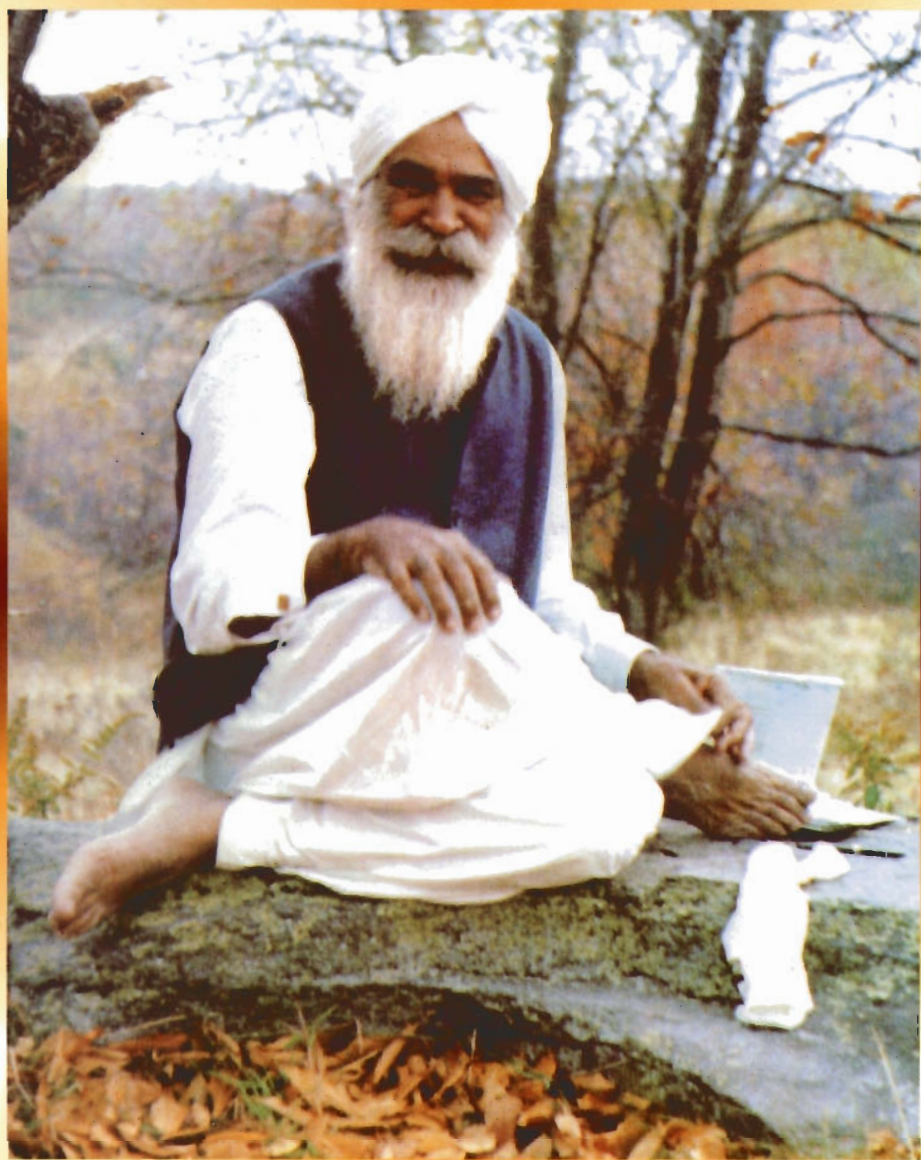


La Corona de la Vida



Kirpal Singh



KIRPAL SINGH

Es uno de los más grandes Maestros de los tiempos modernos; nació en 1894 en Sayyad Kasran, en el Punjab, que ahora es de Pakistán. Por 24 años se sentó a los pies de Su Maestro Baba Sawan Singh Ji, de Beas, bajo cuya dirección completó Su desarrollo interno, cumpliendo al mismo tiempo Sus deberes como jefe de hogar y alcanzando una alta posición en el gobierno de la India.

Al momento de la muerte de Su Maestro en 1948, se retiró a los Himalayas donde pasó tres meses en casi continuo samadi o absorción en Dios. Al regresar al mundo obedeciendo las órdenes de Su Maestro, Él comenzó a desempeñar la misión de guía espiritual cumpliendo el mandato que Su Maestro le había impartido antes de morir. Su larga vida, saturada con el amor a Dios y a la humanidad, llevó paz y

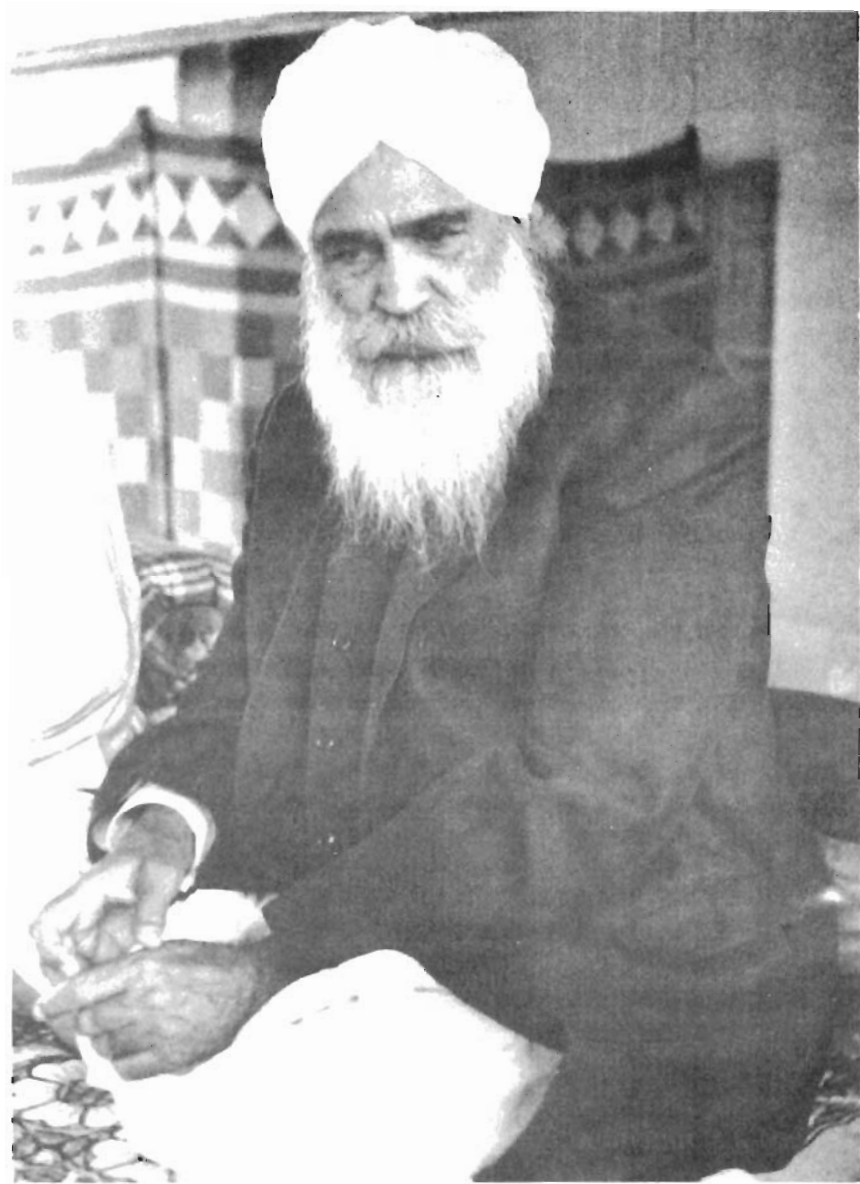
realización a aproximadamente 120.000 discípulos esparcidos por todo el mundo. Enseñó el camino natural para encontrar a Dios en esta vida a través del amor, y Su vida en sí fue el reflejo de Sus enseñanzas.

Realizó tres giras mundiales, fue Presidente de la Federación Mundial de Religiones durante 14 años y organizó y patrocinó la gigantesca Conferencia Mundial de la Unidad del Hombre en Delhi, en febrero de 1974, a la cual asistieron importantes líderes de todo el mundo en los campos religioso, social y político.

Escribió varios libros y pronunció numerosas charlas y discursos, todos sobre el tema de la espiritualidad. Construyó el Manav Kendra (Centro del Hombre), el cual tenía como propósito la formación del hombre, el servicio a la humanidad y la divulgación de métodos para preservar la tierra.

Murió en agosto 21 de 1974 a los 81 años de edad, retirándose de su cuerpo en plena conciencia. Sus últimas palabras fueron de amor para Sus discípulos. Su vida es un testimonio elocuente de que la época de los profetas no ha terminado pues aún es posible para un ser humano encontrar a Dios y reflejar Su voluntad.

LA CORONA DE LA VIDA



Kirpal Singh

LA CORONA DE LA VIDA

Un Estudio Sobre Yoga

ASOCIACION EL BOSQUE DE KIRPAL
- SANT BANI ASHRAM -

Impreso en Colombia

Printed in Colombia

Diagramación y armada electrónica: Rodríguez Quito Editores

Tercera Edición 1999

© ES PROPIEDAD DE:

Asociación El Bosque de Kirpal -Sant Bani Ashram-

Editado en Colombia por:
Asociación El Bosque de Kirpal
-Sant Bani Ashram-
Subachoque - Cundinamarca
Colombia
Dirección de Correo
A.A. N° 101510
Santafé de Bogotá

Dedicado
al Dios Todopoderoso
que está operando a través de todos
los Maestros que han venido
y a Baba Sawan Singh Ji Maharaj
a cuyos pies de loto
el autor se embebió del dulce elixir
del Sagrado Naam - el Verbo

Contenido

PÁG.

Prefacio	13
----------------	----

Parte I

LOS PATRONES YOGÍSTICOS

CAPÍTULO I

Una introducción a la Yoga	17
A. Vritis: Qué son	22
B. Alma y Superalma	24
C. Prakriti y Materia	27
D. Relación entre los tres cuerpos y los cinco Koshas	31
E. Divisiones de la Creación según los Koshas	31

CAPÍTULO II

Yog Vidya y Yog Sadhna:

El sendero de la Yoga en la teoría y en la práctica

I. Bases de la antigua Yoga, origen y técnica del sistema de Yoga	36
Conceptos fundamentales	38

	PÁG.
II. El Sendero y las ramas de Ashtang Yoga	40
Yamas y Niyamas	40
III. Asanas	47
La Asana como forma de Yoga	50
Ventajas de los Asanas	51
Perfección de los Asanas (Asana Sidhi)	57
Alimento	58
IV. Pranayama o respiración yogística	59
Plexos y chacras	61
Pranayama: Ejercicios Elementales	62
Sukh Purvah Pranayama (fácil y confortable forma de Pranayama)	63
Pranayama como forma de Yoga (La Yoga del Prana)	66
Disciplina Pránica	67
Ventajas de Prana Yoga	69
V. Pratyahara o control de los sentidos (retiro y abstracción)	69
VI. Dharna o Sanyam (absorción o concentración)	71
VII. Dharna como forma de Yoga (El Mansik Yoga)	79
VIII. Dhayan (contemplación o meditación)	87
El Dhayan como sistema de Yoga (la Yoga de la Contemplación)	90
Ventajas del Dhayan Yoga	92
IX. Samadhi	93
X. Samadhi Yoga	96
<i>Ashtang Yoga y el hombre Moderno</i>	100

CAPÍTULO III

Las Formas de Yoga	105
1. Mantra Yoga o la Yoga de la Enunciación	105

	PÁG.
2. La técnica de la Mantra Yoga	107
3. Hatha Yoga	109
4. Laya Yoga	117
5. Raja Yoga	119
6. Jnana Yoga, la Yoga del Conocimiento o de la Correcta Discriminación	125
7. Bhakti Yoga o la Yoga de la Amante Devoción	127
8. Karma Yoga o la Yoga de la Acción	130
9. La Yoga de la Meditación	133
10. La Yoga de la Experiencia Espiritual	133
11. La Yoga del Misticismo	134

CAPÍTULO IV

<i>Advaitismo</i>	143
-------------------------	-----

1. El Ser, base de la vida consciente	144
2. La naturaleza de la creación	145
3. El Ser o Atman	146
4. La naturaleza del Ser	147
5. Conocimiento y Conciencia Individual	148
6. El conocimiento y sus fuentes	148
7. Brahman: Su Naturaleza	150

Parte II

ESTUDIO SOBRE SURAT SHABDA YOGA

CAPÍTULO V

<i>Surat Shabda Yoga o la Yoga de la Celestial Corriente de Sonido</i>	159
--	-----

Preliminar	159
------------------	-----

PÁG.

1. La Corriente de Sonido	169
2. Las Piedras Angulares	173
3. Una Ciencia Perfecta	187
4. El Maestro	194

CAPÍTULO VI

La esencia de la Religión 214

I. El pensamiento religioso antiguo: Ondio, Chino e Iranio	216
1. Hinduísmo	216
2. Budismo	223
3. Taoísmo	226
4. Zoroastrismo	229
II. Cristianismo	231
III. Islam	241
IV. Sikhismo o la religión Sikh	247

CAPÍTULO VII

Algunos Movimientos Modernos 258

I. Rosacruzismo, Teosofismo y la Actividad "Yo Soy"	259
II. Ciencia Cristiana y Subud	260
III. Espiritismo y Espiritualismo	262
IV. Hipnosis y Mesmerismo	264

CAPÍTULO VIII

Conclusión	265
------------------	-----

Prefacio

Este estudio comparativo de la yoga fue estimulado inicialmente por las diversas preguntas sobre el tema, que en forma ininterrumpida han estado llegando de parte de los discípulos y buscadores de la verdad de Occidente. Pero al tratar de contestarlas de manera sistemática y comprensible, este empeño se ha convertido en algo mayor que lo intentado originalmente. La evolución de este intento servirá, así lo espero, no sólo a aquellos cuyas preguntas me impulsaron a llevar a cabo esta obra, sino a todos los buscadores en general que desean entender lo que es la yoga, la diversidad de sus formas, sus respectivos modos y su eficacia espiritual.

En esta era de publicaciones no hay escasez de libros sobre Yoga. Sin embargo, si uno los escruta cuidadosamente podrá darse cuenta de que la mayoría se queda corta en una u otra dirección o bien trata el tema como un sistema de Asanas y ejercicios físicos o como un sistema de pensamiento abstracto y altamente monista que tiene como objetivo la unidad de toda existencia y la unidad ultrerrima del alma individual con la Super/Alma. En cada uno de estos casos, la visión que obtenemos de la Yoga es incompleta, reduciéndola de un modo práctico de trascender espiritualmente y unirse con el Absoluto, a un sistema de cultura física o a una escuela o grupo de escuelas de filosofía.

Para evitar la posibilidad de semejante error, el objetivo último de toda forma de Yoga, la unidad con el Supremo Señor, ha sido conservado como un punto de enfoque de todas las discusiones de este estudio. Todas las formas importantes, antiguas y modernas, son examinadas por turno; sus prácticas explicadas y discutidas, y evaluada su capacidad para conducirnos a la meta final. Esto último es posiblemente el aspecto más mal entendido y más discutido en el estudio comparativo de la Yoga. Es una característica de las experiencias místicas, que a medida que el alma asciende a un plano superior al que normalmente está acostumbrada, tiende (en ausencia de una guía superior) a confundirlo con lo más elevado o sea el reino de lo Absoluto. De esta manera encontramos que la mayoría de las Yogas, elevándonos efectivamente hasta cierto punto de la jornada interna, lo consideran a éste equivocadamente como su fin, y en busca de validez relativa, lo declaran sin más como el fin absoluto.

La única manera en la que puede apreciarse el valor espiritual comparativo de cada forma de Yoga y escapar así del actual estado de confusión, es adoptando como patrón la más elevada forma de Yoga, cuya potencia es absoluta y no meramente relativa. Este patrón lo encontramos en Surat Shabda Yoga, conocida también como Sant Mat (o sea el Sendero de los Santos o Maestros de la escuela mística), la Verdadera Corona de la Vida. Siguiendo sus prácticas bajo una guía correcta, sus adeptos han alcanzado campos no conocidos por otras escuelas místicas y se han fundido finalmente con el Señor Supremo en Su estado Absoluto, sin Nombre y sin Forma. En sus obras han afirmado repetidamente la incomparable superioridad de esta Yoga de la Corriente de Sonido, y a medida que describían por percepción interna directa la diversidad de los campos espirituales de las otras formas de Yoga, han llegado a exponer la naturaleza absoluta de la suya propia.

Una vez que el buscador empieza a captar las perspectivas presentes en el misticismo comparativo que el Sant Mat puede proporcionar, encontrará que este tema tan extremadamente com-

plejo empieza a adquirir para él caracteres de gran claridad. Verá que las contradicciones que perturban a tantos cuando emprenden un estudio comparativo del misticismo no son un concomitante de la experiencia mística como tal, sino que son el resultado de confundir una verdad relativa con una Absoluta... un error que no existe para quienes, siguiendo el más elevado Sendero, han experimentado de primera mano todos los estados internos y han conocido todos los puntos hasta los que cada forma de Yoga les puede conducir.

