hice experimento de largas respiraciones, durante tres cuartos de hora, y descubrí que había perdido el sentido del tacto y del peso. Cogía las cosas sin sentirlas, y paseaba sin percibir el contacto con el suelo. Recobré la sensación a los diez o quince minutos, pero dejé de hacer prácticas.

El “Hatha Yoga Pradipika” dice que el dominio del aliento debe conseguirse poco a poco,

<sup>1</sup> Obra citada, III, 22-40; traducción compendiada.

<sup>2</sup> Obra citada, v. 8, 16, 22.

“tan lentamente como se doman los leones, los tigres y los elefantes”, pues de lo contrario “morirá el experimentador” y cualquier error puede producir tos, asma o dolores de cabeza, de ojos y de oídos y muchas otras dolencias <sup>1</sup>. Por otra parte, todos pueden emprender la práctica bien llevada, tanto los jóvenes y viejos, como los enfermos y débiles, y sutilizará el cuerpo haciéndolo lozano <sup>2</sup>.

Estos ejercicios respiratorios se fundan en la teoría de que el *prâna* está entre el cuerpo y la mente. La palabra *prâna* se traduce por “respiración”, pero las diversas descripciones de sus cinco maneras de actuar en varias partes del cuerpo indican que no se trata tan sólo de la respiración ordinaria, sino también de otras funciones que realiza el aire en el cuerpo o quizás de las corrientes etéreas de cierta clase. Sin embargo, en la práctica se asocian con la inspiración y la espiración los dos primeros ejercicios, que son los principales. Por esta causa, se cree que la regulación de la respiración puede gobernar al cuerpo, el cual reaccionará, después, sobre la mente.

Semejante teoría conduce inevitablemente a la materialización de todos los conceptos, hasta de los ultrérrimos, y en estas compilacio-

<sup>1</sup> Obra citada, II, 15-19, y I, 15. El “Sândilya Upanishad” hace la misma advertencia.

<sup>2</sup> Ibid. I, 64, y II, 20.

nes se observa cómo se confunde sutilmente la libertad incorpórea con el poder corporal. Así, por ejemplo, varias relatan solemnemente que el cuerpo tiembla en la segunda etapa de la práctica del *pranâyâma*, que en la tercera salta como una rana, y que en la cuarta y última anda por el aire <sup>1</sup>.

Cuando el yogui es capaz de practicar la retención del aliento durante hora y media, se despiertan diferentes *siddhis* (poderes), incluso el don profético, el viajar a voluntad, el ver y oír a distancia, la visión de los mundos invisibles, la penetración en cuerpos ajenos, la transformación de los metales en oro, la invisibilidad y el movimiento por los aires. Sin embargo, en la segunda etapa podrá el yogui retener el aliento durante tres horas y, entonces, balancearse sobre el pulgar, si así lo quiere <sup>2</sup>.

Algunos instructores sustentan la idea de que han de practicarse ejercicios respiratorios más complicados, entre los cuales se suelen mencionar con mayor frecuencia estos ocho: (1) Practicad la *kumbhaka* (retención de la respiración) hasta que sintáis la presión del aire desde la cabeza a los pies; expulsad luego el aire por la nariz derecha; (2) aspirad profunda y clamorosamente, retened el aire como antes, y exhaladlo por la nariz izquierda;

<sup>1</sup> "Shiva Samhitâ", III, 41, 46.

<sup>2</sup> "Shiva Samhitâ", III, 57, 59.

(3) poniendo la lengua entre los labios, inspirad el aire, produciendo a modo de un silbido; exhaladlo por ambas narices; (4) expulsad el aire tanto como os sea posible; inspiradlo, luego, con un sonido sibilante, y continuad haciéndolo rapidísimamente como si fuerais fueles; exhalad después por la nariz derecha o (5) por la izquierda; (6) aspirad el aire produciendo el sonido de un zángano, y expulsadlo con el zumbido de una abeja; (7) aspirad el aire y, después, contraed el cuello, colocad la barbilla sobre el pecho y exhalad el aire muy lentamente; (8) retened el aliento tanto tiempo como podáis sin inspirar ni espirar aire.

Algunos instructores afirman que es posible purificar al cuerpo de todas sus impurezas sólo por medio de la respiración; pero otros creen que es necesario practicar ciertas purificaciones, especialmente cuando se trata de personas débiles y flemáticas <sup>1</sup>.

Las seis purificaciones son: (1) aprender lentamente (bajo la dirección de un maestro) a tragar un paño fino, limpio y calentado levemente, que tenga cuatro dedos de ancho por quince palmos de largo; agarrar uno de sus extremos, y sacarlo de la boca, después, gradualmente; (2) tomar un enema, estando sentado en agua y usando un depósito pequeño de

1 "Hatha Yoga Pradipika", II, 37, 21.

bambú; sacudir bien y expeler; (3) introducir en una nariz un hilo fino de doce dedos de longitud y sacarlo por la boca; (4) mirar algo sin pestañear hasta que le lloren a uno los ojos; (5) estando con la cabeza inclinada hacia abajo, masajear con lentitud los intestinos, circularmente y ambos sentidos, y (6) respirar con rapidez como el fuelle de un herrero <sup>1</sup>. Dícese que estas prácticas quitan la corpulencia y muchas otras enfermedades.

El “Gheranda Samhitâ” explica una colección mucho mayor — unas veinticuatro purificaciones — entre las que citamos el aspirar el aire poniendo los labios “como el pico de un cuervo” y expelerlo por abajo; hacer lo mismo con el agua; empujar suavemente los intestinos hacia la espina dorsal cien veces; masajear la depresión que hay en el puente de la nariz (especialmente después de despertarse y de las comidas); vomitar haciéndose cosquillas en la garganta; gargarizar; aspirar el aire lentamente por una nariz y expulsarlo por la otra, alternando; aspirar agua por la nariz y tirarla por la boca <sup>2</sup>.

He de manifestar que yo no recomiendo estas prácticas, pues opino que todos los Hatha Yogas son muy peligrosos y, además, innecesarios, porque el Râja Yoga ha de producir

<sup>1</sup> Ídem, II, 22-35.

<sup>2</sup> “Gheranda Samhitâ”, I, 13-61.

una condición emocional y mental correcta, tras de la que vendrá gradualmente la purificación y la salud corporal. La ciencia de la salud es siempre más importante que la de curar enfermedades, y la curación externa carece de efecto permanente, a menos que se corrijan las causas de la dolencia. El Râja Yoga está, sin duda, en lo cierto cuando aconseja primeramente la moralidad basada en el respeto a la vida ajena, y, después, la guía de la mente y su uso. El lector debe poner especial cuidado en no caer en manos de sensacionalistas o logrereros o en las de quienes venden esos "secretos" de yoga que vienen a ser como jigotes de traducciones de la literatura hindú que trata sobre el yoga.

Las posturas guardan íntima relación con las complicadas prácticas del *prânayâma*. Suelen enumerarse hasta ochenta de ellas; pero el "Shiva Samhitâ" se limita a recomendar cuatro, todas las cuales se adoptan sentándose, a las cuales denomina "la postura de adepto", "la postura de loto", "la postura de poderoso" y "la postura de svástica". Éstas son, sucintamente, como sigue: 1.<sup>a</sup>, el cuerpo erguido, la barbilla descansando sobre el pecho, las piernas cruzadas, un pie bajo el ano y el otro hacia delante, mirar entre las cejas <sup>1</sup>;

1 "Shiva Samhitâ", III, 85; "Gheranda S." II, 7, 8; "Hathayoga P." I, 36.

2.<sup>a</sup>, las piernas dobladas, los pies sobre los muslos opuestos con las plantas hacia arriba, los brazos cruzados, las manos sobre los muslos, la lengua entre los dientes, la barbilla sobre el pecho o levantada, mirar por la punta de la nariz; las manos pueden cruzarse por detrás y agarrar los dedos gordos de los pies <sup>1</sup>; 3.<sup>a</sup>, las piernas estiradas y separadas, la cabeza entre las manos y colocada sobre las rodillas <sup>2</sup>; 4.<sup>a</sup>, los pies entre las pantorrillas y los muslos, el cuerpo erguido <sup>3</sup>. El "Hathayoga Pradîpika" aconseja también cuatro *âsanas*, dos que son las mismas y dos diferentes.

## EL LAYA YOGA

Las dos grandes características del Laya Yoga son la *kundalinî* y los *chakras*. Descríbese la *kundalinî* como una fuerza que yace en tres enroscamientos y medio, como serpiente dormida, en una cavidad próxima a la base de la espina dorsal. Créese que la *kundalinî* es como una diosa, "luminosa como el rayo" que mantiene a todas las criaturas, aun cuando está adormecida. Yace ella allí obstruyendo

<sup>1</sup> "Shiva Samhitâ", III, 88; "Gheranda S." II, 9; Hathayoga P." I, 45, 46.

<sup>2</sup> "Shiva Samhitâ", III, 92; "Gheranda S." II, 23; "Hathayoga P." I, 29.

<sup>3</sup> "Shiva Samhitâ", III, 95; "Gheranda S." II, 14; "Hathayoga P." I, 20.

con la cabeza un fino canal que asciende por la espina dorsal y es conocido con el nombre de *sushumnâ*.

La práctica del Laya Yoga tiene por objeto el despertar la *kundalinî* (o “ser enroscado”), que se levantará silbando, para que, después, se le pueda conducir por las series de los seis *chakras* (o “ruedas”) que están enhebradas en este canal en varios puntos del cuerpo y que se hallan situados a nivel de la base de la espina dorsal, en la raíz del pene, en el ombligo, en el corazón, en la garganta y entre las cejas. Estos *chakras* se suelen pintar como flores de cuatro, seis, ocho, doce, diez y seis y dos pétalos, más que como ruedas.

Las obras en que se describen estos *chakras* y los efectos que produce la meditación sobre ellos son demasiado numerosos para que los podamos mencionar ahora. Descríbense los *chakras* con mucha simbología. Por ejemplo, el *anâhata chakra* (el del corazón) tiene un *yantra* o dibujo en que se ven doce pétalos, en cada uno de los cuales está inscrita cierta letra del alfabeto. En el círculo central hay un par de triángulos entrelazados, en cuyo centro se ve la sílaba “yam” (la cual es un *mantra* o sonido que puede producir cierto efecto cuando se repite como es debido). Este *yam* se dibuja como si estuviera cabalgando sobre un negro antílope y, en su sonido final, la *m*, la

cual se escribe como una vírgula, se coloca una figura que representa la divinidad masculina. Esta divinidad se llama *Îsha*, tiene tres ojos y está con las manos extendidas como si hiciera gesto de disipar el temor y de conceder gracias. Cerca, en el pericarpio del loto (pues los *chakras* se llaman también lotos), está la divinidad femenina *Kâkini*, sentada sobre un loto rojizo, de color de oro, revestida de ropaje amarillo y llevando toda clase de piedras preciosas y una guirnalda de huesos. *Kâkini* tiene cuatro brazos, dos manos que sostienen un lazo corredizo y una calavera; las otras dos manos hacen seña de desterrar el temor y de otorgar gracias. En el centro y sobre los triángulos entrelazados, hay un triángulo invertido tan brillante como el rayo, y en él un símbolo de Shiva de color dorado con un creciente lunar, sobre cuya cabeza hay una vírgula. Este *chakra* es como todas las *padmas* (flores de loto) de brillantes colores; sus pétalos y su pericarpio son rojos.

No pretendo ahora revelar la significación de todos estos colores, letras y símbolos ni describir los emblemas de las otras cinco *padmas*. Cada *chakra* tiene su diagrama, colores, animales, divinidades y letras propios, etc. No cabe duda de que el yogui tiene abundante cosa en que pensar a medida que medita en el curso de su progreso sobre cada *chakra*. La excelen-

te traducción hecha por Arturo Avalón del "Shatchakra Nirûpana" <sup>1</sup>, con comentarios al texto, es una mina de información sobre este tema; pero el estudiante fervoroso debe leer también varios Upanishadas menores, Purânas y obras generales de yoga que traten de este asunto. Existe ciertos testimonios contradictorios acerca de los colores, divinidades, etcétera, pero esto no desfigura la unidad general de la información referente a las características fundamentales <sup>2</sup>.

Los siguientes versos, que yo traduje hace unos veinte años del "Gheranda Samhitâ" para mi libro "La Concentración", explican cómo se encierra en sí mismo el yogui cuando medita en estos *chakras*:

"Encuentre él en su corazón un gran océano de néctar, que tenga en su interior una hermosa isla de gemas, de arenas de oro resplandeciente salpicadas de piedras preciosas; bellos árboles bordean la orilla cuajadas de miríadas de flores, y, tierra adentro, extraños matorrales, árboles, enredaderas y juncos despiden suave fragancia."

<sup>1</sup> "El poder serpentino", por Arturo Avalón, publicado por Ganesh & Co., Madras.

<sup>2</sup> El "Yoga Kundali Upanishat" afirma que hay diez y seis pétalos en el centro del corazón en vez de doce, y el "Dhyânabindu Upanishat" y el "Shândilya Upanishat" describen la *padma* del ombligo diciendo que tiene doce pétalos en lugar de diez.

“Quien desee gustar la dulzura de la perfección divina debe representarse en su interior un árbol maravillosísimo en cuyas larguísimas ramas crezcan frutos imaginarios: las cuatro poderosas doctrinas que sostienen al mundo. Allí el fruto y las flores no conocen la muerte y la tristeza, mientras las abejas zumban y los cuclillos cantan para ellas.”

“Ahora, se divisa un radiante templo de rubíes bajo la sombra del pacífico árbol. Y quien busque, encontrará sobre un extraño asiento a su Amado allí encerrado. Concentre su mente en esta Divina Forma, con sus modos y signos como define su Maestro.”

Esta meditación particular tiene lugar en un pequeño *chakra* subsidiario, situado precisamente debajo del loto de doce pétalos del corazón, y por eso su simbología no es tan variada como de costumbre.

Lo que sucede cuando se despierta la Kundalinî se describe más bien de forma poética que exacta. La espina dorsal se llama “el eje creador” del cuerpo. En aquélla está el canal *sushumnâ*; en el interior de este canal hay otro, denominado *vajroli*, y dentro de este último existe otro “tan fino como un hilo de araña”, al que se aplica el nombre de *chitrinî*. Dícese que los lotos están engarzados en este tubo “como los nudos de una caña de bambú”. La Kundalinî sube poco a poco, a medida que

el yogui hace uso de su voluntad. En una de las prácticas, el yogui hace ascender la fuerza de la Kundaliní todo lo posible y, cuando ésta atraviesa algún loto, la flor que estaba orientada hacia abajo se vuelve hacia arriba. Cuando termina la meditación, el yogui hace volver la fuerza a su morada situada cerca de la base de la espina dorsal <sup>1</sup>. Dícese que, cuando la Kundaliní abandona los *chakras* al ascender hacia arriba, retira las funciones de estos centros y las pone en estado latente (de ahí el término Laya Yoga o Yoga de la suspensión). Por otra parte, es natural que como la atención se concentra cada vez en el pensamiento superior, vayan haciéndose latentes las respuestas inferiores, como ocurre, por ejemplo, cuando estamos absortos en la lectura de un libro y no oímos ni vemos a las personas que entran en nuestra habitación.

La Kundaliní asciende hasta que llega el gran "loto de mil pétalos", situado en la coronilla, después de haber pasado por los otros seis *chakras*. Allí siente la felicidad y el poder de unión con la fuente de toda vida, y al retor-

<sup>1</sup> No todas las opiniones coinciden sobre el particular. Algunos afirman que el *chakra* del corazón queda constituido en morada permanente cuando la fuerza llega hasta él y que la energía no vuelve hacia atrás. Otros dicen que la energía estaba desde el principio a nivel del ombligo. Pero estas opiniones no parecen lógicas, si se piensa que la Kundaliní purifica y transmuta todos los centros inferiores al descender de los superiores.

nar a su morada a través de las *padmas*, devuelve a cada una de éstas sus poderes específicos, pero sublimizados y purificados. Se estima que, por lo general, el proceso de hacer ascender a la Kundalinî hasta el punto más elevado requiere algunos años; pero hay casos excepcionales en que se realiza rápidamente.

Los libros de Hatha Yoga exponen una curiosa idea sobre la relación que tiene la mente con todos estos asuntos; idea que se expresa en los siguientes versos del “Hathayoga Pradîpika”. “La mente es dueña de los sentidos; la respiración manda en la mente, y ésta depende de *nâda*”<sup>1</sup>. “Se habla de *laya*; pero ¿cuál es la característica de ésta? *Laya* consiste en no producir nuevas *vâsanâs*<sup>2</sup> y en olvidar todas las cosas externas<sup>3</sup>. Igual idea sustentan algunos Upanishadas menores, como, por ejemplo el “Muktika” del “Shukla-Yajurdeva”.

La breve exposición de estas prácticas sería incompleta si no mencionáramos las *mudrâs* o prácticas físicas y los *nâdas* o sonidos internos. Los *mudrâs*, que en algunos casos son similares a las purificaciones, tienen un

<sup>1</sup> “Hathayoga Pradîpika”, IV, 29.

<sup>2</sup> El “perfume” de los deseos o apegos del pasado que producen ahora placer y dolor, semejante, valga la frase, al olor de las cebollas después de haber pasado un rato de haberlas comido.

<sup>3</sup> Ídem, IV, 34.

objeto diferente: el de obtener algún deleite o poder y despertar la Kundalinî, pues se afirma que este despertar puede tener lugar por medio de *âsanâs* (posturas), *kumbhakas* (retenciones de la respiración) y *mudrâs*.