Ya no se sentirá tentado a rechazar el tema de la espiritualidad como un mero remanente de vieja superstición y de magia negra, sino que empezará a verla como una ciencia interna que se remonta a edades infinitas, que tiene sus leyes invariables y sus modos de operación variables y característicos; una ciencia cuyo conocimiento no es estático, sino que se ha desarrollado a medida que los hombres han avanzado de una forma inferior de Yoga a una superior... Y por sobre todo, espero que se dará cuenta de que esta fusión con el Supremo Señor no es una forma de soñar despierto o un hipotético postulado de alguna escuela de filosofía, sino una posibilidad viviente cuya realización es la verdadera meta, un objetivo de la existencia humana y cuyos logros, merced a una guía correcta, una modalidad correcta y un esfuerzo correcto, se encuentran al alcance de todos, independientemente de edad, raza o credo.

KIRPAL SINGH
Sawan Ashram, Delhi
Junio 6 de 1961

Parte I

LOS PATRONES YOGÍSTICOS

CAPÍTULO I

UNA INTRODUCCIÓN A LA YOGA

Todos los grandes instructores de la humanidad, en todos los tiempos y en todos los climas... los Rishis, Védicos, Zoroastro, Mahavira, Buda, Cristo, Shamas Tabrez, Maulana Rumi, Tulsi Sahib, Swamiji y muchos otros, dieron al mundo una sola *sadhna* o disciplina espiritual. Tal como Dios es sólo uno, el camino que conduce a Dios no puede ser sino uno. La verdadera religión o sea el Sendero de regreso a Dios es hechura de Dios mismo y, por lo tanto, es el más antiguo y natural de todos, sin ningún ritual o artificialidad inherente: en el lado práctico de su operación, el sistema necesita sólo la guía de un adepto o instructor que tenga pleno conocimiento tanto de la teoría como de la práctica de Paravidya, o sea la Ciencia del Más Allá, como se le conoce, porque se encuentra más allá de la capacidad de captación de la mente y de las facultades sensorias. La verdadera religión empieza donde terminan todas las filosofías del mundo. Los textos de las Escrituras nos dan en el mejor de los casos algún relato del Sendero hasta donde pueda llegar la capacidad de expre-

sión de las imperfectas palabras, pero en ningún caso pueden ponernos en el Sendero o guiarnos por él.

El Sendero espiritual es esencialmente un Sendero práctico. Solamente el espíritu (liberado y sin personalidad) puede llevar a cabo la jornada espiritual. El hombre interno, o sea el alma, tiene que elevarse por sobre la conciencia del cuerpo antes de poder entrar en la Conciencia Superior, la Conciencia del Cosmos y del Más Allá. Todo esto y más se hace posible a través del Surat Shabd Yoga o sea la Unión del "Ser" en el hombre (*Surat* o conciencia) con el "Principio de Sonido" (*Shabd*), a través de la Gracia de un Alma Maestra.

Con objeto de obtener una idea clara de las enseñanzas de los Maestros del nebuloso pasado hasta los de nuestros tiempos, valdría la pena estudiar la naturaleza y magnitud de las enseñanzas de Surat Shabd Yoga en relación con las de los diferentes sistemas de Yoga tal como han sido enseñados por los antiguos, e igualmente los principios de advaitismo en la forma en que han sido expuestos por Shankaracharya.

El término "Yoga" se deriva de la raíz sánscrita "Yuj" que significa reunión, unión, comunión, consumación, abstracción, realización o filosofía metafísica del más elevado orden que promete llevar a cabo una íntima aproximación entre el Alma y la Super-Alma (*Jiva-atma* y *Parm-atma*). Patanjali, el reputado padre del sistema de Yoga, de acuerdo a su progenitor Gaudapada, define la Yoga como la eliminación de los vritis o modulaciones que están siempre surgiendo en la materia mental o *Chit* en forma de ondulaciones parecidas a las ondas que se forman en el agua al arrojar una piedra. Lo define como "*Chit vriti nirodha*" o sea la supresión de los vritis, lo cual significa limpiar la mente de oscilaciones mentales. De acuerdo a Maharishi Yajnavalkya, Yoga significa efectuar o llevar a cabo la unificación del alma individual con Ishwar o Braham. Los Yogis lo definen generalmente como el desdoblamiento del espíritu y el desnudarlo de las numerosas envolturas que lo entorpecen en su existencia física. El Sant Mat o Sendero de los Maestros, lejos de negar ninguno de estos

objetivos de la Yoga, los acepta y los respalda completamente, como ya lo hemos dicho anteriormente, pero los considera en el mejor de los casos como una mera sugerencia, como una manera de despertar la conciencia a la existencia del objetivo Supremo. El Sant Mat, sin embargo, no se queda allí sino que va mucho más allá y nos indica el "Camino de Salida" del fantástico laberinto del universo y el "Camino de Entrada" a la Mansión Celestial del Padre, la jornada espiritual que tiene que llevar a cabo el espíritu desde la muerte hasta la vida inmortal (Fana a Baqa) elevándose por encima de la conciencia del cuerpo por medio de un sistema regular del auto-análisis y del retiro de las corrientes espirituales del cuerpo concentrándolas en el asiento del alma (*Tis-raTil*) y luego pasándolas gradualmente a través de los centros intermedios más allá de Bunk-naal, un pasaje en forma de tubo, hasta que alcanza el grado final de consumación y realiza la unión con su fuente original.

En este punto puede surgir la pregunta acerca de la necesidad de la unión entre el alma y la Super-Alma, cuando las dos son esencialmente lo mismo y se encuentran embebidas la una en la otra. Teóricamente hablando está muy bien, pero ¿cuántos de nosotros estamos despiertos a la conciencia de esto? y ¿cuántos operan a la luz de este conocimiento y conciencia de ello? Por otra parte, el alma está siguiendo la dirección de la mente, la mente la de los sentidos, y los sentidos la de los objetos sensorios, con el resultado de que el alma, a causa de su constante asociación con la mente y los sentidos durante edades tras edades, ha perdido completamente su identidad individual (individida) y para todo propósito práctico se ha identificado con la mente. Es este velo de ignorancia que se ha interpuesto entre el alma y la Super-Alma el que debe ser eliminado para facilitar al alma la conciencia de sí misma, la comprensión de su naturaleza inherente y despertar en ella el anhelo por buscar su verdadera morada y la vida eterna. Todas las religiones fueron creadas por el hombre con este objeto pero, desgraciadamente, en el curso del tiempo el hombre se alejó gradualmente de la Realidad y se convirtió en el esclavo de sus propias creaciones, ya que las religiones degene-

ran hasta convertirse en organizaciones institucionalizadas con rígidos códigos de moral y de conducta social que carecen del toque de vida y del vibrante impulso vivificador de sus fundadores.

"No conozco otra enfermedad del alma salvo la ignorancia" dice Ben Johnson. El mayor de todos los problemas es cómo eliminar el velo de la ignorancia. Le hemos permitido crecer hasta convertirse en una roca casi imposible de ser destruida. Y sin embargo, los sabios han provisto los medios para atravesar este casi impenetrable velo, a saber: Jnana Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, etc. La luz del verdadero conocimiento, según la visualiza la Jnana Yoga, puede ser capaz de disipar la oscuridad de la ignorancia en la misma forma que una bujía encendida disipa la oscuridad de un cuarto oscuro. Por medio de Bhakti Yoga uno puede ser capaz de cambiar el curso del odio, sentido de separación y dualidad hasta convertirlos en amor por todo, en sentido de unidad con todas las criaturas y por medio de ello establecerse firmemente en el amor que todo lo abarca.

Finalmente, por medio de Karma Yoga uno puede llegar a desarraigar sentimientos de egoísmo, de auto engrandecimiento y de amor propio y entregarse a la práctica de obras de caridad, de filantropía y de otras similares, que puedan ser de beneficio para la humanidad en general, y adquirir un sentido de amor por todo y ver el reflejo del universo dentro de nuestro propio Ser y en el Ser de todos los demás y, por último, realizar el principio de la Paternidad de Dios y la hermandad del hombre. Estos son a grandes rasgos los tres senderos, o más bien, tres aspectos de un sendero integrado de cabeza, corazón y mano, por medio del cual uno puede llevar a cabo el fin deseado, la unión del alma con la Super-Alma. Para efectos de conveniencia, este puede considerarse como el proceso de auto-maestría, auto-sublimación y auto-sacrificio que ha de conducir eventualmente a la "Conciencia Cósmica" o sea a la conciencia de la Realidad omni-permeante como la base de todo lo que existe.

En cada uno de estos casos, el objetivo es el mismo y cada uno tiene la misma finalidad a pesar del hecho de que en las eta-

pas iniciales y elementales, cada uno de ellos parte de consideraciones dualistas. Partiendo del dualismo se llega al no dualismo (*advaitismo*); y es con ese objeto con el que uno recorre el Sendero del conocimiento divino, del amor universal y devoción o del servicio altruista a la humanidad.

*El blanco permanece siempre el mismo,
aunque sean muchos los arqueros que a él apunten.*

Rajab

En la *Jnana Yoga*, por ejemplo, uno tiene que desarrollar la facultad de discriminación, de manera de capacitarse para distinguir entre Agyan y Guan, o sea entre la ignorancia y el verdadero conocimiento, entre el carácter ilusorio de Maya y la realidad de Brahman; cuando uno llega a convencerse de lo primero, alcanza destellos de la totalidad de Brahman permeándolo todo en su esencia ilimitada y siendo inmanente en todas las formas y colores, los cuales derivan su diseño y matices de El y sólo de El. Este es el alborear del conocimiento verdadero y de la divina sabiduría.

Igualmente, en *Bhakti Yoga*, empezamos con los principios gemelos de *Bhagat* y *Bhagwant*, o sea el devoto y la deidad. El devoto pierde gradualmente su pequeño ser y ve a su deidad omniperviente y su propio ser se expande hasta abarcar la totalidad como lo hace su propio *Ishat Dev*. Cualquiera que entre en una mina de sal, se convierte en sal. Te conviertes en aquello que piensas.

En el *Karma Yoga*, uno puede entrar en el *Karma Kshetra*, o sea el campo de las acciones, bajo el empuje de alguna fuerza impulsora; pero con el transcurso del tiempo llega a aprender el valor del Karma desinteresado. Los Karmas, cuando se llevan a cabo por sí mismos, sin apego o interés alguno por los frutos que de ellos se derivan, dejan de ser ataduras y, por fuerza del hábito, uno se convierte en *Neh Karma* (acción sin acción) o sea un punto fijo en la eterna rueda giratoria de la vida. De esta manera, cuando desde la circunferencia de su ser uno alcanza el centro de

su propio ser, adquiere la inacción en la acción y se encuentra liberado de los efectos aprisionantes o ataduras del Karma.

A. LOS VRITIS ¿QUÉ SON?

Cuando una corriente que emana del Espíritu golpea a un objeto cualquiera... puede ser una cosa física, un sentimiento mental, una idea o una sensación sensoria y regresa a su fuente, se le conoce como un Vriti. El vriti produce una modulación en la materia mental. Todo nuestro conocimiento del mundo, sea exterior o interior, proviene de los vritis o rayos del pensamiento. Por ejemplo, un rayo de luz que pasa por los ojos, envuelve primero al objeto, y cuando regresa nos da el conocimiento del objeto y de esta manera tenemos conciencia de él.

Los Vritis son de cinco clases:

1. *Parman*: Es la relación entre el "Alma Pura" y el Prakriti o naturaleza, se conoce como Parman. En cada manifestación el alma pura encuentra su propia esencia en el núcleo, y no encuentra nada fuera y diferente de ello.
2. *Vipreh*: Es la relación entre el "Alma que conoce" y Prakriti u objeto de la naturaleza, se conoce como Vipreh. Recibe y acepta la forma manifestada tal como es, pero permanece escéptica del principio de vida único y activo que se encuentra en el núcleo de ella.
3. *Vikalp*: Es la relación que el Alma dominada por la mente tiene con los objetos, abrigando dudas y vacilaciones en lo que respecta a los objetos mismos, su existencia, su naturaleza intrínseca y la esencia de vida que yace en su núcleo.
4. *Nidra*: Es la relación que el alma cubierta de Prana tiene con los objetos. Abarca en su seno a los estados gemelos

del ensueño y del sueño profundo, sin tomar en cuenta el medio ambiente existente.

5. *Smiriti*: Es la relación del "Alma encarnada" con los objetos del mundo en el plano físico.

Todos estos *vritis* constituyen otros tantos obstáculos en el camino que tiene que recorrer el alma para entender su naturaleza verdadera y esencial, la cual no es en realidad otra que la de Dios. Kabir dice por lo tanto:

"El Alma es de la misma esencia que Dios".

Igualmente, los teólogos musulmanes expresan la misma idea cuando hablan del Alma como "*Amar-i-Rabbi*" o sea la voluntad de Dios.

Si uno pudiera separar el "*chit*" del *Vritis* (*Chit Vriti nirodha*, como se le conoce) no quedaría nada sino la esencia pura de Divinidad, cada una reflejando la luz de la otra. Por lo tanto, como hemos dicho anteriormente, tenemos algunos de los famosos postulados de la yoga:

1. Chit-vriti Nirodha es la esencia de la Yoga.

Patanjali

2. La unidad del alma con la Super-alma es Yoga.

Yajnavalkya

3. La liberación del alma de los hechos de la vida al desnudarse de las envolturas que la estorban, es Yoga.

Machhandra Nath y Gorakh Nath

La forma más fácil, más antigua y natural de alcanzar los frutos de la Yoga, como lo han enseñado Kabir, Nanak y muchos otros antes y después de ellos, es por medio del *Shabda Yoga* o *Sehaj Yoga*, o sea el método enseñado por todos los Maestros-Santos desde tiempos inmemoriales. Cuando el espíritu se capacita por medio del *Sadhana* espiritual, para desechar una por una

las distintas envolturas que la estorban, se convierte en un espíritu puro, completo en sí mismo, una entidad consciente, auto-existente y auto-luminosa, inmutable y eternamente libre. Según los Santos, la Yoga es la comunión del Alma con la sagrada Palabra (Verbo o Dios en expresión), el Poder de Dios o Espíritu de Dios: *Sruti*, *Sraosha*, *Zikr*, *Naam* o *Espíritu Santo*, como ha sido descrito en sus diversas manifestaciones y en su época correspondiente.

B. ALMA Y SUPERALMA

1. El alma es la Realidad y la Esencia. Es una y al mismo tiempo es una totalidad. En uno hay siempre la ilusión o engaño del número, y la totalidad significa la existencia de otras tantas partes. Las ideas o conceptos de una parte y de la totalidad van siempre juntos; y tanto la parte como la totalidad se caracterizan por la similitud de la naturaleza esencial en ellas.
2. La esencia de una cosa tiene su propia naturaleza atributiva y no pueden ser separadas la una de la otra. Tal como la esencia es a la vez una y muchas, sucede lo mismo con su naturaleza atributiva.
3. La esencia de una cosa es su *Johar*, o sea su mismísimo aliento de vida. Es el único principio primario que todo lo permea y que es la Realidad que se encuentra tras todas las formas y colores. Este principio de vida activo es la fuente misma de la Creación y se le conoce con diferentes nombres: *Prakriti* en el *sutil*, *Pradhan* en el causal y *Maya* o materia en el plano físico.
4. La naturaleza atributiva de una cosa es como decir su carne y hueso, porque es inherente a ella. Tenemos por ejemplo el caso de la luz: ¿Puede la luz concebirse como aparte del sol? o ¿la radiante vitalidad como separada de una persona saludable? La una no existe sin la otra ya que ambas están completa y plenamente compenetradas entre sí.

5. Cualquier tentativa de considerar a las dos -la naturaleza y su esencia- separadamente, aunque sólo sea en la imaginación, corre el riesgo de crear la idea de dualidad. Solamente en términos de esta dualidad puede uno concebir la creación como separada del principio creativo siendo como es el resultado del juego externo de las fuerzas espirituales gemelas llamadas materia y alma.

Las investigaciones científicas han llegado actualmente a la irresistible conclusión de que toda la vida es una existencia continua en niveles distintos y que lo que llamamos materia inerte es tan sólo energía en su nivel más bajo.

En la naturaleza misma, tanto en el plano sutil como en el causal, estos dos principios están siempre en operación: Dios y *Prakriti*. Dios y *Pradhan*, como alma y materia en el universo físico. La creación en todas sus manifestaciones no es sino el resultado del impacto del uno en el otro.

6. El Alma es entonces el principio de vida y la causa raíz que se encuentra en el corazón de todo, porque nada puede manifestarse sin ella. Tiene un efecto vivificante e imparte su impulso de vida a la materia aparentemente inerte, por medio de su contacto con ella. Es en la luz y vida del impulso vivificante del alma que la materia toma tantas formas y colores con su gran variedad de características y diseños que vemos en el Universo.
7. Esta alma o Corriente de Vida es extremadamente sutil, es una chispa auto-efulgente de la luz divina, una gota del océano de la conciencia, sin principio ni fin, la misma eternamente, una permanencia inmutable, ilimitada, completa en sí misma, siempre existente, una entidad capaz de sentir todo, inmanente en cada forma, visible e invisible, porque todas las cosas se manifiestan a causa de ella. Nada existe que no haya sido creado por ella.

*Lo Uno permanece, lo múltiple cambia y pasa; la Vida,
al igual que una cúpula formada de vidrios multicolores
mancha el blanco esplendor de la Eternidad.*

P. B. Shelley

8. Tal como el sol esparce sus rayos en el mundo, como el océano tiene en su superficie burbujas, olas, ondas, mareas y corrientes, como un bosque es un innumerable conglomerado de árboles, igual sucede con la Super Alma o Dios. Cuando se le contempla a través de Su creación, nos parece estar dividida en tantas formas que exhiben y reflejan la luz y vida de Dios en un riquísimo panorama de variados colores; sin embargo, Su Espíritu los llena a todos y los une como una cuerda que pasa a través de otras tantas perlas; y sin embargo, despreocupadamente, se mantiene aparte en toda Su plenitud.
9. La primera proyección descendente de la corriente espiritual, como emana de Dios, puso su manifestación al éter (*akash*) el cual es el más sutil de los elementos y se esparce por todas partes en el espacio. Esto tiene dos aspectos. El uno es el de espíritu o alma que permanece sin manifestarse en el éter, y el otro es el del éter manifestado, de donde las dos fuerzas, positiva y negativa que están inherentes en ella se combinaron más a fondo y pusieron en manifestación al aire (*vayn*) y exactamente de la misma forma, el aire manifiesto dio nacimiento al fuego (*agni*) y el fuego manifiesto produjo el agua (*jal*) y el agua manifiesta condujo a la formación de la tierra (*prithvi*) mientras que el espíritu de cada elemento que es esencialmente el mismo permaneció sin manifestarse a través de todo el proceso.

En la misma forma que lo dicho anteriormente, aquello que llamamos Dios tiene una Divinidad esencial, absoluta y sin forma; es la vida y espíritu del Universo y al mismo tiempo el Universo mismo lleno de El con sus variadas creaciones que se manifiestan en tantas formas y colores que aparecen y desaparecen como olas en el mar de la vida. El Dios inmanifestado e im-

personal está libre de todos los atributos, mientras que Sus rayos individualizados y manifestados en incontables formas y colores por el constante contacto con *Maya*, *Prakriti* y *Pradhan* (físico, sutil y causal) se sienten a sí mismos, a causa de la ignorancia de su propia naturaleza, como limitados y separados el uno del otro y son por lo tanto inevitablemente arrastrados al ámbito de las inexorables Leyes Kármicas, o sea la Ley de Causa y Efecto, que entraña una consecuencia para cada acto, cada palabra y cada pensamiento. Aquello que quedó sin realizar en una vida se llevará a cabo en otra, y de esta manera, la gigantesca rueda de la vida y de la muerte una vez puesta en movimiento sigue girando eternamente merced a su inagotable inercia. Aquí yace la diferencia entre el alma individualizada por un lado y la Gran Alma del Universo (llamada Dios) por otro lado. La una está atada y limitada, la otra es libre e ilimitada.

C. PRAKRITI O MATERIA

El término *Prakriti* es un término compuesto y se deriva de la raíz sánscrita "PRA", que significa primero, y "KAR", que significa actuar. De esta manera, *Prakriti* significa la "materia" original (energía latente), la cual, cuando actúa sobre ella la fuerza Positiva del espíritu, pone en existencia muchas formas, modelos y diseños en la vasta creación del Gran Creador. Se le llama también "*Maya*", y todo lo que puede ser visto o sentido por cualquiera de los sentidos cae dentro de la categoría de materia o *Prakriti*. La materia, como lo hemos explicado anteriormente, es una energía latente que se encuentra en el más bajo nivel, la cual una vez vivificada y puesta en actividad asume las diferentes formas que percibimos como manifestadas. Este proceso de la pasividad a la actividad de la energía conduce a la creación o manifestación de la fuerza del espíritu, que hasta aquí no se ha manifestado.

Brahman o sea la fuerza del espíritu entra en existencia solamente por medio de una tosca envoltura (*Kaya*).

Así como la totalidad de las almas aparentemente individualizadas forman la Super-Alma o sea Dios, igualmente la impotente masa de seres y cosas con diferentes formas y colores son conocidas en su totalidad como *Prakriti*.

Prakriti no puede por sí mismo ser captado por los sentidos ni tiene existencia alguna por sí mismo, sino que se manifiesta solamente cuando la fuerza del espíritu actúa sobre él. Tal como los rayos del sol no tienen existencia separada del Sol y sólo aparecen cuando este sale por sobre el horizonte, igualmente *Prakriti* en conjunción con el impulso de vida adopta innumerables figuras y formas que van más allá de la capacidad de captación humana; y la Una alma invisible parece diversificarse en tantas partes individualizadas, con nombres distintos y especies tan variadas que burlan todo intento de descripción y solución.

Así y todo, los yogis han llegado a conocer los cinco *Koshas*, o sea, las envolturas que han cubierto a la corriente espiritual en su trayectoria descendente, y han concebido y formulado formas y medios para eliminarlas. Estos *Koshas* o envolturas pueden ser brevemente descritos de la siguiente manera:

1. *Vigyan-mai Kosh*: Envoltura del aparato mental o intelecto con sus dos fases: una relacionada con el conocimiento (*Gyan*) en el plano físico, y la otra con la iluminación (*Vigyan*) en el plano espiritual. Esta es la primera cubierta, en la cual el espíritu se envuelve cuando entra en contacto con la materia sutil llamada *Prakriti*. La Luz del alma, al reflejarse en el centro intelectual, pone de relieve lo que se conoce generalmente como intelecto, y que consiste en la percepción espiritual interna y el conocimiento externo. El alma, junto con esta capacidad intelectual reflejada, se hace tanto cognoscitiva como perceptiva.
2. *Man-o-mai Kosh*: Esta es la segunda cubierta, en la que el alma intelectualizada o cognoscitiva se envuelve en sí misma por medio de un contacto más intenso con *Prakriti*, el cual empieza ahora a reflejar también la materia mental.

Con esta cualidad agregada se hace cuidadosa, y gradualmente se deja dominar por la mente.

3. *Pran-mai Kosh*: Los Pranas (aires vitales) constituyen la tercera envoltura alrededor del alma. A medida que el alma pensante (cognoscitiva) y cuidadosa hace una mayor presión sobre *Prakriti* (materia), empieza a vibrar con los *Pranas* (que son de diez tipos según su diferente función). Esto hace al alma cognoscitiva y atenta como *Pran-Mai*, o impulsiva, por medio de un efecto vivificante.
4. *Anmai Kosh*: Cuando el alma cognoscitiva, atenta e impulsiva opera sobre el *Prakriti*, forja otro tipo más de envoltura: *An-mai*. Esta es la última de las cinco envolturas, y para la manutención de ésta empieza a sentir una continua necesidad de *Ana*, o sea, alimento.

Esta envoltura es algo así como una especie de forro interior del cuerpo físico (materia tosca) el cual es en realidad su manifestación externa, y sigue envolviendo al alma incluso cuando su forma externa o sea el cuerpo, sufre, se pudre y se desintegra.

La existencia de este tosco cuerpo físico depende de la saludable condición del *An-mai Kosh* que se encuentra en su interior.

Algunas almas sufren incluso cuando desechan el cuerpo físico exterior y siguen teniendo deseo de alimento a causa de *An-mai Kosh*, todavía desean los placeres del mundo y rondan los lugares de habitación humana buscando satisfacer sus deseos innatos. Es con el objeto de satisfacer estos violentos deseos de las almas físicamente desencarnadas, que los hindús realizan sacrificios y ofrendas propiciatorias a los *manes* o almas que han partido, de manera que puedan descansar en paz.

5. Sin embargo, es *Anand-mai Kosh* (Bienaventuranza o felicidad) la primera y principal de estos Koshas o envolturas.

Es casi una parte integral del alma misma. Es la más sutil de las envolturas, algo así como un desgastadísimo parabrisas de cristal puesto alrededor de un candelabro encendido. Se la experimenta un poco cuando uno se encuentra en un profundo sueño sin ensueños (*sushupti*) por lo que al despertar se tiene una vaguísima idea de *Anand* o felicidad que se experimentó en ese estado absolutamente sereno de descanso.

Estos son entonces los cinco *koshas* o *hijjabs*, (cortinas o envolturas como los llaman los musulmanes) y aquéllos cubren el alma, pliegue sobre pliegue. El propósito y finalidad de todas las Yogas es el de desembarazar gradualmente al alma de estas envolturas, una por una, hasta que finalmente se encuentre libre de todas ellas y pueda restaurarse a su estado original, prístino y glorioso estado de auto-luminosidad (*Swayam Jyoti*) el cual es no menos que el de varios soles puestos juntos. Este es el estado de "*Ahm Braham Asmi*" o "Yo Soy Braham" y cuando se le alcanza, uno no solamente siente, sino que saluda a Dios con estas palabras: "*Ayam Athma Brahma*", "Oh Dios, Yo soy de la misma esencia que Tú". La mayoría de los sistemas de Yoga consideran esto como *summun* de la actividad espiritual. Es en efecto el más elevado y último estado de la auto-realización y sin embargo, es apenas el medio camino de la jornada espiritual. Un estado de gran trascendencia ciertamente, porque es desde aquí de donde alguna afortunada alma emprende el camino hacia la muy ansiada meta de la completa realización de Dios. Es el *Khud Shanasi* (auto-conocimiento) el que gradualmente conduce a *Khuda Shanasi* (conocimiento de Dios). El auto-conocimiento y la verdadera auto-realización son el punto culminante en el proceso del auto-análisis sin el cual uno no puede avanzar hacia Dios y entrar en Su reino. En este proceso de inversión y retiro del espíritu hacia dentro, al elevarse por encima de la conciencia del cuerpo y liberar el espíritu de los tentáculos del cuerpo y de la mente, la forma más fácil, la más rápida y la más segura es la comunicación con el *Shabda* o Corriente de Sonido (La Sagrada Palabra o Verbo) y este es el único medio para la realización de Dios. Es el

método más antiguo que el mundo ha conocido, viniendo como viene desde los albores de la creación misma. Es contemporáneo del hombre desde el día en que éste se separó de su padre en los Cielos. Todos los Grandes Maestros de la humanidad lo enseñaron a Sus apóstoles. Este es el bautismo por medio del Espíritu Santo como lo expresó Cristo.

D. RELACIÓN ENTRE LOS TRES CUERPOS Y LOS CINCO KOSHAS

El cuerpo humano consta de tres vestiduras: Física, astral o sutil y causal o cuerpo simiente.

En el cuerpo físico tenemos los cinco *koshas*, y este es el motivo por el que, en nuestro estado de vigilia, tenemos algún conocimiento y experiencia de los cinco *koshas*, felicidad, conocimiento (interior y exterior), atención (*Chit* y sus *Vritis* o modulaciones mentales), vibraciones pránicas Patanjali y el sistema físico.

A medida que uno se eleva en el cuerpo astral o sutil, pierde conciencia de la existencia física, mientras que el alma experimenta mentalmente los otros cuatro estados o sea: felicidad, conocimiento, atención y vibraciones pránicas.

A medida que el espíritu viaja más alto en el cuerpo causal, el aparato mental se desprende y sólo permanece el poder de *Smriti* (recuerdo o memoria) el cual presencia y da cuenta de la felicidad experimentada en ese estado.

E. DIVISIONES DE LA CREACIÓN SEGÚN LOS KOSHAS

Todos los seres, desde los dioses hasta el hombre, se clasifican en cinco categorías en relación a la preponderancia de una u otra de las cinco facultades:

- a. Seres puramente cognoscitivos, como Brahma, Vishnu y Mahesh, etc.
- b. Seres dotados de materia mental: Indra y otras deidades, dioses, diosas, etc.
- c. Seres dotados de vibraciones pránicas: Yakshas, Gandharbs y otros espíritus, etc.
- d. Seres físicos: Hombres, animales, aves, reptiles e insectos, etc.

Las criaturas dotadas de cuerpos físicos tienen los cinco *koshas* o envolturas en distintos grados de densidad (*Anand-Mai*, *Vigyan-mai*, *Mano-mai*, *Pran-mai* y *Ana-Mai*; mientras que aquellos dotados de vibraciones pránicas no tienen sino cuatro *koshas*, excluyéndose a *Ana-mai*. Igualmente las criaturas dotadas de materia mental, no tienen sino tres, eliminándose *Pran-Mai*; también y nuevamente, los seres puramente cognoscitivos no tienen sino dos, *Anand-mai* y *Vigyan-mai*, estando como están, libres de las cadenas de la mente, de los *pranas* y de la necesidad de *Ana* o sea de alimento.

De esta manera vemos que hay una estrecha correspondencia entre los cinco elementos primarios (tierra, agua, fuego, aire y éter), de los cuales son hechos los cuerpos y también los *Koshas* o envolturas. En efecto, los *Koshas* mismos son más o menos el resultado efectivo de los elementos básicos mismos y dotan a las criaturas con las cinco facultades enumeradas anteriormente.

- e. El alma liberada (*Jivan mukat*) no tiene sino un transparente velo de *Anand-Mai Kosh*. El espíritu en su forma pura y sin mezclas es el Creador, porque la creación brota de El, y se le conoce a veces como *Maya* o *Shabd Brahm*. Es la luz autosefulgente y auto-existente y la causa sin causa de todo lo que existe, sea visible o invisible. El Espíritu y Dios, son ambos iguales en Su naturaleza y esencia, o sea sutilidad y felicidad. Esta suprema felicidad es el primer resultado de la interacción del alma y de *Prakriti*, y siendo la manifestación

primaria de la Deidad en el alma, permanece hasta lo último en Su plenitud a pesar de las otras cuatro envolturas que la constituyen y empañan su fulgor. La suprema Felicidad, siendo la cualidad esencial o inseparable del alma, es inherente en su naturaleza misma. Esta es la razón por la que el alma que busca se siente siempre inquieta y siente en forma terrible la pérdida de su esencia en el formidable remolino del mundo. Esta es la razón por la que Cristo declaró enfáticamente:

"Mira pues, que la lumbre que en ti hay, no sea tinieblas"

San Lucas 11:35

De esta manera, habiendo perdido de vista la felicidad interna, tratamos de encontrar la felicidad en los objetos mundanos y tomamos los placeres momentáneos como sinónimos de la verdadera felicidad; pero muy pronto nos sentimos desilusionados. Esto conduce a la búsqueda innata de la verdadera felicidad. Es la eterna búsqueda que roe el pecho del hombre; y de los placeres externos efímeros e ilusorios en donde ha estado buscando, uno se ve obligado a volverse hacia adentro en busca de la felicidad. Esto conduce al principio de los diferentes sistemas de Yoga, uno y todos, de acuerdo a las necesidades de cada aspirante individual:

- a. Las personas con aptitudes toscas, con instintos animales, que se interesan solamente en el desarrollo del cuerpo, y que están desarrollando el *Ana-Mai Atma* recurren con éxito a *Hatha Yoga*.
- b. Las personas que sufren de gases o disturbios gástricos debido a obsesiones de *Pran Vayu* en su sistema, pueden combatir estos disturbios con la ayuda de *Pran Yoga*.
- c. Las personas con el *Mano-Main Atma* en ascendencia y que sufren de *mal*, *avarán* y *vikshep*, o sea impurezas mentales, ignorancia y modulaciones de la mente, pueden con la ayuda de *Raja Yoga* conquistar y atravesar el *Mano-Mai Kosh*.

- d. Las personas dotadas con una fuerte inclinación hacia el intelectualismo, siempre se encuentran entregadas a la averiguación del cómo y del por qué de las cosas. Estos aspirantes siguen el sendero de *Vigyan* o *Jnana Yoga*.
- e. Aquellos que sienten ansias de escapar del mundo y de todo aquello que es mundano y buscan la felicidad por sí misma, tienen el sendero de *Anand Yoga* o se la Yoga de la Verdadera felicidad, llamada también *Sehaj Yoga*.

En *Sehaj Yoga*, el practicante no tiene que someterse a ninguna de las rigurosas disciplinas características de las otras formas de Yoga. Debe tener una sincera e incesante ansiedad de alcanzar el fin de los fines, la meta de todas las metas, y no contentarse con una mera maestría de sus poderes físicos y mentales. Y cuando existe tal anhelo, tarde o temprano encontrará, así como RamaKrishna encontró a Totapuri, un adepto que lo pondrá en el Sendero. Ese adepto o Maestro le pondrá en contacto con la vital Corriente de Vida interior, y la Corriente por su propia fuerza y atracción le arrastrará sin esfuerzo excesivo o lucha de su parte. Es esta la característica que la convierte en la más fácil de las Yogas y es por esta razón que se la conoce como *Sehaj Yoga*, (la Yoga fácil). Con igual facilidad puede ser practicada por un niño como por un anciano, por una mujer como por un hombre, por el intelectual como por al analfabeta, por el *sanyasin* como por el padre de familia. Consiste en sintonizar el alma con la Corriente Espiritual que está por siempre vibrando dentro de él. De aquí que sea conocida como *Surat-Shabd Yoga*, o sea la Yoga de la conciencia de la Corriente del Sonido.

Después de estas observaciones preliminares, nos encontramos ahora en situación de discutir el tema de la Yoga con sus diferencias esenciales, en la forma que la enseñara Patanjali, de entender el papel que juega cada una, la técnica involucrada, cómo opera cada paso y hasta dónde ayudan los ejercicios yogísticos en forma práctica a alcanzar la meta deseada, la liberación del alma de la esclavitud de la mente y de la materia, de manera de realizar su propia naturaleza potencial diferenciándola de la con-

ciencia del cuerpo, elevarse de allí hasta la conciencia cósmica y luego a la conciencia Super-Cósmica; porque es el alma liberada la que tiene que experimentar (la Conciencia) en sus diferentes grados, desde la realización (del Ser) hasta la "conciencia cósmica" y por último hasta la "Conciencia Super-Cósmica o Dios".