Aunque hay muchas *mudrâs*, sólo se suelen recomendar diez de ellas. Entre las más populares está la de sostener el cuerpo sobre las palmas de las manos y golpear suavemente las nalgas contra el suelo, lo cual se cree que quita las arrugas y las canas, aunque al principio "obtenga el cuerpo apariencia de muerto". En otra, se recomienda con gran insistencia que se vaya cortando gradualmente el frenillo de la lengua (cada siete días la anchura de un cabello) y que se frote con sal y cúrcuma para que no se junten las partes separadas. De esta manera se alarga la lengua por medio de un procedimiento parecido al de estirársela, de forma que al cabo de seis meses pueda el yogui enrollarla hacia el fondo del paladar, tapando así la entrada de la ganganta y suspendiendo la respiración, para contemplar la Kundalinî y "beber el néctar" que fluye de ella. Otro método físico exige la manipulación durante hora y media por la mañana y por la tarde de la región en que reside la Kundalinî, cosa que se ha de realizar cuarenta y cinco días seguidos. Otra práctica consiste en dilatar y contraer una y otra vez el esfínter anal; y otra reco-

mienda que se crucen los pies por detrás del cuello. Algunos libros prescriben una “*mudrâ* elefántica”, que consiste en sumergirse en agua hasta el cuello, absorber ésta por las narices, despedirla por la boca y revertir después el proceso. Esto se parece a lo que hacen los elefantes en los estanques y ríos, aunque sólo utilizan la trompa y no la boca.

Vamos ahora con los *nadâs* o sonidos. El “*Shiva Samhitâ*” recomienda al yogui que se tapone los oídos con los pulgares, los ojos con los índices, las narices con los dedos medios y los labios con los dedos restantes. Después de haber hecho algunas prácticas, empezará a oír los sonidos místicos. Los primeros sonidos se parecerán al zumbido de una abeja; después, al son de una flauta y, luego, al de una *vinâ*. Si se continúan las prácticas, se oirá ruido de campanillas y, por último, truenos. La mente del yogui queda absorta en estos sonidos, y se olvida de las cosas exteriores que pudieran distraerle <sup>1</sup>. Estos sonidos reciben por lo común el nombre de *anâhata* o pertenecientes al centro del corazón. El “*Hathayoga Pradipika*” dice que cuando se tapan los oídos, los ojos, la nariz y la boca, se oye un sonido claro, que primeramente se parece al retintín de los ornamentos, y luego al de los timbales; por último

1 Obra citada, v. 22-28.

se oye el sonido de la flauta y de la *vinâ*. En el estado medio se escuchan sonos de campanas y de cuernos de caza. El yogui debe fijar su atención en los sonidos más sutiles. El “Nâdabindu Upanishada” menciona los sonidos casi en el mismo orden que el “Hathayoga Pradîpika”, citando en la etapa primera el ruido del mar, las nubes, las cascadas y los timbales; en la segunda, el de tambores, campanillas y cuernos, y, en la tercera, el de campanillas, flautas, *vinâs* y abejas. El “Hamsa Upanishada” cita los sonidos en un orden que está más de acuerdo con el “Shiva Samhitâ”, pues dice que se oye primeramente un suave son de charloteo; después, el de la campanilla, caracol marino, laúd, címbalos, flauta, tambor, redoblante, y, por último, el del trueno. El *nâda laya*, o “el quedarse absorto por medio de sonido”, se considera como gran auxiliar de la concentración <sup>1</sup>.

El *Samâdhi*, práctica superior del yoga, se concibe de modo muy material en los libros de Hatha Yoga. Se dice que en ese estado el yogui no se halla bajo la influencia de ninguna cosa exterior, porque los sentidos se han vuelto inactivos y no se conoce él a sí mismo ni a los

1 Obra citada, IV, 65-98. Estos diferentes órdenes de sonido quizás parezcan enredosos; pero lo cierto es que difieren entre sí. Yo descubrí que empiezan hacia la mitad de las series.

otros <sup>1</sup>. Aunque el “Geranda Samhitâ” manifiesta que el *samâdhi* implica unión del individuo con el Yo supremo (*Parâtman*), cuando dice: “Yo soy Brahma y no otro; Brahma yo soy sin tristeza alguna; Yo soy la naturaleza de la existencia, de la sabiduría y de la felicidad fundamentales, siempre libre y conservada por sí misma” <sup>2</sup>, prescribe también para llegar a este estado varias *mudrâs* o prácticas físicas, como la de tapar con la lengua la cavidad nasal para detener la respiración <sup>3</sup>, sigue la teoría de que lo único preciso es romper el contacto con este mundo.

Esta teoría atribuye un valor nulo a la vida física y a la experiencia; pero el Râja Yoga implica la realización del ser divino y de su poder en medio de los acontecimientos exteriores, sirviendo las horas dedicadas a la meditación para concentrar fuerza de amor, de pensamiento y de voluntad. No niega el Râja Yoga que la respiración influya en la mente y ésta en aquél, tanto más cuanto el progreso que experimente nuestra intuición ha de producir un efecto creador o modificador en los órganos corporales de la conciencia. El “Gîtâ” dice: “el hombre que pone su pensamiento en los objetos de los sentidos, despierta en sí mismo la

1 Obra citada, IV, 109.

2 Obra citada, VII, 3, 4.

3 Ídem, VII, 7 y siguientes.

inclinación hacia ellos; de la inclinación nace el deseo; del deseo, el frenesí; del frenesí, el desorden mental; del desorden mental, la confusión de la memoria; de la confusión de la memoria, la pérdida del discernimiento, y por la pérdida del discernimiento (del *buddhi* de la percepción de la vida, de la facultad de sentir lo que sienten los otros) piérdese el hombre por completo. Pero el hombre disciplinado camina entre los objetos sensibles sin que éstos le atraigan ni repelan y de esta forma alcanza la serenidad <sup>1</sup>.

Ya se habrá observado por la lista de las siete formas de Yoga hecha por mí que existe cierta correspondencia entre los números 3 y 5, hasta el punto de que éstos se valen del procedimiento de la inteligencia y del entendimiento más que del sentimiento o de la determinación. Se diferencian sobre todo por la aplicación de la inteligencia. *El Yoga de devoción*, que en el Yoga tercero se dirige principalmente a la conciencia interna, y en el quinto, a los diversos centros del cuerpo, como órganos de visión y poderes anormales y como puertas que pueden abrirse más rápidamente desde el interior a estos estados superiores de conciencia.

Cuando se piensa en el sentimiento, se descubre la misma relación entre el Karma Yoga,

1 Obra citada, II, 64, 65.

que es el segundo en orden, y el Bhakti Yoga, que es el sexto. Ambos representan formas de amor; el primero proviene del amor a los humanos y a los demás seres vivos, y el último, del amor a Dios. Ya sé que a los lectores que conozcan los Yogas someramente les ha de extrañar a primera vista que yo considere el amor a los hombres como interno y el amor a Dios como exterior, pero esta es la clasificación razonable. El Karma Yoga significa unión por el trabajo o servicio, pero tras esto está lo que Shrî Krishna llama en el “Bhagavad Gîtâ” el Buddhi Yoga, que significa “Yoga de percepción de la vida”<sup>1</sup>.

El Karma Yoga es tan sólo una expresión del Buddhi Yoga, que significa que el yogui es capaz de sentir la vida, o la conciencia ajena, la cual es siempre mucho más interesante que los objetos materiales, los cuales son, como si dijéramos, las creaciones abandonadas de la vida, empleadas con propósitos externos y para mera satisfacción del cuerpo.

Conocer la vida existente en otros es amarla del mismo modo que nos encanta el desarro-

<sup>1</sup> Obra citada, II, 49-53. En estos versículos se enseña el Buddhi Yoga y, después, dice el instructor en el versículo 50 que el “Yoga es el feliz acierto en los karmas”, mientras que en los versículos 51-53 explica que, en toda esta obra o actividad, no se ha de desear en modo alguno los resultados materiales de la labor, para que el hombre no pierda jamás su percepción de la vida.

llo de la psicología en los animales pequeños y en los niños, cuya forma de actuar nos parece deliciosa, porque vemos en ella una expresión de la vida. En semejantes casos no obscurecemos la percepción de la vida con el sentimiento de un peligro personal ni con el temor y el disgusto que nos hacen sentir las fuerzas que pueden producir detrimento en nuestro bienestar físico o en nuestras comodidades. Las serpientes son muy bellas e interesantes, pero muchas personas se estremecen de horror cuando las ven. Si los animales domésticos fueran de tamaño muchas veces mayor, los consideraríamos de manera distinta.