CAPÍTULO II

YOG VIDYA Y YOG SADHNA:

El Sendero de la Yoga en la teoría y en la práctica

I. BASES DE LA ANTIGUA YOGA

ORIGEN Y TÉCNICA DEL SISTEMA DE YOGA

De Yajnavalkya Smriti, aprendemos que Hirangarbha (Brahma) fue el instructor original de la Yoga. Pero el método de la Yoga como sistema fue expuesto originalmente por Patanjali, el gran pensador y filósofo, en sus *Yog-Sutras*, algún tiempo antes de la era cristiana. El sistema yogístico es una de las seis escuelas de pensamiento de la filosofía India (*Khat Shastras*) que fueron sistematizadas y desarrolladas para poner en orden el pensamiento indio en lo que se refiere al Cosmos, al alma individual y su inter-relación. Su nacimiento brotó de un esfuerzo de reformar y restaurar los antiguos e inmemorialmente reconocidos conceptos en asuntos psicológicos y metafísicos.

En lengua común, la palabra "Yoga" significa método. En su sentido técnico implica "uncir" o sea "unión" del alma individual con la Super-Alma o Dios. La palabra "yugo" significa "unir", o sea "uncir juntos" y ponerse bajo el yugo (disciplina). En este contexto, el sistema de *Yoga* denota una "Disciplina Metódica" que por una parte tiende a "*Viyog*" (desuncir) o sea la separación del alma individualizada, de la mente y de la materia, y por otra

parte a "Yog" o sea a "uncirla" o unirla con Brahman. Significa por lo tanto, e implica la búsqueda de "lo Trascendental y lo Divino" en el hombre, o sea encontrar lo "Noumenal" en lo "Fenomenico" reduciendo los estados físicos y metafísicos al más bajo de sus factores comunes, la base y substrato de todo lo que existe, sea visible o invisible. Como tales, los "métodos de Yoga" implican y visualizan un sistema de poderoso esfuerzo, un agotador experimento y una dura lucha para alcanzar la perfección a través del control del cuerpo físico, de la siempre activa mente, el auto afirmativo ego o voluntad, el inquisitivo intelecto, las vibraciones pránicas, las inquietas facultades y los poderosos sentidos. Alegóricamente, el actual estado del alma individualizada se describe como si estuviera cabalgando en el carro del cuerpo, con un intelecto nublado como el conductor, la mente infatuada como las riendas y los sentidos como los poderosos corceles precipitándose desbocados por el campo de los objetos de los sentidos y los placeres sensuales. Todo esto es para demostrar que el estudiante de una disciplina yogística tiene que emprender un curso de actividad tan extremadamente estricto y ordenado como para que le ayude a "despersonalizar" al alma y liberarla de todas las inherencias limitadoras de la vida, tanto física como mental y super-mental y luego entrar en contacto con el Poder de Dios y realizar su unión con Dios.

No debemos sin embargo confundir la palabra "Yoga" con "Yog-maya" y con "poderes yogísticos" que denotan respectivamente el Supremo Poder de Dios por sí (creador, controlador y sustentador de la creación) y los poderes físicos (*Ridhis* y *Sidhis*) que uno puede adquirir en el Sendero de la Yoga. Además, "Yog *Vidya*" o sea la ciencia de la Yoga, tiene un doble aspecto: el físico tanto como el espiritual.

En el primer aspecto, ha llegado a significar un sistema yogístico de cultura física que tiene como finalidad un desarrollo armonioso de las diferentes partes componentes del cuerpo humano. Pero lo que nos ocupa aquí es el aspecto espiritual de la Yoga que tiene como finalidad el bienestar del espíritu o alma, el

verdadero principio de la vida en el hombre, actualmente descuidado e ignorado. El término "Yoga" en la forma en que se usa en este contexto, debe por lo tanto ser estrictamente limitado a uno de los sistemas de pensamiento filosófico derivado de los Vedas y que tiene como objetivo único el restaurar la conciencia del alma (a través de una disciplina espiritual) que actualmente se encuentra perdida en la actividad de la mente y de la materia, con la cual se ha llegado a identificar a través de una constante asociación durante incontables siglos de tiempo. En pocas palabras, "yoga" significa una técnica de reorientación y reintegración del espíritu en el hombre, el continente perdido de su propio ser.

CONCEPTOS FUNDAMENTALES

La Yoga presupone dos factores que explican la creación del mundo:

- 1) *Ishwar* o Dios y
- 2) *Avidya* o Maya. Mientras que el primero es todo inteligencia, el segundo carece completamente de inteligencia. El hombre también es una combinación de estos dos principios básicos. "*Jiva*" o sea el alma individual, a pesar de ser intrínsecamente de la misma esencia que Dios, se encuentra encerrada en la mente y la materia. El alma, limitada y condicionada como se encuentra en el tiempo-espacio, causa-mundo, no tiene sino una percepción muy imperfecta y no puede ver la realidad... el *Atman* o el Campo Divino en el cual descansa y del cual deriva su luminosidad. Mientras que *Antahkaran* o mente es el reflector, el *Atman* es el iluminador, la luz del cual se refleja a través de los sentidos que perciben el mundo. El mundo es por lo tanto la conjunción entre el "visor" y lo "visto". La destrucción de la conjunción es el escape, y una visión perfecta es el medio de escape. Por lo tanto la salvación se encuentra en aislar al "visor" de lo "visto", el desprendimiento completo

de lo subjetivo de todo lo que es objetivo: físico, mental y causal, de manera que el ser que es el "visor" pueda verse a sí mismo en su propia luminosidad, o sea "La luz del Vacío" como también se la llama.

Para liberar al alma individual de las cadenas de la mente y de la materia, la Yoga insiste en: 1) concentración y 2) esfuerzo activo, lo cual involucra la práctica de ejercicios devotos y una disciplina mental. La más elevada forma de materia es *Chit*, el insondable lago de las impresiones sublimadas; y la Yoga tiene por objetivo liberar al hombre interno o espíritu, de estas ataduras. *Chit*, el pequeño "yo" o ego del hombre, está constituido por el más delicado y rarificado principio de la materia. A pesar de ser esencialmente inconsciente en sí mismo, está sujeto a modificaciones por la operación de los tres *Gunas*. Tiene también la capacidad de contraerse y expandirse de acuerdo a la naturaleza del cuerpo en el cual está alojado de tiempo en tiempo, o de acuerdo a las circunstancias que le rodean.

Este *Chit* o mente, a pesar de estar aparentemente atado a cada individuo, es en realidad una parte de la mente o inteligencia universal, la cual es omni-permeante. Los sistemas de Yoga tienen como objetivo el transformar lo limitado y condicionado en ilimitado e incondicionado, o sea darle la conciencia de la mente universal al desarrollar el *Satva* y al subyugar los *gunas Rajas* y *Tamas*. En este estado, el Yogi adquiere omnisciencia, siendo uno con la mente universal (el *Brahmandi* o *Nijmanas*). *Chit* es el espejo que refleja al alma y existe para el *Chatain-maya* o sea la materia vivificada por el alma que es auto-luminosa y a cuya luz ocurre toda percepción, incluso la luz del conocimiento, mental y supermental. Las impresiones sublimadas en el *chit* causan deseos e intereses, los cuales a su vez producen potencias y estas conducen a la personalidad, poniendo de esta manera la rueda del mundo en movimiento perpetuo.

Una vez que el espíritu o alma está libre de *chit*, *manas*, *budhi* y *ahankar*, se encuentra a sí misma, se hace desapasionada y despersonalizada. Esta es la gran liberación que la Yoga promete

a los yogis. Al cortarse estos cuádruples lazos de la mente, el alma encarnada (*jiva*) se convierte en un alma liberada (*atman*), des-individualizada, auto-luminosa y alcanza su liberación como tal. Por lo tanto, la "Auto-realización" es la más elevada meta de la Yoga.

II. EL SENDERO Y LAS RAMAS DE ASHTANG YOGA

El arte de la Yoga es largo, arduo y tortuoso. La realidad del ser se encuentra enterrada bajo la basura de la mente, que consiste en: *mal*, *avarán* y *vikshep*, o sea suciedad o impurezas, ignorancia de los verdaderos valores de la vida y constantes vacilaciones o modulaciones en el *chit*. El estrato mental tiene por lo tanto que ser limpiado de aquéllos y luego tiene que ser atravesado y penetrado para que pueda encontrarse la naturaleza divina del ser o *atman*. Para llevar a cabo esto, uno tiene por lo tanto que conquistar el deseo, desarrollar firmeza de pensamiento y cultivar virtudes como la continencia, abstinencia, temperancia y rectitud y desarrollar *vairagya* o desprendimiento.

Para sobreponerse a los obstáculos y para realizar el ser, Patanjali hace una elaborada exposición de lo que llama *Ashtang Yoga*, prescribiendo un óctuple método que consta de 1) *Yama*; 2) *Niyama*; 3) *Asana*; 4) *Pranayama*; 5) *Pratayahra*; 6) *Dharma*; 7) *Dhyana* y 8) *Samadhi*.

YAMAS Y NIYAMAS

1. YAMA: El término significa literalmente, expeler, arrojar fuera o eliminar. Denota abstención de vicios y no abrigar pensamientos malignos ni asentar impresiones negativas que puedan tender a debilitar la mente y la voluntad.
2. NIYAMA: Por el contrario, el término "*niyama*" implica aceptación, cultivo, observancia y desarrollo de virtudes positivas, el abrigar buenos sentimientos y el absorberlos en nuestro sistema.

De esta manera, estas dos palabras connotan simultáneamente el rechazo del mal y el cultivo asiduo y aceptación del bien, respectivamente. Aquí podemos examinar, por vía de ilustración, algunos yamas y niyamas:

Yamas:
Abstención de:

1. Negación de Dios.
2. Auto-Indulgencia.
3. Vida deshonesto y fraudulenta.
4. Condiciones de vida impuras y antihigiénicas, tanto internas como externas.
5. Herir a otros por medio de pensamientos, palabras u obras (*himsa*).
6. Práctica de la falsedad, engaño y avaricia.
7. Ambición, avaricia y egoísmo.
8. Auto-afirmación y egocentrismo.

Niyamas:
Aceptación y observancia de:

- Fe en Dios y poder Divino.
- Auto-control y castidad. (Brahmcharya o pureza de pensamiento, palabra y obra).
- Ganarse la vida por medios honestos y apegados a la verdad.
- Limpieza: interna por medio de enemas, oxigenación, etc. y externa por medio de baños totales y de asiento, baños de sol, de aire, etc. y condiciones de vida higiénicas en un ambiente sano.
- No herir, ni por medio de pensamientos, ni de palabras u obras (*Ahimsa*).
- Cultivo de la verdad, sinceridad y caridad.
- Paciencia, satisfacción y servicio desinteresado.
- Humildad y auto-rendimiento.

Sin embargo, Patanjali enumera estas abstinencias y observancias como : *Ahimsa* (no herir); *Satya* (no mentir); *Asteya* (no robar); *Brachmcharya* (abstinencia sexual) y *Aprigreha* (no deseo y no posesión).

En lo que respecta a abstinencias, se ha dicho:

1. El que tiene sus raíces en *Ahimsa*, no tiene enemigos.
2. El que está anclado en *Satya*, pronuncia palabras que no pueden sino convertirse en realidad y dar fruto.
3. El que está establecido en *Asteya*, es un verdadero amigo de la naturaleza, y la naturaleza le ofrece sus riquezas.
4. El que practica *Brahmcharya* llega a adquirir un poder absoluto.
5. El que practica *Aprigreha*, resuelve el enigma de la vida y para él, el pasado, el presente y el futuro aparecen como un libro abierto.

Las cinco observancias son: *Shaucha* (pureza de mente y cuerpo), *Santosh* (contentamiento o satisfacción), *Tapas* (austeridad), *Svadhyaya* (estudio de las Escrituras, incluso Japa etc.) y *Prasadhna* o *Ishvara Pranidhana* (pensamientos sintonizados con Dios y una absoluta dependencia en El).

- a. *Shaucha* produce limpieza y desagrado de *Sparcha* (contacto con otros cuerpos).
- b. *Santosh* le satisface a uno, y por lo tanto lo hace mentalmente rico.
- c. *Tapas* le libera a uno de toda impureza y le confiere poderes supernaturales (atomizarse a uno mismo, perder todo peso, trasladarse en forma instantánea a cualquier parte, realizar todos los deseos, hacerse omnipenetrante, adquirir poderes divinos, controlar a todos los seres y elementos de la naturaleza, etc.). Todos estos se producen automática-

mente al contemplar y concentrarse en lo opuesto de lo que realmente desea.

- d. *Svadyaya* personifica a la deidad venerada.
- e. *Ishvara Pranidhana* produce saciedad y la carencia del deseo.

En los Upanishads, sin embargo, cada una de estas listas consiste en diez abstinencias y observancias. De esta manera, *Aprigreha* en la primera categoría ha dado lugar a la bondad, rectitud, perdón, paciencia, temperancia y pureza. Igualmente, en la segunda lista *Shaucha* ha sido reemplazada por fe, caridad, modestia, inteligencia, japa y ayunos. Sin embargo, el fin de cada caso es el mismo: *Sadachar* o rectitud en el vivir, lo cual prepara el camino para el desarrollo espiritual interno. La lista de las virtudes que deben inculcarse y de los vicios que deben descartarse puede variar de instructor a instructor, pero el propósito es siempre el mismo. De esta manera, Manú explica los principios de *Sadachar* o *Dharma* en términos de sus propias categorías.

La práctica tanto de Yamas como de Niyamas (restricciones y observancias) sirve para fomentar el *Sadachar* o sea la conducta correcta, la cual constituye la base de todas las religiones del mundo. Manú nos da la esencia del *Dharma*, de la siguiente manera:

Ahimsa, Satya, Steyam, Shaucham, Indriya, Nigreha.

No-violencia, verdad, pureza, rectitud de vida y control de los sentidos.

Según Sandalya Rishi, la lista se compone de:

- a. *Shaucha* (pureza corporal externa y pureza en el medio ambiente; pureza de pensamientos, sentimientos y emociones).
- b. *Daya* (misericordia, compasión por todas las criaturas en todas las circunstancias).

- c. *Arjava* (una mente firme y equilibrada en todas las acciones y circunstancias).
- d. *Dhriti* (fortaleza y firmeza en todas las circunstancias).
- e. *Mit-ahara* (una disciplinada vida de temperancia en general y en alimentos y bebidas en particular).

También en el Bhagavad Gita, el señor Krishna pone un gran énfasis en la práctica de los *Yamas* y *Niyamas*.

También el compasivo Buda prescribió para sus seguidores el noble Octuple Sendero de la Rectitud, el cual se compone de:

- Correcto entendimiento (conocimiento).
- Correctas aspiraciones (determinación).
- Correcto hablar.
- Correcta conducta.
- Correcto vivir.
- Correcto esfuerzo.
- Correcto pensar (percepción).

Correcta contemplación (absorción) y por sobre todo ponía gran énfasis en la asociación y compañía de los sagrados "Ganadores de la Verdad y fortalecedores de la Fe", los cuales a través de un proceso de ósmosis (infiltración) inyectan fe y devoción en las mentes de los aspirantes.

Bikkhu Buddhharakkita, al describir el "*Majjhima Patipada*", el Sendero del Medio, el Aureo Sendero entre los dos extremos de auto-indulgencia y auto-mortificación, para los lectores modernos, nos da el método budista de desarrollo y disciplina a través de *bhava*.

1. *Shila Bhavna*: Pureza ética.

2. *Chita Bhavna*: Pureza mental.
3. *Pragna Bhavna*: Discernimiento intuitivo

El mismo autor hace hincapié en la necesidad de desarrollo de *shila* o purificación moral como la base de todo, sea en la vida mundana o en el adelanto espiritual. Buda declaró que cinco beneficios se derraman sobre los verdaderamente virtuosos: buena fortuna a través de la diligencia, nombre honrado, respeto en todas las congregaciones, conciencia clara hasta el final y renacimiento con un destino feliz.

El mínimo básico para el budista seglar, son los cinco preceptos o *Panch Shila* que son los que sirven para crear la correcta conducta, uno de los importantes escalones en el Octuple Sendero que hemos descrito anteriormente. Estos son: Abstinencia de matar, robar, abuso sexual, mentir, uso de bebidas alcohólicas y junto con ello, la observancia de las virtudes positivas: *maitri* (amistad para todos) *dan* (caridad), *brahmacharya* (castidad), adherencia a la verdad y temperancia. En el *Panch Shila* de Buda encontramos un paralelo exacto de los *yamas* y *niyamas* en la forma que los han prescrito los antiguos.

El *shila* o proceso de purificación se asienta sobre dos puntos fundamentales: *Hiri*, conciencia y *Ottappa*, vergüenza, porque uno rechaza el mal por el auto-respeto y escrúpulo por una parte y respeto para los demás, temor de ser culpado o censurado por otra parte con el resultado de que uno desarrolla modestia junto con rectitud y decencia. La misma verdad que encontramos en el Budismo, la encontramos también en el pensamiento Jaíno, el cual encarece los cinco votos: no violencia, no robar, no codiciar, verdad y castidad.

Este doble énfasis en *Yamas* y *Niyamas* no es sólo una idiosincrasia del antiguo pensamiento indio. Debe ser observado por todos aquellos que buscan activamente la experiencia religiosa. Así, cuando examinamos el desarrollo del pensamiento judío y cristiano, nos encontramos con el mismo fenómeno. Moisés ex-

presó los Diez Mandamiento que indicaban las debilidades que debían ser evitadas: adoración de dioses y deidades, hacer imágenes representativas de los poderes de Dios, vana repetición de los nombres de Dios, profanar el Sábado, deshonorar a los padres, cometer crímenes nefandos como el matar, adulterio y robar y por último los males sociales como levantar falso testimonio, desear la casa, la mujer y los bienes del prójimo (Exodo 20:4-17). A Jesús le correspondió completar el cuadro cuando insistió en la posición que desarrollaría en sus beatitudes: Bienaventurados los pobres de espíritu, bienaventurados los que lloran, bienaventurados los mansos, bienaventurados los misericordiosos, bienaventurados los limpios de corazón, bienaventurados los pacificadores, bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia, bienaventurados cuando os vituperaren y os persiguieren por mi causa (Mateo 5:1-11). Fue con toda justicia que declaró: "No he venido a derogar la Ley sino que a cumplir la Ley". Las enseñanzas del Islam ponen énfasis en *shariat* (precepto moral), *tauba* (arrepentimiento), *faqr* (renunciación), *tazkiya-i-nafs* (subyugación de los sentidos), *twakal* (confianza en Dios), *tawhid* (unidad), *zikr* (disciplina espiritual); y los Gurús Sikhs que vinieron posteriormente, revelan una norma similar (cultivo de virtudes esenciales como la castidad, paciencia, comprensión, conocimiento, temor de Dios, austeridad, amor y compasión). Gurú Nanak pone el vivir en verdad, por encima de todo:

La verdad está por encima de todo.

Pero todavía más alto es el vivir en Verdad.

Sri Rag

La razón de esto no es muy difícil de encontrar. Para progresar espiritualmente, es una necesidad absoluta la paz y la armonía mental. Mientras uno sea esclavo de éste o aquel deseo, esta armonía es imposible, por lo tanto debemos desterrar todo deseo que aleje al Ser de su centro. Pero la Naturaleza tiene horror al vacío; y aquello que es una verdad en los fenómenos físicos, lo es también en los psicológicos. La única forma de liberar a la mente de sus impulsos negativos y desintegrantes, es substituirlos por

impulsos positivos e integrantes. Sin embargo, el buscador de la Verdad debe recordar mientras está cultivando el *sadachar*, que esto es tan sólo un medio, y no una finalidad; y sabiendo esto, debe seguir hacia adelante, hacia su meta espiritual. El Swami Vivekananda, que ha analizado este proceso con gran lucidez en su obra "El Secreto del trabajo", expone el asunto de la siguiente manera:

"Debéis recordar que la liberación del Alma es el objetivo de todas las Yogas... una cadena de oro es tan cadena como una de hierro. Cuando tengo una espina en mi dedo, uso otra espina para sacar la primera, y cuando la he extraído, las arrojo ambas a un lado; lo mismo sucede con las malas tendencias, las cuales deben ser contrarrestadas por buenas, y las malas impresiones de la mente deben ser eliminadas por oleadas frescas de buenas impresiones, hasta que todo lo que es mal, casi desaparezca o sea subyugado. De esta manera lo "apegado" se convierte en "despegado" o "libre".

III. ASANAS

El término *asana* denota dos cosas: asiento y también pose, posición o postura en la ejecución de la disciplina yogística. Esta es otra ayuda externa en la práctica de la Yoga. La *Asana* debe ser firme, placentera o confortable, con el objeto de mantener el cuerpo quieto y alerta durante la disciplina yogística.

En el "Svetasvatara Upanishad", Cap. II, Shlok 8, se menciona de la siguiente manera:

"Mantén las partes superiores: el pecho, el cuello y la cabeza erectos y subyuga dentro del corazón a los sentidos junto con la mente. El sabio cruza con la balsa de Brahman por sobre los torrentes poderosos del mundo".

Igualmente encontramos en el "Gita", Cap. VI, Slokas 11-14, el procedimiento indicado de la siguiente manera:

"En un sitio puro, debe hacer para sí asiento ni muy alto ni muy bajo, y sobre el cual se haya puesto una tela, una piel de ciervo y un poco de hierba kusa".

"Sobre este asiento se sentará con el pensamiento fijo, con la operación de la mente y los instrumentos sensorios restringidos, y para la purificación del espíritu laborará en lo indicado por la Regla".

"Firme, con el cuerpo erecto, con la cabeza y el cuello en equilibrio inmóvil, la vista fija en la punta de la nariz y sin mirar en su derredor".

"Calma en el espíritu, vacío de miedo, rigiéndose por el voto de castidad, con la mente sujeta y el pensamiento puesto en mí, así se sentirá el que está bajo la Regla entregado totalmente a mí".

El término *asana* significa literalmente fácil y confortable. Patanjali recomienda una postura que sea a la vez simple y agradable, (Yoga Darshan 11;46) esta postura es la que permite al estudiante mantenerse inmóvil un largo tiempo, dos o tres horas a la vez sin cansarse, siendo su objeto eliminar las reacciones corporales y disolver la mente en la contemplación. La firmeza en el *asana* da firmeza al cuerpo y a su vez a la mente. Teóricamente hablando, la tradición nos dice que hay tantas *asanas* como especies en el mundo y que estas llegan a un número de 8.400.000, pero que de estas solamente 84 son importantes, y de entre estas 84, cuatro son generalmente aceptadas como básicas y son de gran valor.

- a. *Sukh asana*: significa fácil y confortable, y es agradable de practicar; sencillamente consiste en sentarse con las piernas cruzadas poniendo el pie izquierdo bajo el muslo de la pierna derecha y los brazos estirados con las manos abiertas descansando sobre las rodillas y formando un círculo con las puntas del índice y del pulgar tocándose.

- b. *Sidh Asana*: El término implica una pose disciplinada, o sea una pose de perfección y de un logro. Consiste en sentarse literalmente con las piernas cruzadas, porque en ella uno tiene que colocarse el pie derecho sobre la canilla izquierda y con los talones descansando contra los huesos púbicos, sin ejercer presión alguna sobre las partes genitales y con las palmas descansando la una sobre la otra. Es una posición muy útil para alcanzar *sidhis* o poderes yogísticos, y de allí el nombre de *sidh-asana*. Purifica las venas y las arterias al suplir sangre fresca. Fortalece el corazón y los pulmones, hace la respiración lenta y profunda, regula el sistema digestivo y cura enfermedades como resfriados, fiebres y desórdenes cardíacos.
- c. *Padam Asana*: Es una postura de loto, como el nombre lo indica. En esta postura, los pies forman los pétalos de un loto ya que se cruzan el uno sobre el otro. Es una postura un tanto difícil para personas con las coyunturas tiesas, pero es esencial para la práctica de *Hatha-Yoga*. Se le conoce también como *Anand asana* porque produce una especie de anticipo de la sensación de paz y felicidad y le predispone a uno a la contemplación. Cura al que la practica de todas las enfermedades y achaques y libera al organismo de envenenamientos y toxinas. Libera a las personas de languidez, pereza y debilidad mental.
- d. *Swastika Asana*: (la posición afortunada o auspiciosa): tiene todas las virtudes que su nombre implica. Para propósitos de adelanto espiritual, la *Sukha* o *Sidha Asana* es admirablemente apropiada.

Además de estas, algunas de las asanas más conocidas son: *Simha asana* (la pose del león), *Gao asana* (la pose de la vaca), *Vajra Asana* (la pose del trueno), *Hal asana* (la pose del arado), *Sheersha asana* (la pose de cabeza abajo), *Sarvang asana* (parado sobre el hombro), *Dhanur asana* (la pose del arco), *Shava Asana* (la pose del cadáver), *Markat Asana* (la pose del mono), *Mayur Asana* (la pose del pavo real), *Kakuta Asana* (la pose del gallo),

Garud Asana (la pose del águila), *Ushir Asana* (la pose del camello), *Bhujang Asana* (la pose de la cabra), *Vatyan Asana* (la pose del caballo), *Salabh Asana* (la pose de la langosta), *Pada-Hast asana*, *Trikon Asana* y *Vriksh Asana* (la pose del árbol) etc. Esto demuestra la universalidad de la mente humana para aprender cosas, incluso de los animales y otros objetos.

LA ASANA COMO FORMA DE YOGA

Algunos consideran que las *asanas* constituyen una yoga por sí mismas y le han dado el nombre de *Asana Yoga*. Pero no debe usarse como un mero despliegue o exhibición de hechos físicos y de habilidad como lo hacen algunos gimnastas, o como un medio de ganarse la vida. Es una Yoga en el sentido de que sin una *asana* disciplinada no se puede vigilar, descartar y eliminar los *vritis* o corrientes mentales que están continuamente elevándose en la materia mental, en el insondable lago de la mente (*chit*). El sistema de la Yoga se divide generalmente en dos partes: *Pran-kala* o sea el Sendero de los Pranas y *Chit-kala* o sea el Sendero de *Chit*. En tanto que *Hatha Yoga* se refiere al *Pran-kala*, *Raja Yoga* se refiere a *Chit Kala*; y la *asana* forma una parte integral en ambos sistemas yogísticos; y es en realidad una *Sadhana* esencial en toda forma de Yoga, sea ésta cual sea, y por lo tanto ha sido catalogada a causa de su importancia, como un sistema de Yoga *per se*, tal como el *Dharma* y *Dhyan*, los cuales a causa de su importante papel en la práctica de la Yoga han sido descritos como *Dharma Yoga* y *Dhyan Yoga*. El cuerpo tiene necesariamente que ser asentado en una postura fija durante un tiempo considerable, durante horas enteras; de otra manera, a causa del continuo cambiar de postura, no puede uno entregarse con éxito a la práctica de la Yoga, porque con cada cambio se ponen en movimiento los *vritis* y la mente jamás logra fijarse en un punto. De aquí la necesidad de una postura firme y fija, pero que se caracteriza por su soltura y comodidad, de manera que el practicante no se sienta cansado durante el tiempo que está entregado a *Chit-Vriti-Nirodha* (eliminación de las modulaciones mentales).

VENTAJAS DE LAS ASANAS

Además de ser una ayuda para controlar la mente, una firme asana confiere muchas ventajas que pueden ser clasificadas de la siguiente manera:

1. VENTAJAS FISICAS:

- a. Los sistemas musculares y arteriales entran en su orden correcto.
- b. Todo el cuerpo se carga de salud, fuerza y vitalidad.
- c. El centro del ombligo está plenamente equipado por calor, lo cual ayuda a la digestión.
- d. Los *Pranas* o aires vitales en el cuerpo, empiezan a funcionar con una moción regular y rítmica.
- e. Ausencia del temor, fortaleza y fuerza de voluntad llegan por sí solas.
- f. Uno alcanza control sobre el cuerpo y jamás se siente cansado, deprimido ni abatido.
- g. A medida que uno siente la alegría interna y la ligereza del espíritu, la faz empieza a manifestar una salud radiante.

2. VENTAJAS MENTALES:

- a. La mente se hace firme y bien dirigida; y uno adquiere el hábito de trabajar con atención fija.
- b. Frescura mental.
- c. Entendimiento rápido y claridad de visión.

- d. Desarrolla la imaginación y ayuda a enfocar la atención o *Dhyana*.
- e. Crea el hábito del pensamiento concentrado y profundo sobre los abstrusos problemas espirituales.

3. VENTAJAS ESPIRITUALES:

- a. Uno, a través del retiro de la conciencia física, debido a la estabilidad del cuerpo, se eleva gradualmente sobre los pares de opuestos o sobre el estado de dualidad como: hambre y sed, calor y frío, apego y desapego, etc.
- b. Uno cruza fácilmente por sobre el estado de *Tamogun* (inercia) y *Rajogun* (inquietud) y adquiere el de *Satogun* (paz y equilibrio).
- c. Uno progresa firmemente en su *Sadhana* o práctica espiritual, sin fatiga alguna.

Se recomiendan generalmente algunas precauciones para asegurar el *Sadhak* contra posibles efectos negativos y obstáculos. El discípulo debe practicar los asanas en soledad, de manera que nunca se conviertan para él en un medio de exhibir su virtud al aplauso del público. Es también aconsejable que evite la proximidad del fuego, la compañía de mujeres, de amigos indeseables y todo aquello que pudiera entrañar un riesgo para su cuerpo y para su equilibrio mental. Debe también desechasr todo exceso de indulgencia en la comida y bebida y también los ayunos, porque lo primero sobrecarga el cuerpo y distrae las energías mientras que el otro socava la vitalidad. Este fue el motivo por el que el Buda enseñó a sus discípulos el Sendero Medio, porque como él dijo en su primer Sermón:

"La sensualidad es enervante; el hombre auto-indulgente es un esclavo de sus pasiones y su búsqueda de placeres es degradante y vulgar".

"Al sufrir, el extenuado devoto produce en su mente confusión y pensamiento enfermizos. La mortificación ni siquiera conduce al conocimiento mundano; ¡cuánto menos a un triunfo sobre los sentidos!"

La regla del áureo Sendero se aplica a todo, incluso al ejercicio: el *Sadhak* comprensivo jamás disipará sus energías en ejercicios extenuantes como es el levantamiento de pesas, carreras, saltos altos o largos, ni tampoco las matará a través de la letargia. En pocas palabras, la temperancia y la simplicidad deben ser el santo y seña de su vida. Aquellos que se especializan en *Hatha Yoga* o en *Prana Yoga* llegarán hasta el punto de trazarse las siguientes condiciones para su diario vivir:

CONDICIONES

- a. Un lugar moderadamente solitario.
- b. Una cabaña de techo de paja, de preferencia cuadrada, situada en medio de un escenario natural y de verdor.
- c. Debe tener un *tahat* (plataforma alta) de madera o de ladrillo, sobre la cual sentarse.
- d. El asiento debe estar cubierto de hojas de palma o pasto seco y con una manta de lana o un cuero de ciervo.
- e. El lugar debe elegirse de manera de tener una temperatura uniforme y un clima parejo todo el año.

Todas estas cosas deben tenerse en consideración si uno desea buscar una caverna en la montaña o cualquier otro retiro para el *Sadhna* espiritual.

- f. Se debe ejercer una escrupulosa moderación en la dieta, en lo que se refiere tanto a la comida como a la bebida. De preferencia se debería tomar una ración de potaje al día.

- g. No se debe permitir a ningún extraño entrar en el santuario.

El "*Gheranda Sahmita*", un conocido tratado sobre Yoga, hace una exposición detallada de las asanas y de las prácticas similares, como son los *Mudras* y los *Bandhas*. Mientras que los *Mudras* son posturas trabadas, los *Bandhas* son posturas fijas. Siendo las primeras psico-físicas en su naturaleza, generalmente se les llama "gestos", y siendo las últimas puramente físicas en su naturaleza, son "contracciones musculares" y se las usa como presas para mantener los pranas en lugares especiales.

Mientras hay un gran número de *mudras*, los *bandhas* son tan sólo unos pocos. Los más conocidos entre los *mudras* o gestos son: el *Maha Mudra* (el gran gesto). *Maha Bandha*, *Maha Vetha*, *Urgyan (Udlyam) Khechhari* (moverse en el vacío), *Vajroli*, *Jalandhar*, *Mulvanto*, *Viprit Karna (sauwang)*, *Vayavi* y *Akashi*, los cuales corresponden respectivamente a los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y éter. Además de estos hay todavía otros como el *Nabho mudra*, el *Yoni*, el *Manduki*, el *Kaki*, el *Matangi*, el *Bhujangini*, el *Ashvini*, etc. Otros no enumerados se consideran como modificaciones de aquéllas.

De paso podemos hacer referencia a algunas de las citadas:

1. *Ashvini Mudra*: Como el nombre lo indica, consiste en la expansión hacia afuera y contracción hacia dentro de los músculos del recto alternativamente por profunda inhalación y exhalación como una *ashvini* o yegua lo hace después de expulsar las heces. Ayuda a limpiar el intestino, el colon y paredes y ayuda a expulsar los gases venenosos.
2. *Vajroli Mudra*: Consiste en limpieza interna de los genitales limpiando los conductos generales en primer lugar por oxigenación o baños de aire a través de un catéter y luego irrigándolos con agua mezclada con antiséptico suave. Se lleva a cabo por un proceso *nauli* o con ayuda de un irrigador. En

esta elevada técnica, uno tiene que evitar la eyaculación de las secreciones sexuales y re-absorberlas en el sistema.

3. *Khechari Mudra* (movimiento en el vacío). Consiste en retrovertir la lengua y comprimirla profundamente dentro de la garganta. El practicante se parte la lengua en forma de horca, como la de las serpientes. Estas lenguas horquilladas se lavan luego con una loción hecha de una mezcla de leche, mantequilla clarificada y cenizas; luego, con el ejercicio pránico cierra los dos huecos posteriores de las fosas nasales con cada punta de la lengua bifurcada y permanece absorto en esta condición durante días y días, y al igual que una serpiente o una tortuga, puede continuar en un estado de inconsciencia tal que no puede volver a la conciencia sin ayuda externa de otras personas. Todo el proceso es muy complicado y no puede ser practicado impunemente sin la ayuda de un Yogi perfecto. Como lo indica el nombre, la mente permanece absorta en el *Khe* o vacío y lo mismo sucede con la lengua en la oquedad del cráneo.