Este amor a la vida existente en todo, que conduce al servicio de la humanidad, es interno, porque no conoce barreras; su interés primario e inconsciente consiste en acrecer nuestro ser, añadiéndole la vida que le rodea; interés que contrasta con el del hombre sin despertar, que se interesa por el acrecentamiento de las sensaciones personales o por la expansión de su personalidad por medio del aumento de riquezas o el disfrute del poder. En el "Bhagavad Gîtâ" se habla mucho acerca de la devoción (*bhakti*) a Dios y al hombre, pero esta devoción es cosa muy diferente de la *bhakti* vulgar, ya que precisa el reconocimiento de la vida una y una dedicación completa a lo que anida en los corazones de todos. Creo

haber expuesto esto con toda claridad en el capítulo III. La *bhakti* vulgar, que el "Gîtâ" no propugna, cree que Dios es un ser particular y no la vida en todos; le atribuye sexo; considera que es posible llegar hasta él a través de una forma exterior, y estima que ese Dios otorga beneficios que el hombre no puede conseguir por medio de los poderes de su conciencia.

Los indos practican un culto colectivo no organizado, en que, acompañándose de redobles de tambores y de música, entonan canciones en que nombran a las divinidades ante una estatua o cuadro que representa la divinidad. El culto individual toma la forma de plegarias diarias y de práctica yóguica.

¿Por qué se adora, reverencia y tributa culto a un Dios externo y separado? Porque se le considera como fuente de la riqueza y de la bondad o como otorgador de beneficios materiales o, por lo menos, como dispensador de "gracia divina". Semejante inclinación hacia lo externo es contraria a todo Râja Yoga. El objetivo de nuestro ser es la vida recta, fuerte, feliz y libre, iluminado por su divina naturaleza y por la de las otras vidas que le rodean y utilizan otras formas. Así, pues, si el objetivo de la vida consiste en el goce de la vida fuerte, recta y dueña del pequeño mundo de su cuerpo y de sus circunstancias, ¿cómo puede

decirse que le ayuden al hombre en la consecución de su liberación las intoxicaciones o consuelos de esas religiones que se conciben como refugio o protección otorgada por otro ser? Que cada hombre realice su labor diaria según la fuerza de su voluntad, amor y pensamiento, y todo estará bien para él. Puede sentir él inmensa devoción hacia la vida que le rodea considerando a su prójimo como a sí mismo. El refugio contra el egoísmo y contra el temor producido por el egoísmo existe, pero no se debe buscar en las condiciones antinaturales de la vida ajena y separada, pretendiendo que ésta gobierne y eleve a la propia.

Ya hemos dicho que los diversos Hathas Yogas se confunden entre sí. Por consiguiente, la devoción se produce al concentrarse en los diversos *chakras*, y la "Gheranda Samhítá" dice que la devoción es uno de los medios de lograr el samâdhi: "Medita en su propio corazón sobre la forma más adecuada a su deseada divinidad; medita con el Bhakti Yoga, lleno de la mayor de las alegrías; derrame lágrimas de felicidad" <sup>1</sup>.

El dejar que el sentimiento brote sin dominarlo tiene sus peligros, aunque signifique abandono de sí mismo ante la gloria manifiesta de lo divino, cosa que se puede comprobar en

1 Obra citada, VII, 14-15.

las casas de locos de occidente y en los anales guerreros y crueles de la historia, si bien existe un sendero que se puede recorrer sin guía especial, con tal de que no se descuide el cultivo de la inteligencia y de la voluntad en la vida práctica. Muchas iglesias y asociaciones recorren este sendero, pero la mayoría se olvidan de lo fundamental, puesto que concentran su atención en Dios o en sus representantes, considerándolos como seres ante los cuales el hombre débil ha de prosternarse o como manantiales de beneficios personales, en vez de creer que son algo tan espléndido que, basta contemplarlos para olvidar los deseos personales por entero, olvidarse de sí mismo en su contemplación y añadir a los tesoros permanentes del alma una nueva y culminante forma de éxtasis.

### EL MANTRA YOGA

El Mantra Yoga es aquel que tiene por característica principal la repetición (*japa*) de ciertas formas establecidas de palabras, las cuales suelen tener una entonación definida, y se recitan siempre con el pensamiento puesto en su significado e intención. Con frecuencia se asocia esta forma de Yoga a la del bhakti, como ocurre en el ejemplo siguiente del “Go-

pâlatâpanî Upanishad” y del “Krishna Upanishad”, que yo traduje hace algunos años, añadiendo a la obra unos comentarios míos. Entre todos los mantras de Shrî Krishna, no hay ninguno que tenga más fama de poderoso que este de diez y ocho sílabas y cinco grupos: “*Klîm Krishnâya, Govindâya, Gopî-jana, Vallabhâya Swâhâ!*”

“Una vez los sabios se acercaron al gran Brahmâ y le preguntaron: “¿Quién es el Dios supremo? ¿A quién teme la Muerte? ¿Por el conocimiento de qué cosa se llega al conocimiento de todo? ¿Qué es lo que hace que este mundo continúe su carrera?”

“Y Él repuso: “Shrî Krishna es en verdad el supremo Dios. La muerte teme a Govinda (Shrî Krishna). Por el conocimiento del Señor de Gopî-jana (Shrî Krishna) se conoce todo. El mundo marcha porque *Swâhâ* lo dirige.”

”Entonces le volvieron a preguntar: “¿Quién es Krishna? ¿Quién es Govinda? ¿Quién es el Señor de Gopî-jana? ¿Qué es *Swâhâ*?”

”Y Brahmâ respondió que: “Krishna es quien destruye todo lo malo. Govinda es el conocedor de todas las cosas a quien se le conoce en toda la tierra por medio de la gran doctrina. El Señor de Gopî-jana es quien guía a todos los seres condicionados. *Swâhâ* es su poder.

El que medita sobre esto, repite el mantra y adora a Krishna, llega a ser inmortal.”

”Y de nuevo le preguntaron: “¿Cuál es su forma? ¿Cuál es su mantra? ¿Cuál es su culto?”

”Y él replicó: “El que tiene la forma de un protector de vacas. El adolescente de color de nube. El que se sienta en la raíz del árbol. Aquel cuyos ojos son semejantes al loto abierto. Aquel cuya vestimenta tiene el esplendor del rayo. El que tiene dos brazos. El que es poseído del signo de sabiduría. El que lleva una guirnalda de flores. El que está sentado en el centro del loto dorado. Quien medita sobre él se liberta. Suyo es el mantra de cinco partes. La primera es *Klîm Krishnâya*. *Klîm* es la simiente de atracción. La segunda parte es *Govindâya*. La tercera es *Gopîjana*. La cuarta es *Vallabhâya*. La quinta es *Swâhâ*. ¡*Klîm* a Krishna, al que da la Sabiduría, al Señor de los rebaños de vacas, *Swâhâ!*”

“Om. Adoración a la Forma universal, al Manantial de toda Protección, a la Meta de la Vida, al Gobernador del Universo y al mismo Universo.”

“Om. Adoración a la Encarnación de la Sabiduría, al Deleite supremo, a Krishna, Señor de los rebaños de vacas. Adoración al Dador del conocimiento.”

Los mantras que son como éste están llenos

de simbología. La palabra *krishna* significa el color de la nube de lluvia, la cual es símbolo de protección y de beneficencia. Las vacas son los versos de la escritura. *Vallabha* significa Señor y Amado, y “la manada de vacas” son los grandes sabios. El árbol es creación o evolución.

Cuando la recitación de los Vedas se hace por muchos panditas a la vez produce un efecto conmovedor en las gentes. Los rituales de las Iglesias católicas cristianas se parecen en muchos de sus aspectos por los métodos del culto a las prácticas hindúes de los yogas Bhakti y Mantra.

Existe, también, lo que se llama *Ajapâ Gâyatrî*, que significa que debe pensarse que se está diciendo en cada respiración la palabra *Soham*, la cual significa “Yo soy Aquello”. Se aspira el aire con el sonido “*sa*”, y se expulsa con el sonido “*ha*”, y se dice que estos movimientos deben repetirse veintiuna mil seiscientas veces en el día y la noche.

El mantra “*Om, aim, klîm, strîm*” es el preferido de los Laya Yoguis. “*Om*” es el sonido preliminar; los otros tres se denominan mantras “germen”; *aim* es la simiente o germen de la palabra o inteligencia en el primer loto; *klîm* es el mantra germen de amor en el loto del corazón, y *strîm* es el mantra germen del poder en el loto de las cejas. En estos puntos

del canal *chitrinî* hay *granthîs* o “nudos” que obstruyen el avance de la Kundalinî; pero con ayuda de esos mantras se deshacen. Dicese que la repetición múltiple de este mantra produce grandes resultados y que no se debe pronunciar muy rápidamente ni muy despacio. Asegúrase que, cuando el yogui repite mil veces este mantra, que es el número mínimo exigido, se hace “muy atractivo” y que, repitiéndolo diez millones de veces, número máximo, el gran yogui llega a la meta suprema.

Creemos que no es preciso hacer especial mención del mantra *Om*, que se utiliza al principio y fin de todas las plegarias. Se cree que produce un efecto armonizador, por ser la palabra o nombre verdadero, y no el nombre meramente apelativo de la “vida una y sin segunda”. Se compone de las tres letras *a*, *u*, *m*, todas las cuales se oyen bien claramente o se pronuncian uniendo las dos vocales, que es lo más corriente. Su significación se puede deducir de la manera siguiente. Como la *a* sale de la garganta, es el principio de todos los sonidos, y como la *m* se forma cerrando los labios, es su fin, siendo la *u* el centro. Por consiguiente, la palabra *om* es la palabra completa cuando se pronuncia debidamente, deslizando el sonido de una letra a la otra. Y, puesto que el sonido es fuerza creadora, *Om* no es tan

sólo el nombre natural de Dios, sino que, además, su pronunciación es un medio de armonía con lo divino.

Esta misma idea la desarrolla simbólicamente el "Sândilya Upanishad", el cual dice que el yogui ha de meditar usando la *pranava*, es decir, la palabra *Om* y pensando al mismo tiempo en las tres diosas, que son: Gâyatri, muchacha de color rojizo, sentada en un cisne, la cual lleva una maza, que representa la letra *a*; Sâvitri, joven mujer de color blanco, que, montada en un águila, lleva un disco y representa la letra *u*; y Saraswatî, mujer madura de color obscuro, que cabalga en un toro, lleva un tridente y representa la letra *m*. Estas diosas son las esposas y los *shaktis* o poderes de los tres miembros de la Trinidad — Siva, Visnú y Brahmâ, — quienes, uniéndose, forman único brahman. Dícese al yogui que use las proporciones diez y seis, sesenta y cuatro y treinta y dos para respirar durante esta meditación.

Los mantras suelen tener significaciones que han de recordarse mentalmente, pero hay excepciones. Por ejemplo, creo que los mantras *aim*, *klîm* y *strîm* no tienen ninguna; pero de todos modos deben recitarse también con intención o propósito. Se cree que en la recitación privada produce más efecto la meditación en voz baja que en alta.

La práctica de arte en relación con las materias religiosas se relaciona psicológicamente con el Mantra Yoga. Así como la repetición de ciertas palabras ayuda al devoto a concentrarse, así también la pintura y la escultura sirven de medio contentor y conservador de los estados emocional y mental deseados por los temperamentos propensos a la creación externa. Este proceso no se diferencia mucho al de inundar un valle para conservar el agua y dedicarla al riego constante de una comarca. El arte es una forma de yoga. Creo haber recordado en páginas anteriores un párrafo del “Bhagavad Gîtâ”, en el que se dice que el yogui es diestro en el trabajo. Shukrâchârya dice que “permitir que el imaginero construya imágenes para los templos meditando en los dioses por quienes sienta devoción. No hay modo mejor de absorberse en la contemplación que el de fabricar imágenes, cuyo sistema es superior a la visión inmediata y directa de un objeto presente”.

Esto conduce inevitablemente a la belleza, hasta en los casos en que la intención de crearla no se haya formulado de modo intelectual, porque la acción bien realizada produce siempre este efecto de algún modo natural. Por ejemplo, los miembros y la cabeza del caballo de carreras son bellísimos por la destreza de su marcha, y también es hermoso el contem-

plar una carrera. Cuando el artista hace la obra con toda la perfección posible, se produce un idéntico efecto en el hombre que en la obra. Ésta constituye una especie de unión con lo divino, porque, si se cree que Dios puede expresarse en forma material, su manifestación ha de ser en las formas bellas, puesto que la belleza es la única cosa del mundo material que jamás cansa al alma.

Antes de terminar este capítulo sobre el Hatha Yoga quiero decir que ninguna de las obras fundamentales que tratan de este asunto aconsejan la mortificación física como, por ejemplo, el dejar que se seque o anquilose un brazo o el sentarse sobre clavos, sino que recomiendan la buena salud del cuerpo, así como su alimentación y la moderación en el ayuno. Los ejemplos de mortificación que alguna vez se ven son casos de locura parcial, debidos al temor del porvenir, el cual hace que los hombres “quieran huir del infierno haciendo un infierno de su vida”, como dice Edwin Arnold en la “Luz de Asia”. De modo que ninguna escuela de yoga aconseja estas prácticas de ascetismo.

Como este asunto es muy importante, voy a permitirme el copiar una cita del “Garuda Purâna”, que dice que: “Los monos se pasean entre la gente, en los bosques y en las casas, completamente en cueros y sin sentir vergüenza.

¿Están estos animales libres de ligaduras? Si la tierra, la ceniza y el polvo han de libertar al hombre, ¿no es cierto que los perros, que viven siempre entre cenizas, tierra y polvo, se libertarían también? ¿Acaso son ascetas los chacales, las ratas, los ciervos y otros animales que se alimentan de hierbas, hojas y agua y viven siempre en los bosques? ¿Llegan a ser yoguis los cocodrilos, los peces y otras alimañas que moran en las aguas del Ganges desde que nacen hasta que mueren? ¿Son observadores devotos los pichones que tragan piedras alguna vez y los pájaros Chataka que no beben agua de la tierra?" <sup>1</sup>.

En muchas obras se pueden encontrar versos parecidos a estos. Shri Krishna recrimina en el "Bhagavad Gitâ" a quienes practican la mortificación, cosa que califica de horrible, y dice que están llenos de vanidad, egoísmo y pasión. "Como no son inteligentes, atormentan a los elementos del cuerpo y a mí también, que estoy en su cuerpo. Sabed que sus resoluciones son de hombres impíos" <sup>2</sup>.

1 "Garuda Purâna Sâroddhâra", XVI, 65-70.

2 Obra citada, XVII, 5 y 6.

## CAPÍTULO VI

### CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN PRÁCTICAS

Sin duda alguna la mayor parte de los lectores de este libro se sienten movidos a leerlo por la curiosidad académica de saber en qué consisten las prácticas psicológicas de los hindúes, más que por el anhelo de descubrir un medio de despertar las capacidades de su mente no desarrolladas para conseguir un fin digno, algo mejor que la jaula de la vulgar existencia humana falta de ambiciones.

La serenidad inteligente ha sido durante mucho tiempo en la India el ideal de la vida práctica, y por eso se ven en ese país más rostros serenos y más ojos en que se asoma lo eterno que en ningún otro país: son rostros de los que han huído la fiebre y el ansia y que parece que reflejan el júbilo sereno de los corazones. Las dos cosas que producen esa paz son el descubrimiento de lo infinito en lo finito y una mente que no tiene flaquezas puras ni impuras. Quien por la asociación de su pensamien-

to con la experiencia ha llegado a esa meta, no concentra el interés de la vida en las ambiciones personales ni en las sensaciones de cuerpo ni en las flaquezas de la mente, sino en la vida misma en todas sus formas. Nosotros creemos cosa natural el amar cuando no intervienen el miedo ni la codicia ni el orgullo personales. Por eso todo parecen flores y cosas jóvenes, hasta los cachorros de los tigres. Y, en verdad, que todas las personas son flores y tigres.

La oportunidad de lograr esta universalidad, o sea, de descubrir lo infinito en lo finito, está siempre presente. Es posible amar de modo completamente natural a nuestros enemigos cuando la mente no se deja llevar por una tormenta de sensaciones y emociones antinaturales e indignas. Basta ver lo supremo en una cosa para verlo después en todas partes. Para aprender a tocar el piano hace falta un instrumento y no un millón. Si yo he amado a una madre, puedo amar a todas las madres. Un amigo me presenta a todas las personas. No quiero cantar las alabanzas del amor, pues no querría hablar de colores a los ciegos. Si se conoce el amor, se sabe lo que es. Pero yo aconsejaría que se buscara el amor, porque el amor, el pensamiento y la voluntad son los portales de la vida eterna.

Casi dudo del valor de la educación de la

mente, cuando veo el poder superlativo que tienen hasta las más pequeñas visiones de lo eterno y observo que la vida no es una cosa quieta, sino burbujeante, feliz y movediza. No se puede decir que la vida ame el trabajo, pero veo que, cuando no la ensombrece una preocupación que es siempre innecesaria, la vida juega. Y veo, también, que el juego de la vida que es sincera consigo misma es más fructífero cuando no pierde su naturaleza y amor, que esa estupidez que se llama trabajo.

Estoy exponiendo algunos apuntes relacionados con la educación de la mente como final adecuado a este estudio de la educación de lo oculto; pero he de decir que el mayor secreto conocido para lograr éxito consiste en que todas las empresas se realicen con espíritu de juego y no con el de trabajo.