Pero este tipo de *samadhi* no es un verdadero *samadhi*, ya que no conduce a un despertar en el orden cósmico ni a un estado super-consciente; sino que es un tipo de trance en el cual uno pierde la conciencia misma, lo cual no es el objetivo de la verdadera Yoga, la cual aspira al *Chetana Samadhi*, el que debe distinguirse del *Jar Samadhi*. El *Hatha Yoga*, a través de la práctica de este *Mudra* puede, al tiempo que retira sus *Pranas* al *Sahrar*, encerrarse en sí mismo en una caja, la cual puede ser enterrada durante meses. Esta clase de *Jas Samadhi* no conduce a ninguna clase de sabiduría, conocimiento o conciencia super-sensoria que son los que caracterizan al *samadhi* plenamente consciente (*chetana*), el cual se alcanza cuando el poder de la conciencia se establece en su propia naturaleza y puede ser terminado a voluntad. Son dos estados completamente distintos, el uno es *Kaivalya*, o sea un estado de unión perfecta con la vida cósmica y super-cósmica; el otro es similar al estado inerte de una piedra.

Para el desarrollo de la concentración, se puede practicar lo siguiente:

1. *Agochari Mudra* (el gesto imperceptible): En esta Asana se sienta uno con la concentración fija en la punta de la nariz.
2. *Bhochari Mudra* (el gesto del vacío): Aquí la atención se fija en el vacío, cuatro dedos más abajo de la punta de la nariz, hacia donde fluye el aliento.
3. *Chachari Mudra*: Se le llama el gesto de la abeja negra, porque en él, la mente debe fijarse en un punto negro que queda detrás de los ojos.

Mientras está entregado al control de la respiración o *pranayama*, se puede practicar el *Unmadi Mudrao Kavala Kumbhak*. El uno es un estado de deslumbrante intoxicación y el otro de tranquilo reposo.

Y también, en la realización de algunas de las asanas, uno tiene que practicar ciertas contracciones con el objeto de controlar la energía vital. Estas contracciones se conocen técnicamente como *bandhas*. Estas son particularmente necesarias cuando uno está realizando el *pranayama*. Las más importantes son las siguientes:

- a. *Mula Bandha* (contracción del plexo básico). Por medio de ésta, el *Apana Vayu*, o sea la energía excretoria, es encerrada y arrastrada hacia dentro y hacia arriba, hacia la región del *prana*, y de esta manera se efectúa o se lleva a cabo una unión del *prana* con *Apana*, la energía respiratoria con la excretoria. Esto se lleva a cabo presionando el recto con el talón y por una fuerte inspiración del aliento.
- b. *Jalandhara Bandha* (contracción del plexo del cuello, en donde se reúnen las arterias). Se lleva a cabo presionando la barbilla contra el hueco formado por los huesos del cuello en el pecho. Impide que el néctar que desciende de Sa-

hasrar sea consumido en el fuego de la región del ombligo.

- c. *Uddiyana Bandha*: Consiste en contraer los músculos del ombligo de modo de dar apoyo a los pulmones y al estómago durante la inhalación y exhalación. Es también causa de que el aliento de vida fluya a través del nervio sutil; de aquí que se la conozca también como contracción voladora.

PERFECCIÓN EN LAS ASANAS (ASANA SIDHI)

Hay tres signos de perfección en *Asana Sidhi*:

1. Durante el tiempo del asana, el cuerpo debe estar en un estado de reposo y relajación perfectos; no debe haber movimiento alguno de ninguna parte del cuerpo.
2. Uno debe elevarse por sobre la conciencia del cuerpo, y de esta manera no tener conocimiento ni siquiera de las corrientes motoras y sensorias, las cuales deben ser abandonadas a sí mismas sin concederles pensamiento alguno.
3. Por último, pero no lo menos importante, uno debe sentir y disfrutar de alegría y felicidad internas.

Uno puede llegar a adquirir *Asana Sidhi* o disciplina, en un año de práctica regular de una a seis horas diarias.

Sin embargo, antes de seguir adelante con nuestro estudio de la *Ashtang Yoga* de Patanjali, debemos recordar que el dominio de las asanas y la temperancia en el vivir deben ser considerados como un medio y no como un fin. El *sadhak* no debe olvidar que la cultura física es una preparación. Tal como usó la ética con sus *yamas* y *niyamas* para purificar la mente para la jornada interna, igualmente debe disciplinar su cuerpo y su diario vivir y luego laborar hacia la meta final... la unión con Brahman. Este es un pun-

to en que se necesita insistir porque la naturaleza humana es tal que al seguir un curso arduo, olvida a menudo la meta final y confunde los medios con el objetivo. Más de un yogui se entrega al desarrollo de la cultura física como si esto fuera el principio y el fin de la Yoga. En tales casos, el éxito en la práctica de las asanas y la moderación en las necesidades, en vez de preparar el camino para un mayor progreso, traen consigo un sentimiento de orgullo y vanidad que resulta en complacencia e inercia espiritual. El sadhak que sabe distinguir aprenderá los puntos básicos y esenciales de esta rama de la Yoga... el secreto de la salud y de la mejor postura para la meditación, pero no tratará de especializarse en ella o de dominar todos sus refinamientos porque de lo contrario él sabe que absorberse en los medios sería olvidar el objetivo.

ALIMENTO

"Como es el alimento así es la mente", es un antiguo dicho lleno de una incontrovertible verdad, porque es el alimento el que hace al cuerpo y al cerebro.

El alimento *Sátvico* desempeña un papel importante en la perfección del cuerpo, de acuerdo con el punto de vista de la Hatha Yoga, y ayuda a llevar a cabo cualquier sadhna o disciplina yogística sin fatiga, languidez o somnolencia. No está de más mencionar algunos de los alimentos que ayudan o retardan la sadhna yogística;

Alimentos que ayudan la sadhna yogística:

1. Cebada, arvejas negras, frijoles, arroz, semilla de ajonjolí, azúcar sin refinar, leche y productos lácteos, mantequilla y mantequilla clarificada, moderadamente.

Alimentos que retardan la sadhna yogística:

1. Arvejas verdes, garbanzos con cáscara, trigos, aceites y grasas, leche agria y yogurt, mantequilla rancia, carne en todas sus formas, pescado, aves, huevos, etc.

2. Pimienta de Castilla, almendras, jengibre, grosellas, limas, moderadamente.

2. Piña, calabazas grandes, berenjena, sandía, zapayo, etc. Especerías, condimentos, ají, pimienta común, salsas y otros estimulantes productos de ácidos, güira, calabaza roja, etc.

3. Mangos, uvas, guayaba, manzanas, naranjas, higos, etc., todo ello moderadamente.

4. Melón, pepino, calabaza, espinacas, en pequeñas cantidades.

En resumen, los vegetales frescos, hortalizas, frutas, nueces, leche, mantequilla clarificada, constituyen una dieta ideal para cualquier hombre. Tres comidas al día deben considerarse más que suficientes. Debemos tomar nota de que todo alimento que esté rancio, demasiado cocinado o muy poco cocinado debe evitarse, al igual que los dulces y golosinas. Del mismo modo, deben evitarse las bebidas estimulantes como el té y el café, además de intoxicantes de cualquier clase.

IV. PRANAYAMA O RESPIRACIÓN YOGÍSTICA

Aquel que conoce el "Prana" conoce los Vedas.

(Santis)

Antes de entrar a tratar del *pranayama*, es necesario saber qué son los *pranas* (aires vitales), su clasificación y funciones, etc. en el cuerpo, cómo actúan, y las cosas relacionadas con ellos. *Prana* es la suma total de la energía que se encuentra manifestada en el Universo, la suma total de todas las fuerzas de la Naturaleza. El calor, la luz, la electricidad, el magnetismo, la gravitación, son todas las manifestaciones del *Prana*. Todas las fuerzas, todos

los poderes, e incluso los *pranas* mismos brotan de la única y misma fuente... el manantial de *atman*. *Pran tatwa*, es muy superior a *manas tatwa*, o sea el principio mental, del cual Nanak dice:

Aquel que conquista la mente, conquista el mundo.

El poder motor que se encuentra tras la materia mental, es, como ya hemos dicho, el de *prana*, y por lo tanto el control y regulación de *prana*, la fuerza primaria en el Universo, es de importancia capital y se encuentra muy por encima de las demás disciplinas psicofísicas. Se dice en el Gorakh Samhita que aquel que conoce el secreto de *prana* conoce el secreto de la Yoga, porque en la regulación rítmica del *prana* se encuentra el aspecto práctico de la Yoga por excelencia.

Los *pranas* se clasifican en cinco categorías importantes, de acuerdo con la naturaleza de sus funciones:

- a. *Prana*, tiene relación con el sistema respiratorio. Es el aliento de vida, y como un pájaro enjaulado, da vitalidad al sistema humano. Su asiento se dice que está en la región que se encuentra entre las dos cejas, hasta donde se extiende su campo de acción, llamado *chid-akash*.
- b. *Apana*, ayuda al sistema excretorio, ya que tiene una tendencia a fluir hacia abajo. Opera en la región que se encuentra debajo del ombligo.
- c. *Samana*, ayuda a los órganos digestivos; su nombre se debe a que conduce igualmente el alimento a todo el sistema. Su asiento se encuentra en el ombligo y se extiende hacia todos lados alimentando al cuerpo en su totalidad.
- d. *Udana*, tiene que ver con la deglución y su nombre le viene de su cualidad de ascender, de arrastrar o de guiar mejor. Su movimiento es perceptible entre el ombligo y la cabeza. Su asiento está en el cuello. Su tendencia es volar hacia arriba.

- e. *Vyana*, ayuda a mantener el sistema circulatorio de todo el cuerpo, afecta la división y la difusión interna, y su nombre le proviene de su cualidad permeante (*Vyapati*) por ser un elemento etéreo.

Además de estos *pranas* primarios, hay otras cinco clases que son de importancia menor, a saber:

1. *Naga*, ayuda al acto de eructar.
2. *Kurma*, está conectado con los ojos, ayuda el proceso del parpadeo e induce al sueño.
3. *Krikala*, permea los músculos faciales y se esparce en el acto de estornudar.
4. *Dhanan jay*, está asociado con el trabajo de la asimilación.

Estos aires vitales permean la piel, los huesos, los músculos, los tendones, los ligamentos, etc.

PLEXOS Y CHAKRAS

En todas partes en donde varios nervios, arterias o venas se entrelazan, ese punto o centro es llamado un plexo. Igualmente hay plexos o centros de fuerzas vitales en el *Sukshan* o *nadis* sutiles, y éstos se conocen como *chakras* o *padmas*. Los *nadis* son los tubos astrales hechos de materia astral y sirven de conductos para los *pranas* sutiles a través de los cuales operan en el cuerpo sutil en la misma forma en la que lo hacen los nervios, arterias y venas en el tosco cuerpo físico. Todos estos tubos sutiles o *nadis* arrancan de *Kanda* o sea el centro en donde el *Susmana Nadi* se reúne con el *Muladhara Chakra*. De todos estos *nadis*, los más importantes son *Ida*, *Pingala* y *Sushmana* o *Sushumna*. Los tres *nadis* se encuentran dentro de la columna vertebral. *Ida* y *Pingala* se encuentran en el lado izquierdo y derecho, respectivamente, del *Sushmana* o *Sukhman*. El *Ida* (Canal *Chandra*) fluye a través de la fosa nasal izquierda y el *Pingala* (Canal *Surva*) a través de

la derecha. El aliento fluye generalmente a través de cada una durante casi dos horas alternativamente.

Pero cuando fluye a través del *Sushmana* (Canal *Agni*), la mente se estabiliza. Esta estabilidad o *Unmani Avashta* como se le conoce también, es el estado más elevado en la *Raja Yoga* porque en ese estado hay una maravillosa meditación. La práctica de *Pranayama* es necesaria para la purificación de los *nadis*, ya que habiendo impurezas en ellos, el aliento no puede pasar a través de nadi central.

El *prana* tosco viaja por los nervios del cuerpo físico, pero el *prana* sutil o psíquico se mueve por los tubos astrales (*nadis*). El aliento es un efecto externo de la manifestación del *Prana* tosco.

Hay una conexión muy íntima y cercana entre el *Prana* tosco y el sutil. Si la mente y el *prana* dejan de vibrar, no se producirán ondas de pensamiento.

*La mente funciona a través del Prana,
Es del Prana (Vida) que todo procede.*

Chhandogya Upnishada
V:14.15.

Cuando el *Prana* abandona el cuerpo, todos los órganos dejan de funcionar, porque no existe en el cuerpo una fuerza más grande que la bioenergía (*prana*).

PRANAYAMA: EJERCICIOS ELEMENTALES

El *Hatha Yoga Pradipka* pone un gran énfasis en la respiración yogística ya que "toda la vida existe solamente de respiración en respiración", y se ha dicho que "aquel que sólo respira la mitad, solamente vive la mitad". Debemos por lo tanto desarrollar "hambre de aire" porque, como dice Hipócrates, el aire vital es el "verdadero *Pabulum vitae*". El respirar profundamente es una gran ayuda para la auto-cultura y ayuda a conservar la salud, la juventud y la longevidad. El hábito de una respiración cons-

ciente y profunda da un buen ejercicio a los órganos respiratorios y asegura una libre circulación de la sangre. La respiración consiste en la expansión y contracción alternativas, según el aire sea ingerido o expelido de los pulmones, y a esto se les denomina inhalación (inspiración) y exhalación (expiración) respectivamente.

Cada uno de éstos es seguido de una pausa de suspenso, tanto dentro como fuera. De esta manera, *Pranayama* tiene cuatro procesos: *Puraka* o inhalación. *Antar Kumbhak* o retención dentro y *Rechaka* o exhalación, seguido de *Vahya Kumbhak* o *Sumyaka* o sea pausa expiratoria. Esto puede llevarse a cabo a través de ambas fosas nasales, lenta, muy lentamente, y debería repetirse diez o veinte veces en la mañana y en la noche durante unos tres meses. Uno puede empezar con *Puraka* o *Rechaka* y después de algún tiempo agregar las otras dos prácticas de pausas (*Antar* y *Vahya Kumbhaka*) durante algunos segundos. Por medio de la práctica y de la perseverancia, puede uno adquirir eficiencia en la respiración yogística. La suspensión de la respiración a voluntad en la inhalación o exhalación se llama *Kevalya Kumbhaka*.

SUKH PURVAK PRANAYAMA (Fácil y comfortable forma de Pranayama)

Al sentarse en *Padam* o *Sukh Asana*, uno debe cerrar la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha y exhalar el aire lentamente y en forma rítmica de una expiración larga e ininterrumpida a través de la fosa izquierda. A continuación la fosa izquierda debe también cerrarse por medio del meñique o el anular de la mano derecha y el *Vahya Kumbhak* debe ser mantenido el mayor tiempo posible sin que ello cause molestia. Luego el aliento debe inhalarse lenta, muy lentamente, a través de la fosa derecha de la que se había retirado el pulgar; esto debe ser seguido por *Antar Kumbhak*. Luego el orden debe ser invertido. La totalidad de estos ocho procesos constituyen una *pranayama*. Uno debe iniciarse con cinco o diez *pranayamas* en la mañana y en la tarde, con el estómago vacío, y luego aumentarlos a veinte junto con un mayor *Kumbhak* o retención sin que ello cause in-

conveniente alguno. Mientras uno realiza el *pranayama* debe pensar que *Devya Sampardie (Niyamas)* como la misericordia, compasión, amor, paz y alegría son absorbidos en el sistema, y que *Asurya Sampardie (yamas)* como ira, lujuria, avaricia y egoísmo son eliminados y expulsados del sistema. Si uno lo desea, es una gran ayuda el practicar el *Sinram* durante el *pranayama*.

En los estados superiores del *pranayama*, el aliento vital llega a elevarse en el *Sushamana (Sushumna) Nadi* y fluye hacia *Sahasrar*. El movimiento se siente al principio como el de una hormiga y crece gradualmente hasta ser como el de una rana, hasta que con la limpieza y la purificación del *nadi* por medio de la práctica continua, el *prana* empieza a volar como un ave.

Hay diferentes tipos de control de la respiración:

1. El respirar hacia dentro y hacia fuera a través de los canales nasales, ambos al mismo tiempo, combinado con *Kumbhaka*.
2. El respirar hacia dentro y hacia fuera a través de uno de los canales nasales a un tiempo, seguido de *Kumbhaka*. Se llama *Surya Bhedana* y *Chandra Bhedana* cuando se lleva a cabo a través de los lados derecho e izquierdo, respectivamente.
3. Respirar hacia dentro a través de ambos, y respirar hacia fuera a través de uno de los canales nasales a la vez.
4. *Shitkari* y *Shitali*: Estas son dos formas de absorber el aire a través de los labios fruncidos y a lo largo de la lengua (luego de cerrar ambas fosas nasales) y después de sujetarlo un tiempo en el interior, expulsarlo a través de las fosas nasales. Es como beber el aliento vital por un tubo.
5. *Bhasrika*: Consiste en absorber el aliento en rápida sucesión a través de un canal a la vez y luego expulsar lentamente hasta el último aliento a través del otro canal, y viceversa. Es

igual que el funcionar de un fuelle, de allí que se conoce como respiración fuelle o *Bhasrika*.

El *pranayama* o respiración yogística puede ser practicado con éxito y ventaja bajo la dirección de un Guru, o sea un adepto en la materia, y por aquellos que observan la verdad, la continencia, la temperancia, moderación en la dieta, humildad y paciencia y que son dados a ninguna clase de vicios, sobre todo que se encuentran libres de enfermedades cardíacas y pulmonares y desórdenes congénitos.