## CONCENTRACIÓN

La concentración es la limitación del campo de la atención de manera y tiempo determinados por la voluntad. La conciencia puede en un momento determinado difundirse sobre una gran área en que todas las cosas sean indefinidas, o concentrarse o enfocarse en un objeto determinado. *En este último caso* llegamos a conseguir la visión mental más clara

y la conciencia más vívida de que somos capaces. La práctica de la concentración tiene por objeto la producción de esta condición y puede realizarse con ayuda de las siguientes indicaciones:

1.<sup>a</sup> Entrad en una habitación solitaria, sentaos, cerrad los ojos y observad lo que sucede cuando pensáis en un elefante. Pronto veréis que tienen lugar dos procesos mentales. El primero es que la idea del elefante parece a modo de una caja que contiene muchas otras ideas y que, a medida que os concentráis en ella, estas ideas surgen y rodean a la del elefante. Allí podréis ver representaciones especiales de las partes particulares del elefante, como, por ejemplo, sus grandes orejas y su tronco; podréis pensar en la inteligencia y temperamente filosófico de este animal o en los elefantes que hayáis visto. Estas ideas no surgen por accidente, sino siguiendo leyes definidas, pues la mente humana ha abierto caminos en la selva del mundo del pensamiento, del mismo modo que los hombres construyen vías de comunicación en el mundo externo. De modo que, cuando pensáis en un elefante, podéis pensar también en un hipopótamo o en un rinoceronte o en el marfil, o en los jardines zoológicos de la India, pero no es probable que penséis en un pájaro mosca o en una chistera. En el mundo mental existen leyes análogas

a la gravitación, el magnetismo, la cohesión y otras del mundo físico.

En mi libro *Educación de la Memoria* he explicado extensamente “los caminos del pensamiento”, pero ahora los resumiré en cuatro grupos. La primera ley de atracción de la idea es que los pensamientos de cosas similares están íntimamente asociados entre sí y se sugieren mutuamente. Podemos denominarla el camino de Objeto y Clase y Objetos de la misma Clase. La segunda ley relaciona el Todo y la Parte; por ejemplo, cuando se piensa en un elefante, aparecen en la mente las ideas de su cola, sus orejas y su trompa, pero no es probable que se piense en las velas de un buque o en el carburador de un automóvil. La tercera ley expresa la relación entre Objeto y Cualidad; así se piensa en el peso y en la sagacidad del elefante, o en la devoción del perro o en las tendencias artísticas de un gato. La cuarta ley puede titularse Experiencia familiar. Así, por ejemplo, si pienso en una pluma será probable que piense también en la tinta y no en la cal; y si medito acerca de una cama es natural que piense en el sueño y no en la danza. Todas las relaciones de lo que se llama Causa y Efecto aparecen también en esta ley, como, por ejemplo, en la relación de la salida del sol con la luz del día.

El segundo proceso se suele denominar di-

vagación de la mente. Si intentáis concentrar el pensamiento en un elefante durante unos minutos, pronto veréis que estáis pensando en una cosa totalmente diferente y que os habéis olvidado por completo del elefante. Pero la atención no ha dado un salto. Primeramente habréis pensado quizás en el elefante; luego, en los almacenes de madera de Rangón; después, en el armazón de madera de la nueva casa que estáis construyendo; a continuación, en la lentitud con que se edifica, y en este momento os habéis dado cuenta de que estabais pensando en otra cosa de lo que os proponíais. El tránsito de un pensamiento a otro se ha realizado de un modo definido. Si podéis controlar esta cadena de pensamientos y obligar a éstos a seguir una dirección definida, como hacéis que vuestras piernas sigan un camino predeterminado cuando vais de paseo, estaréis verdaderamente pensando. Este ejercicio requiere cierto esfuerzo, porque se parece a la ascensión de una montaña; pero el camino que sigue el pensamiento cuando hay divagación se parece al que recorre el agua cuando desciende por una vertiente, pues toma en cada momento la dirección más fácil.

2.<sup>a</sup> Elegid un tema, tratad de concentraros sobre él durante cinco minutos. Algunas personas se sientan y cierran los ojos, para elegir luego el tema de concentración y, des-

pués de haber estado cambiando de ideas varias veces, descubren que se les ha pasado el tiempo. Pero vosotros debéis elegir primero el tema, como por ejemplo, un objeto común, como una naranja, y sentaos y decíais: “Voy ahora a fijar mi mirada mental en esta naranja durante cinco minutos sin perderla de vista, y no voy a interesarme por ninguna otra cosa durante este tiempo. Hay tiempo de sobra después de transcurridos estos cinco minutos para las otras cosas.” Después, cerrad los ojos y empezad a pensar. Debéis determinar antes cuánto tiempo vais a meditar. Cinco minutos exactos. Si tenéis deseos de más, fijad otros cinco, pero que esto se haga por lo menos a las tres horas de lo otro. No importa que no podáis visualizar la naranja con tal de que la tengáis ante los ojos de la mente.

3.<sup>a</sup> No tratéis de *conservar* el objeto ante vuestra visión mental, porque la principal finalidad de la concentración no consiste en retener el objeto elegido, sino en hacer que la mente deje de divagar. Mirad al objeto con perfecta quietud y calma, tal como si estuvierais observando una cosa con los ojos físicos. Para ver la hora en el reloj no hay necesidad de mirarlo con fijeza. Mirad con similar calma la naranja. Imaginad al principiar que la naranja está sobre una bandeja colocada encima de la mesa. Cuando cerréis los ojos, ima-

ginaos que está allí, y toda la habitación estará en vuestro pensamiento en cierto modo. Dejad que la mente se fije en la habitación entera durante un rato y, después, limitad sucesivamente el campo de la atención a la mesa, a la bandeja y a la naranja. Entonces, no experimentaréis la sensación de retener la naranja. Debéis también mantener el cuerpo y la cabeza sin tensión alguna. El fruncir las cejas, el apretar las mandíbulas y los puños, el poner tensos los músculos del cuello y el hacer que se hinchen las venas no es concentración mental. Los yoguis dicen que la frente del gran pensador es serena y lisa; es todo lo contrario de lo que representó Rodín en su famosa estatua titulada "El Pensador". El gesto de esa estatua es el de un hombre que trata de pensar, y no sabe cómo hacerlo.

4.<sup>a</sup> Una vez calmados por entero el cuerpo físico y la mente, hay que pasar a las emociones, las cuales son causa prolífica de interrupciones en la concentración. La mente está llena de perturbaciones que surgen con facilidad durante la concentración, aunque la gente no se da cuenta de ello, de modo que ocurre con frecuencia que le turban a uno el recuerdo de cosas que se dijeron en el día anterior o la preocupación de cosas que han de suceder mañana. Es posible desechar estos pensamientos haciendo un esfuerzo de voluntad, pero éste

no es el mejor sistema. Es preferible aquietar la naturaleza emocional aplicando la fórmula de "Yo no me preocupo. Eso no me interesa." Tan pronto como la visión mental divide a un intruso, hay que decirse: "Hola, estás ahí. Bueno, no me interesas. Quédate si quieres; y si, lo prefieres, vete. Estoy ocupado ahora en mirar esta naranja y no puedo atenderte." Luego, desaparecerá el intruso suavemente; pero no podéis tener la satisfacción de observar su desaparición, del mismo modo que no podéis observar cómo os vais durmiendo. No os preocupéis si otras cosas se aproximan de modo vago al pensamiento elegido, mientras éste siga ocupando el centro de la escena. La imagen o representación de un pensamiento no reconoce límites. No es posible trazar una línea y mantener la imagen dentro de ese límite, puesto que la imagen se va desvaneciendo gradualmente a partir del objeto central elegido y lo que hay que hacer no es otra cosa que ver que se tiene la vista fija en ese centro.

5.<sup>a</sup> Practicad durante los cinco minutos el recordar siguiendo el método descrito en mi libro sobre *La Concentración*, método que, en síntesis, es el siguiente: Una vez fijada la atención en el objeto elegido, pensad en todo lo que esté relacionado con él, sin separarse del mismo. Pensad primero en la clase de cosas

a que pertenece la naranja, es decir, a los comestibles, y, además, en otros géneros de la misma clase. Después, pensad en sus partes y en el conjunto de que ella forma parte, es decir, pensad en el árbol. Después pensad en las cualidades que percibe cada uno de los sentidos, en su forma, color, peso, etc. Y, finalmente, pensad en las naranjas que conozcáis y en otros pensamientos que se asocien con el tema, como, por ejemplo, en España, California y en las mermeladas.

Por este medio habréis establecido en la mente el hábito de fijar la atención en una cosa hasta haber extraído todos los pensamientos que tengan relación posible con ella. Llegaréis a precisar vuestros conocimientos sobre el asunto. Sabréis lo que es una naranja como nunca; vuestra mente se interesará y estará abierta hacia ella, como el hombre que acaba de adquirir por primera vez en su vida un automóvil se interesa por todos los vehículos de esta clase con que se encuentra en la calle. Esta práctica que, después de pasado algún tiempo, se puede prolongar hasta quince minutos seguidos, debe aplicarse primeramente a objetos comunes; pero más tarde ha de aplicarse también a temas abstractos y difíciles.

Estas prácticas harán que la concentración sea cosa fácil. Se parece a la natación. Suele ocurrir que uno entra en el agua y brucea des-

esperadamente y traga líquido y se hunde una y otra vez hasta que descubre que está en el agua como en casa, y entonces flota y nada. Después de ocurrir esto, siempre que entra en el agua lo hace con una disposición mental que actúa sobre el cuerpo de suerte tal que éste adopta casi inconscientemente la posición exigida para nadar. Lo mismo ocurre con la concentración. Cuando una vez se ha conseguido, se conoce una modalidad que la hace fácil en lo sucesivo. Entonces se descubre que la concentración es una fuerza y que su aplicación al pensamiento puede realizar maravillas en la memoria despertando sus posibilidades.

## MEDITACIÓN

La meditación debe practicarse en cualquier tiempo después de la concentración. Hay quien pretende saltar de golpe a la meditación, pero al realizar esto dejan de conseguir la vividez de visión que da la concentración. La meditación es expansión, mientras que la concentración es contracción. Por la concentración se llega a conseguir el mejor estado de conciencia; en la meditación se conserva este estado de conciencia, pero se ensancha su campo. La meditación en que no hay concentración es un fracaso. En la concentración se empieza por

una cosa material y sencilla; pero en la meditación se lleva el claro concepto de esta cosa sencilla a niveles del pensamiento más abstractos o complejos y más difíciles de conservar. De forma que la meditación produce dos consecuencias: la de ensanchar vuestro campo de pensamiento y la de desarrollar vuestro poder. De este modo es verdadero pensar y ejercicio creador.

Pongamos un ejemplo para que esto se comprenda mejor: imaginaos una jarra alta dividida por rayas horizontales y que alguien está llenándola con agua. Ahora bien, si la jarra tuviera muchos agujeritos en el fondo y en los lados, el agua se saldría y su nivel no podría subir muy alto; pero si se tapan los agujeros, el agua sube. Muchas personas son a manera de jarras llenas de agujeros, siempre dispuestas a rezumarse, por no haberse dominado. Pero la concentración, que comienza a realizarse aquietando primeramente el cuerpo físico, luego las emociones y, por último la mente, eleva su nivel por encima de todos los agujeros.

La meditación es el agua que se vierte desde arriba y llena rápidamente la vasija de agua pura. De modo que por la meditación se observa el objeto en detalle y con exactitud y pueden comprenderse sus funciones en relación con las otras cosas.

La meditación es todo lo contrario que el dormirse. En ella se queda quieto el cuerpo, pero la mente permanece alerta y eleva a condiciones de pensamiento más amplias y superiores la claridad de conciencia que se adquirió por medio de la concentración.

La meditación puede practicarse con ayuda de las siguientes indicaciones:

1.<sup>a</sup> Sentaos como antes y concentrad el pensamiento sobre un gato adelantando mucho en el tema por los cuatro caminos del pensamiento. Pensad luego en el gato de un modo más amplio, avanzando más que antes por los citados cuatro caminos, pero sin perder todavía al gato de vista. Es como si, en el caso del elefante, pensaseis en los depósitos de madera, en vuestra nueva casa, en la tardanza y en más cosas, sin perder de vista el elefante. Esta es la meditación expansiva. No es en esencia diferente del pensar, pero no abandona la visión de un centro elegido. Así, por ejemplo, un estudiante de geometría tiene ciertos datos ante sí al desarrollar un teorema. Primeramente debe concentrarse en los datos, y, después, dar suelta al pensamiento y avanzar todo lo posible en dirección de la solución sin perder de vista los datos y lo que representan los mismos. Porque, cuando éstos se pierden de vista, el hilo del pensamiento se rompe y hay que volver a empezar.

2.<sup>a</sup> Tomad el gato como tema una vez más, y llevad el pensamiento hacia dentro y hacia fuera. Fijad la mente primeramente en la naturaleza física de vuestro gato; tratad luego de comprender qué son sus emociones; después, si os es posible, su naturaleza mental y hasta su condición espiritual y moral, si semejante cosa se puede discernir. Este método puede aplicarse también a la meditación sobre las virtudes, que ocupan un lugar preeminente en el yoga y en las prácticas religiosas en general. Una persona elige una cualidad, supongamos que sea la bondad o el valor, y, por lo general, empieza a meditar sobre ella sin darse cuenta de que tiene un concepto inadecuado de lo que es en realidad. Preguntad a una persona qué clase de cifras tiene la esfera de su reloj, y veréis como por lo común no sabrá decíroslo, aunque lo haya llevado muchos años. O preguntadle en qué se diferencia el correr del andar: actos que todos nos creemos capaces de imaginar y de realizar, y veréis como necesita pensar un rato antes de contestaros que cuando se corre hay un momento en que los pies no tocan la tierra, mientras que cuando se anda siempre uno de los pies toca el suelo. Y, si las personas tienen ideas tan imperfectas sobre las cosas vulgares, ¿qué puede decirse de sus conceptos de la bondad y del valor? La meditación sobre estas virtu-

des debe hacerse de suerte tal que se llegue a tener una idea clara de lo que son y se incorporen al carácter.

Así, pues, primeramente imaginaos actos concretos de bondad y de valor. Imaginad que un soldado lleva a un camarada herido mientras le tirotean, que un inválido acepta su desgracia como debe hacerlo, que un artista no se desalienta a pesar de las adversidades o que un hombre realiza con alegría un deber desagradable. Estas imágenes se pueden visualizar con claridad o sin ella. Muchas personas llegan a visualizar las imágenes con todo detalle, están en contacto con ellas y, sin embargo, no hablaríamos con precisión si dijéramos que las ven. Es preciso que transcurra tiempo para formar la imagen, y han de pasar unas cuantas sesiones antes de poder formar un tópicos con una serie de imágenes. Sin embargo, cuando se ha creado una y se ha concentrado uno en ella, reaparecerá con gran facilidad al invocarla en sesiones subsecuentes. Haced que estas imágenes sean sólidas y vivas, como las de un drama representado en un teatro, y no planas como son los cuadros pintados en un lienzo.

Cuando estén terminadas las imágenes, medita sobre ellas, tratando de comprender primeramente el estado de sentimiento y de emoción de sus personajes y, después, su estado

mental, llevando por norma el llegar a comprender la idea abstracta de la virtud. Y, por último, para incorporar a vuestro carácter el valor, volved nuevamente sobre las imágenes; pero esta vez entrad en la escena, representad el papel del héroe y tratad de interpretarlo. De este modo se puede practicar una virtud durante un mes, meditando sobre ella un poco cada día.

3.<sup>a</sup> Ocurre a veces que un devoto quiere meditar sobre el hombre ideal, atribuyendo a éste determinadas facciones; pero encuentra difícil el retener en la imaginación la imagen entera. En tal caso debe formarla de la siguiente manera: Primero concentraos en una porción, por ejemplo, en un ojo; luego, abandonad esto, y concentraos en otra parte, en el otro ojo. A continuación recordad el primero y haceos una representación mental de ambos. Abandonad esto, y concentraos después en otra parte, en la nariz. Recordad a continuación las otras dos partes, y haced una imagen con las tres, y así sucesivamente. De esta forma se habrá prestado igual atención y concentración a la formación de cada parte, y todas las partes de la imagen total serán perfectamente claras. En la India no se suele prestar tanta atención a las facciones físicas como a la forma, la cual contiene gran variedad de detalles simbólicos y sugiere muchas

líneas de pensamiento, como se verá por los siguientes párrafos traducidos de un Purána por el Pandit Rama Prasada:

“La aparición personificada del Señor no deja lugar para el deseo de poseer otro objeto de concentración. El hecho de que la mente se sienta aferrada a él, recibe el nombre de concentración. Oh, Rey, si escuchas lo que es esa imagen personificada del Señor sobre la cual se debe meditar, verás cómo no puede haber concentración sin algo en que la mente descanse o se apoye. La faz es alegre y placentera a la mente; los ojos están llenos de frescor y de profundidad como las hojas del loto; las mejillas son bellas; la frente es amplia y esplendorosa; las orejas, ornadas con pendientes, son simétricas; el cuello es largo cual la concha de un caracol marino; en su pecho se ve un rizo de pelos blancos, signo que auspicia fortuna; en su abdomen se observa un hondo ombligo y profundas arrugas; de su cuerpo penden ocho o diez brazos; está sentado con los muslos y las canillas colocados simétricamente, y tiene puestos los pies y las manos en forma de esvástica. Tal es la aparición de Visnú, vestido con un limpio ropaje amarillo, adornado con un hermoso peinado, brazaletes, etc, y llevando su arco, su disco, su clava, su espada, su caracol marino y su rosario de Rudraksha. Él se ha convertido en Brahmâ. Dedíquese el

yogui a la meditación con la mente sumergida en Visnú. Aplique a él su mente mientras su concentración se afirma. Practicando esta concentración o haciendo otro trabajo que armonice con sus deseos, mientras la mente aprende a no desviarse del objeto de concentración, debería el yogui considerar que ha logrado su concentración al llegar a este estado.”