La gran realización del *pranayama* es despertar y poner en plena actividad la enroscada energía serpentina del *Kundalini*, la cual se encuentra en estado latente en el centro raíz. A medida que se eleva más y más en el *Sukhman* o *Sushumna*, los diferentes centros sutiles en los *nadis* sutiles se iluminan, hasta que alcanzan el Sahsrara, la fuente de luz. Con la destrucción del velo que cubre el Esplendor de Eternidad, la mente es rápidamente absorbida, y la concentración viene por si misma.

El control muscular y nervioso por medio de la práctica de las *asanas*, no es más que un período preparatorio, y la verdadera técnica de la yoga empieza con el dominio de los *pranas* vitales, o sea las diez máquinas del cuerpo.

El *pranayama* produce *Chit Shudhi*, *Manas Shudhi* y *Nadi Shudhi* y por lo tanto fija la mente y ayuda en la concentración y destruye los *Koshas* o envolturas de la mente. Destruye todos los deseos, mejora la digestión y ayuda a la observancia de *Brahm-charya* y a alcanzar *ekagrata* (fijeza en un punto) y *kumbhaka* (estado de paz) con o sin *puraka* o *rechaka*.

El *pranayama* debe practicarse luego de haber satisfecho las necesidades naturales y de una perfecta limpieza de los nares o canales nasales y otros pasajes aéreos, con agua pura y tibia.

Debe ser practicado en absoluta soledad, en postura sentada, con la boca cerrada y en una habitación con ventanas abiertas para dejar entrar el aire fresco. Después de quince minutos de prác-

tica, hace bien beber un vaso de leche. Debe evitarse el baño inmediatamente después de tales ejercicios.

El objeto de *Pranayama* es refrenar los *vritis* de la mente y preparar la materia mental y hacerla tan suave y firme como la llama de una lámpara en un lugar sin viento. Todo *abhyas* o práctica está dirigido a conducir la mente a su fuente... *Hirdya Guha* y a procurar su absorción en *Atmán*.

Los malos *vritis* de la mente pueden ser substituidos cultivando buenos *vritis*, como por ejemplo: lujuria (*Kam*) por continencia (*brahmcharya*), orgullo (*madha*) por humildad (*nimrta*), avaricia (*lobh*), por satisfacción (*santosh*), tacañería por magnanimidad, engaño por discriminación, perversidad por rectitud, volubilidad por determinación, arrogancia por cortesía, envidia por nobleza, apego por desapego, enemistad por amistad, etc., etc.

El método del vedantismo consiste en cortar las ramas o *sankalpa* del árbol de la mente (*manas*) y luego destruir el árbol mismo al cortar las raíces del ego.

PRANAYAMA COMO FORMA DE YOGA (La Yoga del Prana)

La importancia del pranayama como parte integrante de Hatha Yoga y de Raja Yoga es tan grande que algunos han llegado a considerarlo como una forma independiente de yoga en sí mismo y le han dado el nombre de *Prana Yoga*.

Como se ha explicado ya, los *Nadis Ida* y *Pingala*, a partir del *svadistan chakra*, el centro del aliento vital, corren en espiral alrededor del *nadi* central, el *sukhmana* o *sushumna* y terminan en las fosas nasales izquierda y derecha, respectivamente. En una de estas influye la luna y en la otra el sol. *Ida*, tiene en abundancia la humedad de la luna y representa el elemento femenino mientras que *Pingal* tiene la energía del sol y representa el elemento masculino en la naturaleza.

Ambos nadis, tanto el negativo como el positivo respectivamente, operan bajo la acción del *Prakriti* y *Purush*, o sea la materia y el alma combinadas.

Cuando el *Pingala Nadi* en que influye la energía del sol se encuentra en actividad, el alimento es fácil y rápidamente digerido. Y cuando el otro (*Ida*) entra en actividad lleva fuerza y vitalidad al sistema y ayuda al desarrollo del cuerpo, de los músculos etc. Es bajo la activa influencia de estos dos planetas, (sol y luna) operando a través de estos *nadis*, que se produce todo crecimiento, en la naturaleza y en la especie humana (macho y hembra respectivamente). La humedad de la luna ayudando en la producción del *Raj* en la mujer, y la vivificadora energía del sol, *Viraj* o semen, en el hombre.

Durante el día, el nadisolar (*Pingala*) opera la mayor parte del tiempo, y por lo tanto, el alimento debe ser tomado mientras la energía viva del sol está activa, porque de esta manera se disuelve más fácilmente en el sistema y se convierte en una fuente de vitalidad. Pero el alimento consumido en la noche, después de la puesta del sol, lo que hará más probablemente es aumentar la grasa del cuerpo y crear desórdenes digestivos que podrán llegar a causar desequilibrios en los elementos constituyentes del cuerpo como son *kaf* (flema), *saфра* (calor) y *sauda* (vibraciones gaseosas), etc.

DISCIPLINA PRÁNICA

Brevemente, esta disciplina consiste en organizar:

- a. Algún centro dentro del cuerpo, digamos que en el plexo del corazón o región de los aires vitales, en donde reside el *mano-mai atman*.
- b. Algún centro fuera del cuerpo.

- c. Uno tiene que trabajar en ambos centros, el interior y el exterior, y realizar el *pranayama* entre los dos centros.
- d. La práctica de *tratak*, o sea la disciplina de la visión (de los ojos) llevando gradualmente la atención de afuera hacia adentro y manteniéndola fija por algún tiempo.

Al situar estos centros fuera del cuerpo, uno tiene que sentarse en perfecta soledad y hacer un punto amarillo en un papel blanco colocado sobre una mesa o colgado de la pared al nivel de los ojos y realizar el *tratak* o sea fijar la vista en ese punto mientras que el *nadi* derecho (*pingala*), se encuentra en actividad, fijar la atención allí y ser gradualmente absorbido dentro del Sonido *Anahat*. Después de unos cuantos días de esta práctica, este punto exterior debe cambiarse por uno azul, y luego por uno rojo, luego por uno blanco azulado y finalmente en un blanco brillante, luego de unos días en práctica en cada punto de color. El objeto de la práctica de *tratak* (el mirar al punto) es tener una visión clara de los colores elementales que son los colores representativos de la tierra, agua, fuego, aire y éter, respectivamente. Para obtener resultados más rápidos, esto debe hacerse por lo menos durante dos o tres horas diariamente. Esto ayuda muchísimo al sentido de la vista y para ejercer influencia sobre otras personas.

Se debe tener mucho cuidado con la distancia entre el punto de color y el órgano de la vista. Para principiar, el punto debe estar colocado a una distancia de más o menos dos pies, y después de practicar unos cuantos días, la distancia debe reducirse a un pie y tres cuartos, luego a un pie y seguidamente a medio pie; y cuando ese *tratak* se desarrolle hasta convertirse en una especie de absorción excitante, el punto puede aproximarse hasta casi tocar la punta de la nariz, lo cual es en realidad el verdadero *sadhna*, y la atención debe ser llevada a la base de la nariz entre las dos cejas. La importancia de ello se encuentra en que los dispersos *vritis* pueden ser controlados de su vagar externo, reunidos en el punto inmóvil del cuerpo que es el asiento del alma e invertidos hacia dentro para ser puestos en contacto con el sonido *Anahat*. Esto trae también, de por sí, ritmo en los *pranas* y tanto los

vritis como los *pranas* se ajustan simultáneamente y por sí mismos. Por medio de este proceso de *tratak*, la mente y los *pranas* entran en armonía y el alma escapa a través de los *koshas mano-mai* y *pran-mai*.

VENTAJAS DE PRANA-YOGA

La práctica del *Prana Yoga* ayuda al desarrollo de todas las facultades, a saber: percepción, audición, olfato, tacto y gusto. Un yogi puede, por medio del poder de su pensamiento, atraer de la atmósfera, para ayudarlo, todos los poderes que quiera y que se relacionen a su pensamiento. En lo más crudo del invierno, un *Sadhak* puede sentarse en *sidh asan* con la barbilla apoyada en el pecho y pensando en el sol, principiar la práctica con *pingala*, o sea el *nadi* solar. El calor se genera por sí mismo y el sudor le cubre. De la misma manera, en lo más caluroso del verano, puede uno tener la experiencia de frío. Todo ello depende de la fuerza del pensamiento, siempre y cuando uno sepa cómo fijar la atención en el asiento del alma. Esto es lo más elevado del *prana-yoga*. Uno puede desarrollar todos estos poderes al llevar la mente y los *pranas* a un nivel común. La fuerza de pensamiento brota del alma, y *prana yoga* consiste en poner al *prana* en unísono con la mente al nivel del alma o del plano divino.

V. PRATYAHARA O CONTROL DE LOS SENTIDOS

(Retiro y abstracción)

Significa el retiro de los sentidos de los objetos sensorios. La mente se hace pura por medio de la práctica de los *Yamas*, *Niyamas* y *Pranayama*; y *Pratyahara* conduce a la suprema maestría sobre los sentidos. Por lo tanto, el control de los sentidos es el factor primario en la ciencia de la yoga. A menos que los indomables corceles que son los sentidos sean dominados en la loca carrera emprendida por los campos del gozo sensorio y del placer, no podrá lograrse la inmovilidad de la mente. Por lo tanto,

los sentidos deben ser retirados del plano sensorio y deben ser protegidos de toda influencia e impresiones externas. La percepción visual y la audición son las dos fuentes principales de la cuales derivamos no menos de un 80 a un 95% de nuestras impresiones; el otro 5% corresponde a los demás sentidos. Es pues de importancia vital el que mantengamos cerradas las compuertas de nuestros ojos y de nuestros oídos para prevenir el que las aguas exteriores entren e inunden el lago de nuestra mente. Para cerrar resueltamente la mente contra los ataques de los sentidos, es necesario que el estudiante de yoga se retire durante algunos momentos del día a la soledad de la "Celda Monástica" de su corazón, porque es un asunto de experiencia común el que dejando que el agua lodosa permanezca en calma y sin agitarla, se decantará por sí sola y se convertirá en agua cristalina.

Uno puede practicar *Pratyahara* (control de los sentidos) como un ejercicio preliminar para alcanzar el estado de sueño o de retiro sensorio a través de la discriminación y del discernimiento. Con el conocimiento de los verdaderos valores de la vida, llegamos a despreciar el indigno e insalubre alimento del que gustan los sentidos y por medio del cual llegan a controlar a la materia mental. Es equivalente a dislocar el tránsito de los sentidos en el mundo, destruyendo los campos de los placeres ilusorios con el poder de la discriminación. *Pratyahara* es esencial para alcanzar al éxito en la Yoga. Con los sentidos invertidos, un yogi puede trabajar por la parte consciente que está dentro de él. Por medio de esta práctica la mente se purifica, crece con fuerza en confianza en sí misma y se capacita para llevar una vida estrictamente austera.

En el "Bhagavad-Gita", encontramos:

Que mantenga a todos estos (los sentidos) constreñidos y concentrados en mí; porque aquel que tiene los instrumentos de los sentidos bajo su dominio, ha logrado el equilibrio de la sabiduría.

Los cinco factores mencionados, *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama* y *pratyahara*... constituyen una preparación para el progreso yogístico. Estos no son sino accesorios y no el elemento principal del sistema yogístico. Ayudan a purificar el cuerpo, los *pranas*, la mente y los *indriyas*.

Ahora llegamos a las ayudas directas internas para la yoga. Estas son tres: *Dharna*, *Dhyana* y *Samadi*, y constituyen *Antaranga Sadhna* o sea la disciplina interna.

VI. DHARNA O SANYAM

(Absorción o concentración)

Habiendo controlado los *pranas* a través de *pranayama* y los sentidos a través de *pratyahara*, el estudiante de yoga tiene ahora que fijar la mente en algo. Puede ser fijada en algo externo como un ídolo o un retrato o cualquier otra clase de representación. O puede ser fijada en algo interno, en cualquiera de los centros corporales en el *pinda* o en cualquiera idea, o en cualquiera de los centros astrales en el *unda*. *Dharna* consiste pues en fijar la mente en aquel sitio, objeto, idea o centro que uno pueda juzgar conveniente. Cualquier tipo de *dharna* ayuda en la tarea de fijar la mente y a su manera, es beneficiosa.

1. *Dharna*, en cualquiera de las percepciones sensorias proporciona estabilidad a la mente concentrando los dispersos pensamientos en el punto focal.
 - a. En la punta de la nariz proporciona una experiencia de *Divya Gand* o Divina fragancia. Se le llama *varta sidhi*.
 - b. En la punta de la lengua, proporciona la experiencia del sabor de esencia *diviya* o alimentos divinos: *mantra* y néctar. El conocimiento divino del sabor, se conoce como *asvadan*.

- c. En medio de la lengua da la experiencia del toque *diviya*, o proximidad de la sublime presencia. El divino conocimiento del tacto, es *vidana*.
 - d. En la raíz de la lengua, proporciona la experiencia de los sonidos *diviya*, o armonías sagradas. Se le llama *sravana*.
 - e. En el paladar, proporciona la experiencia de los colores *diviya*, o brillo elemental. El conocimiento de la vista se llama *adarsha*.
2. *Dharna* en el luminoso estado mental en el asiento de la mente. Se practica inhalando primeramente y luego exhalando el aliento con el pensamiento de invertir hacia arriba la posición del loto de ocho pétalos que se encuentra debajo del corazón y que al presente está virado hacia abajo, y luego fijando la atención en la efulgente luz del loto, a través del cual pasa al *Sushumna* o sea el *Brahm Nadi*.
3. *Dharna* en las mentes-Maestras, liberadas de todo deseo, como Buda, Cristo, o mejor aún, un Maestro Viviente. Esto le libera a uno de todo deseo y apegos mentales, de toda esclavitud de la mente y de la materia.
4. *Dharna* o *Samyam* en objetos externos: *Dharna* en planetas celestes como el sol, la luna y otros, proporciona una experiencia supersensual: e.g.
- a. En el sol, proporciona el conocimiento de *Brahmand* que consiste en catorce *Bravans* o regiones: siete mundos superiores o *lokas* (*bhur, bhuva, swah, maha, janah, tapah y satyam*) y siete mundos inferiores o *lokas* (*sutala, vitala, talatala, mahatala, ratasala, atala y patala*).
 - b. En la luna, proporciona el conocimiento de las estrellas.
 - c. En la estrella Polar, proporciona el conocimiento del movimiento de las estrellas.
 - d. En el elefante o *hanuman*, proporciona fuerza y valor.

- e. En la forma del cuerpo, causa desaparición del cuerpo mismo, como poder de comprensión, y el vínculo entre los ojos y la luz, se corta.
5. *Samyam* en los centros internos, el ser y los *indriyas*: El *Dharma* o *sanyam* puede practicarse en cualquier cosa como virtudes, centros internos, *chakras* y *nadis*, como por ejemplo:
- a. En el *Nabhi* u ombligo (*manipura chakra*), proporciona el conocimiento de la construcción del cuerpo.
 - b. En la cavidad de la garganta (*vishudhi chakra*) le libera a uno de la molestia del hambre y de la sed.
 - c. En el *sahasrar*, proporciona visiones divinas y el *darshan* de los *sidhas*.

Este último método es la concentración de *Brahmarindra*, o sea, el hueco de *Brahma*, que es una abertura en el *mundhu* o cabeza, a través del cual fluye hacia abajo la luz divina. Los *Nirgun upasaks* llevan a cabo sus meditaciones abstractas en este centro, el *sahasrar*.

- d. En *Anhat* o *Anahata Chakra* en el corazón, proporciona el conocimiento de la mente.
 - e. En *Kurma Nadi* (el tubo astral en el pecho, debajo de la garganta y a través del cual el *Kurma* o *subprana* opera los párpados), esto da firmeza al cuerpo.
 - f. En la luz interna del corazón, da el conocimiento de lo sutil (clarividencia), de lo oscuro (tesoros escondidos) y de lo remoto.
6. Uno puede ejecutar el *samyan* en el propio ser, y lograr clarividencia, clariaudiencia y otros poderes trascendentales, así como un sentido más fino del tacto, del gusto, del olfato, etc., todo esto a través de la intuición o *pratiba*, sin ninguno de los otros *samyans* especializados.

Por el *samyam* en nuestra propia naturaleza esencial (poderes cognoscitivos), uno alcanza el poder del conocimiento puro, sin la ayuda externa por medio de los sentidos y órganos sensorios. Con los *indriyas* yaciendo en estado de sueño en sus centros respectivos, uno goza inefable bienaventuranza (*anand*) en un estado llamado *Sanand Samadhi*.

7. Por medio del *samyam* o *dharna* en ciertas características del cuerpo, como la complexión, la voz o alguna otra cosa, uno empieza a entender el estado y la naturaleza de la mente de los demás.
8. Por el *samyam*:
 - a. En la mente (o pensamientos) uno sabe los contenidos de la mente.
 - b. En el tiempo, se obtiene el conocimiento de todo.
 - c. En el aire y en el éter o en la relación entre los dos, uno es dotado del oído divino (*shabd*), y puede oír cualquier sonido sutil a cualquier distancia, simplemente por la voluntad. Igualmente, al entrar en contacto con los *adhistanabhutas* (*vayus, tejas y prithvi, etc.*) uno puede desarrollar poderes de otros órganos a su máxima capacidad.
 - d. En la relación entre el éter y el cuerpo, o sea, en la ligereza del algodón, se encuentra el poder de volar a través del éter (aire), porque el cuerpo se hace extremadamente liviano y uno puede moverse a cualquier parte por el espacio, como un ave, o puede incluso cabalgar en los rayos del sol.