4.<sup>a</sup> Hay otras dos prácticas generales que debería emprender todo el que desee llegar con éxito a la meditación científica y formal. Una de ellas es la que denominó Emerson “leer para corregir”. La práctica consiste en pensar primero y leer después. Todo aspirante debe tener un buen libro que trate de un asunto que exija pensar y leerlo lentamente varias veces a la semana durante una media hora o más, pero pensando antes diez minutos sobre lo que va a leer, y dedicándose después veinte minutos a la lectura. En este caso la mente pasa revista a todo lo que conoce sobre el tema, por poco que ello sea, y se hace algunas preguntas que quizás no se haya formulado nunca. De este modo se forma una especie de molde mental en que ha de introducirse el nuevo conocimiento y se crean muchos anzuelos para apoderarse de la información y de las ideas del autor.

La segunda práctica consiste en reflexionar serenamente por la noche sobre lo que le haya

sucedido a uno durante el día, o por la mañana antes de empezar a trabajar. Esta meditación no es formal — vuelve sobre las cosas y se miran con serenidad, — pero, sin embargo, es una fuente de inspiración.

### CONTEMPLACIÓN

Puede decirse que la contemplación es otra forma de concentración en que la atención se fija en el aspecto supremo del tema. Es el tercer paso de la serie. No debéis dejar súbitamente de meditar, ni tampoco empezar a hacerlo del mismo modo, pero no continuéis avanzando ni retrocedáis cuando hayáis alcanzado el punto supremo a que podáis llegar sin perder fuerza o cuando tengáis un chispazo de iluminación, sino, por el contrario, concentraos en ello durante un rato por lo menos. La contemplación es concentración en la cúspide final de la línea de vuestro pensamiento. De esta forma se crea una nueva plataforma en la mente. Esto se aplica tanto al pensamiento científico y a los temas del siglo, como a los estudios y propósitos filosóficos y religiosos.

Algunas veces llegan a este estado involuntariamente los devotos en quienes una imagen elegida o quizás la visión de alguna belleza natural maravillosa, provoca un sentimiento

de éxtasis, y se quedan transfijos, empapándose de realidades bellas, en completo olvido de sí mismos. Esto es adoración, que es la suprema facultad humana, en que entra el hombre en contacto con la verdad, la bondad y la belleza allende los conceptos y experiencias limitados y relativamente personales que tiene sobre esas cualidades.

### OCULTISMO

La contemplación practicada de manera deliberada con respecto a un objeto, abre las avenidas del conocimiento intuitivo relacionado con aquél y el camino de muchos poderes llamados ocultos por la gente. Ciertamente es que estos poderes son ocultos porque los desconocen los hombres vulgares, pero los yoguis no los consideran como maravillosos. No son más que una extensión de los que usan a diario todas las personas y, por consiguiente, no son cosas secretas. Pero el verdadero ocultista no aspira solamente a ensanchar el mundo de su experiencia de esta manera, con nuevos poderes y con los problemas inherentes a los mismos.

Puede definirse el ocultismo diciendo que es el empleo de los poderes ocultos del hombre aplicado al descubrimiento de la vida oculta del mundo. Por eso se ha dicho con propiedad

que es *âtmanâvidyâ*, la ciencia del Yo, y que tiene por objeto el descubrir la Mente divina en la naturaleza. Valiéndose de las facultades y poderes de la personalidad, el hombre se pone en contacto con los fenómenos y aprende por medio de ellos como los niños por medio de los juguetes. Pero, con los poderes del Yo superior, es decir, con su voluntad, amor y pensamiento, actuando en las cosas externas, aunque sin dejarse influir por ellas ni por la personalidad, puede el hombre atravesar el velo de las apariencias, para que la realidad oculta en él existente vea la realidad oculta tras de los fenómenos. Este hombre actúa por medio de la intuición y no es ya un niño que trata con juguetes, sino un ser que se relaciona con realidades. Eso es el ocultista y hacia esa meta se encamina la educación ocultista de la India.

FIN

**WOOD (Ernesto)**

		PESETAS		
		R.	T.	P.
* <b>Curso práctico de concentración mental.</b>	200 páginas, 12 × 18.	3	4'50	6
* <b>Curso práctico de la educación de la memoria.</b>	150 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>Construcción del carácter.</b>	150 páginas, 12 × 18.	2'50	4	5'50
* <b>Los Siete Rayos.</b>	200 páginas, 12 × 18.	3	4'50	6
* <b>Perfeccionamiento de sí mismo.</b>	115 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5

**BESANT (Annie)**

* <b>El Bhagavad Gîtâ o el Canto del Señor.</b>	240 páginas, 12 × 18.	3'50	5	6'50
* <b>El Yoga.</b>	142 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>El poder del pensamiento, su dominio y cultura.</b>	Un tomo 140 páginas en 8.º	2'50	4	5'50
* <b>Hacia el Templo.</b>	146 páginas, 12 × 18.	3	4'50	6
* <b>Doctrina del Corazón.</b>	102 págs., 11 × 16.	1'50	2'75	3'50
* <b>La Sabiduría Antigua.</b>	400 págs., 12 × 18.	5	6'50	8
* <b>Siete Grandes Religiones o el Problema Religioso de la India. (Nueva edición.)</b>	425 páginas, 12 × 18.	5	6'50	8
* <b>El Dharma.</b>	90 páginas, 12 × 18.	1'50	3	4'50
* <b>El Sendero de Iniciación y El Perfeccionamiento del Hombre.</b>	170 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>Introducción al Yoga.</b>	132 págs., 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>El Sendero del Discipulado.</b>	165 páginas, 12 × 18.	3	4'50	6
* <b>La Jerarquía Oculta.</b>	28 páginas, 12 × 18.	0'50		
* <b>Estudio sobre la Conciencia.</b>	362 páginas, 12 × 18.	5	6'50	8
* <b>Las leyes de la Vida Superior.</b>	84 páginas, 11 × 16.	1	2'50	4
* <b>Los tres senderos de perfección.</b>	100 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>El Cristianismo Esotérico o los Misterios Menores.</b>	250 páginas, 14 × 22.	8	10'50	13
* <b>La genealogía del hombre.</b>	180 páginas, 12 × 18.	3'50	5	6'50
* <b>La construcción del Kosmos.</b>	140 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>La Evolución de la Vida y de la Forma.</b>	160 páginas, 12 × 18.	2'50	4	5'50
* <b>La Sabiduría de los Upanishads.</b>	130 páginas, 12 × 18.	2	3'50	5
* <b>El Hombre y sus cuerpos.</b>	125 p., 12 × 18.	2	3'50	5

## RAJARAM (T.)

- \* **La Vida Superior o Reglas del Rajâ Yoga y Los Diez Mandamientos de Manú.**  
97 páginas, 11 × 16. 1 2'25 3

## ROVIRALTA BORRELL (J.)

- Bahagavad Gîtâ (EL CANTO DEL SEÑOR).**  
370 páginas, 12 × 18. 5 6'50 8

## COLLINS (MABEL)

- \* **Por las Puertas de Oro, seguido de Diario de un Chêla indo y Enseñanzas del Maestro,** nueva edición. 175 p., 12 × 18. 3 4'50 6
- \* **Luz en el Sendero y El Grito Lejano.** 2 3'25 4  
122 páginas, 11 × 16. 1'50 2'75 3'50
- \* **Guirnaldas de Amor.** 82 páginas, 11 × 16. 1'50 2'75 3'50
- \* **Quien siembra recoge.** (Nueva edición.)  
176 páginas, 12 × 18. 2 3'50 5
- \* **El Despertar en el más allá.** (Nueva edición.)  
100 páginas 12 × 18. 2 3'50 5
- \* **Cuando el sol avanza hacia el Norte...**  
250 páginas, 12 × 18. 2'50 4 5'50
- \* **Historia de una maga negra.** (Nueva edición.)  
420 páginas, 12 × 18. 5 6'50 8
- \* **El Idilio del Loto Blanco.** 260 p., 12 × 18. 3'50 5 6'50

## LEADBEATER (C. W.)

- \* **Maestros y discípulos.** 40 págs., 12 × 18. 0'50
- \* **Los Maestros y el Sendero.** 292 páginas,  
15 × 22, con diagramas, grabados y una  
lámina en color . . . . . 12 14'50 17
- \* **Los Chakras.** — LOS CENTROS MAGNÉTICOS  
DEL SER HUMANO. Un tomo ilustrado con  
9 láminas en colores aparte otros graba-  
dos, con 137 páginas de texto, 16 × 22. 12 14'50 17

## ARNOLD (Ed.)

- \* **La Luz de Asia.** — LA GRAN ABDICACIÓN.  
200 páginas, 12 × 18. 3'50 5 6'50

## ARNOULD (Ar.)

- \* **Creencias fundamentales del Buddhis-  
mo.** 173 páginas, 11 × 16. 2 3'25 4