Un yogi que está concentrado en *Khechari Mudra* puede también volar por el aire. (Aquellos que conocen *Shanmohan Vidya* o *Indra Jala* pueden también moverse por el espacio, pero esto es solamente *Jala*, o sea un truco y no algo real, ya que en realidad permanece en el suelo y si tomárais una fotografía de él, no obtendríais la foto de un hombre volando por el aire).

- e. En las tres modificaciones de la mente, viene el conocimiento del pasado y del futuro.
- f. En *Videha*, uno puede salir del cuerpo a voluntad y funcionar sin el cuerpo, sentir la naturaleza omnipermeante en toda su omnipresencia y puede realizar *Kaya parvesh*, o sea entrar en el cuerpo de cualquier ser humano y operar a través de su cuerpo y mente.
- g. En los *sanskaras* (impresiones de la mente), viene el conocimiento de los nacimientos anteriores.
9. Al llegar a adquirir la maestría sobre:
- a. *Udana Vayu*, uno cesa de tener contacto con el agua, lodo y espinas y puede terminar su existencia a voluntad, porque a través de *Udana* uno puede separar su cuerpo astral del cuerpo físico y viajar a través del espacio.
- b. *Samana vayu*, llega la efulgencia, y uno puede crear fuego, relámpagos y destellos de luz de su propio cuerpo.
10. Por el *sanyam* en las virtudes, se alcanza lo siguiente:
- a. En la amistad y otras virtudes, viene el poder de transmitir las a los demás.
- b. En la discriminación (en la relación distintiva entre *satva* o pureza y *purusha* o alma, encontramos el poder de la omnipotencia y la omnisciencia.
- c. En el *shabda*, viene el conocimiento de los sonidos de todos los seres vivientes (incluso el de los animales y de las aves).
- d. En los *karmas*, uno adquiere el conocimiento del momento de su muerte.

Cuando la mente se hace extremadamente pueril y está llena de *satva* por completo, hasta sus mismas raíces, la iluminación al-borea espontáneamente. La mente tiene cinco estados:

- a. *Kshipta*, o sea la mente vagabunda, con la materia mental en estado de continua dispersión.
- b. *Mudha*, o sea aquella mente torpe y olvidadiza que no sabe prácticamente nada. Es aquella mente que se encuentra en estado de confusión o de estupidez.
- c. *Vikshipta*, o sea la mente que se recoge y se concentra momentáneamente y luego se dispersa. Se encuentra en un estado de estabilidad imperfecta.
- d. *Ekagrata* o sea la mente dotada de una atención fija en un solo punto y que sólo tiene una finalidad o propósito.
- e. *Nirodha* o sea la mente bien disciplinada, restringida y bien controlada.

Ninguna clase de yoga es posible en los tres primeros estados; solamente se hace posible en los cuarto y quinto estados.

Es necesario decir aquí algunas palabras de advertencia en lo que respecta a los *ridhis* y *sidhis* o sea los poderes supernaturales que por lo general se comienza a adquirir en la práctica de la yoga *sadhna* o disciplina yogística. Además de lo dicho anteriormente, hay ocho clases de *sidhis*, o poderes que marchan juntos con los *sidhas* o seres superiores que lo ejercen generalmente:

- a. *Anima*, la capacidad de penetrar todas las cosas, incluso un *anu* o átomo, y ver su estructura interior.
- b. *Laghima*, la capacidad de adquirir tal ligereza o livianidad que uno puede cabalgar incluso en los rayos del sol. Esto se usa generalmente en la práctica de la levitación y en la translevitación a pesar de las leyes de la gravitación.

- c. *Garima*, la capacidad de hacerse tan pesado como el acero y hacer a cualquier objeto inmóvil. Es lo opuesto a *Laghi-ma*.
- d. *Mahima*, la capacidad de adquirir una magnitud extensa u omniperviente, como es el espacio y contemplar la operación de cosas lejanas como son los sistemas solares y el orden universal.
- e. *Prapti*, la capacidad de llegar a cualquier parte, incluso a la luna. Le dota a uno con un sentido de permeación.
- f. *Prakayam*, la capacidad de realizar todos nuestros deseos.
- g. *Vasitvam*, la capacidad de comandar y controlar a todas las criaturas y fuerzas elementales como son el viento, la lluvia, etc., etc.
- h. *Ishitva*, la capacidad para representar el papel de creador, sustentador y destructor.

Además de éstos, hay muchos logros subsidiarios que uno logra por el sencillo proceso de auto-control y concentración llamado *samyam*; por ejemplo:

1. Comprender el lenguaje de las aves y de las bestias.
2. Conocer los nacimientos anteriores y tener un conocimiento previo del momento de la muerte.
3. La capacidad de leer los más íntimos pensamientos de los demás.
4. Conocer los secretos y sutilezas de objetos lejanos como los planetas y las estrellas.
5. Adivinar sucesos futuros.
6. Transportarse a sí mismo a cualquier parte del mundo.
7. Curar por el tacto.

8. Alcanzar la perfección corpórea en *rupa* (forma), *ranga* (complexión), *bala* (fuerza y fortaleza), *sanhanan* (firmeza) y *lavanya* (encanto físico) etc.

Todos estos *sidhis* o poderes sobrenaturales deben evitarse cuidadosamente, ya que son obstáculos definidos en el camino del verdadero progreso espiritual y en el fin de lograr el auto-conocimiento y el conocimiento de Dios, siendo esto como es la gran finalidad de todo sistema de yoga. Los *Devatas* sienten celos, muy a menudo, del alma humana que se encuentra transitando por el Sendero Espiritual. Se presentan con sonrisas a dar la bienvenida al yogi que ha logrado ingresar a las regiones superiores, le invitan con palabras dulces y amables y tratan de lograr su caída. Incluso el gran Rishí Vishvamitra fue cegado por la belleza de un ser celeste, una doncella enviada por Indra, para tentarle; él se dejó envolver en la trampa y cayó de las alturas que había alcanzado en el Sendero. Estas tentaciones le asaltan a uno en el segundo plano de la jornada, pero no son peligro alguno para el que se adhiere firmemente al Sendero y que es firme y constante en su sadhna.

"Abandona los sidhis y destruye las semillas de la esclavitud. Y adquiere Kevalya, el estado de perfecta tranquilidad e independencia".

Y también:

"No te dejes fascinar por las amistosas sonrisas de los seres celestes. Evita el contacto con todo aquello que es indeseable".

(Sutra III: 51,52)

VII. DHARNA COMO FORMA DE YOGA

(El mansik Yoga)

La fijeza de la atención es el elemento primario de la yoga interna y su *sadhna*. La importancia de esto no debe ser sobreestimada. "Cuando todos los sentidos han sido fijados, la mente se encuentra en reposo y el intelecto no oscila... éste, dicen los sabios, es el estado más elevado" (Kath Up 11; III-10). Es a causa de que ocupa una posición eje en el sistema, que esta posición es considerada por algunos como una forma de yoga en sí misma y le dan el nombre de *Mansik*, o yoga mental. (La yoga de la absorción en el ser).

La mayoría de los estudiantes se entregan total y exclusivamente a la observancia de los *yamas* y *niyamas* y, como resultado, es muy poco el progreso que hacen en el sendero de la correcta Yoga, cuyo objetivo es la auto-realización y la realización de Dios. Aquellos que logran algún adelanto se enredan en la práctica de posturas de yoga (*asanas*, *mudras* y *bandhas*) y pasan el tiempo ocupados en procesos de desarrollo corporal y muscular y lo convierten en el objetivo único de sus esfuerzos, dedicándose tan sólo al aspecto de cultura física de la yoga de modo de llegar a desafiar la enfermedad, la senilidad y la muerte temprana. Unas pocas almas afortunadas que siguen adelante con el *Pranayama*, lo convierten en el principio y en el fin de toda *sadhna* yogística, y al igual que una tortuga (se gozan en contraer sus *pranas* en el *Brahmarendra*) pasan la mayor parte de su tiempo en su concha de yoga *nidra*, considerando al estado de inercia como la más elevada forma de *samadhi*. Estos no son sino medios para llegar a un propósito superior, y la yoga debe ser practicada con este propósito en mente. La meta de la yoga es auto-realización por medio de un proceso definido de auto-análisis y retiro de la atención, que lo capacita a uno para elevarse por sobre la conciencia del cuerpo hasta una más elevada conciencia cósmica y super-cósmica. La verdadera yoga es un proceso natural, sin ningún artificio involucrado. Debería ser fácil de entender

y fácil de practicar. Es por falta de instructores adecuados y bien versados en la teoría y en la práctica de la yoga que se ha convertido en una cosa tan difícil y en un asunto tan enredado, demasiado difícil de entender y más difícil aún de practicar. En la actualidad la vida se ha convertido en algo demasiado complejo como para permitirle a un hombre el tiempo de ocio necesario y la oportunidad de dominar todas las ramas de la yoga (cada una de las cuales se ha convertido en una cosa cada vez más especializada) y luego lanzarse hacia la meta final. El resultado es que los estudiantes empiezan a considerar a esta o aquella rama de yoga como lo más elevado o como la última palabra y malgastan sus energías en su práctica, contentándose con la adquisición de algún poder psíquico o de algún poder mágico.

En la experiencia real, la mente en un estado de *sushpti* o sueño profundo, en cierto modo no coincide con el plano de bienaventuranza inferior (*anand*) ni con el plan cognoscitivo inferior (*vigyan*) porque al despertar, uno lleva consigo a la conciencia, la impresión de la inmaculada bienaventuranza gozada en el ensueño profundo. Pero esto es solamente una experiencia que pueda adquirirse a voluntad. Con una comprensión y una práctica más correctas del verdadero *sadhna*, uno puede levantar atrevidamente el velo y bucear en la fuente de bienaventuranza, con tranquilidad y calma y a un nivel espiritual, y puede permanecer conectado interiormente con la Corriente de Vida misma, que es la verdadera fuente de toda bienaventuranza y felicidad. Tal como por medio de pranayama uno puede poner en contacto sus pranas con la mente como instrumento de conocimiento, de la misma manera, por medio de *pratyahara* y de *dharna*, uno puede poner en contacto los planos superiores de conocimiento usando los centros espirituales superiores.

El término *pratyahara* significa "restricción" y por lo tanto denota una restricción de la materia mental y de los sentidos en su fluir por el mundo y perder el control en su búsqueda de los placeres y de los objetos de los sentidos. Pero esto en realidad se hace escasamente posible a menos que los sentidos y la mente

tengan o se les proporcione algo similar o superior y más placentero que los objetos mundanos y que pueda servir de ancla para mantenerlos fijos en el interior. Esto se llama *dharna*, que denota absorción. *Pratyahara* y *dharna* van juntos. Por una parte, se separa a la mente de los placeres mundanos del exterior; por la otra parte, se le provee de algo más atractivo en lo interior.

Los Yogis, al sentarse en alguna *asana*, controlan primeramente el plexo del ombligo, y luego llevando los *pranas* hasta el plexo del corazón le hacen coincidir con el plano mental; y luego, por medio de diferentes prácticas como el *tratak* en algún centro superior, tratan de invertir la mente y de hacerla retroceder. La primera parte es *pratyahara* y la segunda, de recesión y absorción en el centro superior, se llama *dharna*.

La mente, por la fuerza del hábito adquirido a través de edades, ha desarrollado una tendencia de correr tras los placeres. Los placeres del mundo pueden ser clasificados en cinco categorías:

- a. *Rup* y *rang*, o sea la belleza de la forma, diseño y colores que pueden ser atractivos al sentido de la vista.
- b. *Shabd*, o melodías, armonías encantadoras que pueden embelesar al sentido del oído.
- c. *Ras*, deleitables viandas y manjares que pueden cautivar el sentido del gusto.
- d. *Gandh*, o esencias fragantes que pueden apelar directamente a la facultad del olfato.
- e. *Sparsh*, o las sensaciones placenteras físicas que provienen del sentido del tacto.

En un estado de vigilia, y con los sentidos alerta y bien afinados, uno goza del aspecto físico de los placeres enumerados anteriormente. En el estado de ensueño, que es más o menos un reflejo del *astral* o *sutil*, uno goza al máximo del sonido, porque en este estado el sonido tiene un atractivo especial para la mente.

En el estado de sueño profundo y sin ensueños, que es un reflejo del *plano causal* o estado simiente, uno alcanza el conocimiento de absorción profunda.

Uno tiene por lo tanto que arrastrarse a sí mismo al centro del corazón por medio del *tratak* en diferentes colores elementales relacionados con el éter, el aire, el fuego, el agua y la tierra y el mismo se desarrollará hasta adquirir una encantadora efulgencia. Por medio de la práctica regular, los yogis adquieren poderes sobrenaturales y capacidades para gustar de los cinco placeres enumerados anteriormente, en su forma sutil y a distancia. Estas capacidades se desarrollan en forma natural con la coincidencia de los *pranas* con la mente.

La práctica de *pratyahara* y de *dharna* puede desarrollarse más aún con la ayuda de *tratak* y uno puede moverse y retroceder interiormente y hacia arriba desde el centro del corazón hacia el centro de la tiroides o de la garganta (*kanth chakra*) y allí entrar en contacto con el centro cognoscitivo. Este movimiento de un centro inferior a otro centro superior resulta de la práctica tanto de *pratyahara*, en el cual uno abandona el centro inferior, como de *dharna*, en el cual uno hace contacto y se absorbe en el próximo superior, hasta que uno logra alcanzar el *agaya chakra* que se encuentra detrás y entre las dos cejas.

Este es el cuartel general del alma cuando funciona en el plano físico y en estado de vigilia.

A medida que las corrientes sensorias se reúnen en este centro, y olvidándose uno completamente de sí mismo, se eleva por sobre la conciencia del cuerpo, empieza a alborear en uno, poco a poco, la luz espiritual interior. Y con una gran absorción, o *dharna* en este centro, la efulgencia crece. Con la absorción completa o perfecto *dharna* en este centro, todos los demás centros hasta el *mul chakra* o *guda chakra* situada en el recto, se hacen luminosos.

Con respecto a esto, podemos referirnos a la fisiología del sistema de yoga. El sistema cerebro-espinal es la cuerda principal del cuerpo. La espina dorsal se conoce en terminología yoga como *Meru* o *Brahm Danda*. De acuerdo a lo expuesto por Shiva Samhita, hay 350.000 nadis en el cuerpo humano. De estos, diez tienen un papel importante:

1. *Ida*: Arrancando del más bajo de los plexos (*guda chakra*), en el costado derecho de la espina dorsal, se extiende en forma de espiral alrededor de *sushmana* o *sushumna* y avanza hasta la fosa nasal izquierda.
2. *Pingala*: Arrancando desde el mismo chakra en el costado izquierdo de la espina dorsal, se extiende en espiral hasta la fosa nasal derecha.
3. *Sushmana* o *Sukhmana* o *Sushumna*: El *nadi* central entre *ida* y *pingala*, corre a través de la espina dorsal de punta a punta, de *guda chakra*, hasta la Gran Abertura... *Brahmaren-dra*, detrás de las cejas.
4. *Gandhari*: Llega hasta el ojo izquierdo después de elevarse desde el frente del nadi central.
5. *Hastijivha*: Llega hasta el ojo derecho, después de elevarse desde la parte posterior del nadi central.
6. *Pushpa*: Llega desde el mismo nadi, hasta el oído derecho.
7. *Yashvani*: Llega desde el nadi central, hasta el oído izquierdo.
8. *Alambhush*: Llega hasta la raíz de los brazos.
9. *Kuhu* o *Shubda*: Va hasta la punta del órgano generativo.
10. *Shamkhni*: Llega hasta el recto.

Los tres primeros: *Ida*, *Pingala* y *Sushmana* o *Sushumna*, son los más importantes. *Ida* y *Pingala*, antes de entrar en la base

de las fosas nasales, se cruzan la una a la otra y se conocen como cuerdas ganglionares.

El tercero, *sushmana* o *sukhmana* o *sushumna*, el *nadi* central, pasa a través de la espina dorsal y recorre seis centros o plexos:

- a. *Muladhara* (plexo básico): con un loto de cuatro pétalos que se extienden hacia cuatro lados. En él se abre la parte inferior del *sushmana* o *sushumna*.
- b. *Svadhishthana* (plexo hipogástrico): con un loto de seis pétalos, que se extienden hacia cuatro lados laterales, uno hacia arriba y otro hacia abajo.
- c. *Manipuraka* (plexo solar): con un loto de ocho pétalos que tiene cuatro lados adicionales entre los cuatro originales.
- d. *Anahata* (plexo cardíaco): con un loto de doce pétalos. Es el loto del sonido inmutable, como lo denota el nombre.
- e. *Vishuddha* (plexo faríngeo): con un loto de diez y seis pétalos, omnipermeante y etérico. Como lo indica su nombre es un centro de gran pureza.
- f. *Aggya* (plexo cavernoso): con un loto de dos pétalos. Se le llama también el *Ajna Chakra*, que significa el centro de comando.

Además de los plexos antes mencionados, tenemos al *Anteh-karn* (que consiste de *chit*, *manas*, *budhi* y *ahankar*); con un loto de cuatro pétalos, lo cual hace un total de 52 pétalos que corresponden a las 52 letras del alfabeto Sánskrito, la madre de todas las lenguas. Tenemos, sin embargo, que elevarnos por sobre los *Akshras*, a un estado que está más allá de todo *akshras* y que se conoce como *Nehakhshara-para* que es eterno e infinito, y del cual dice Kabir:

*Los tres lokas y las cincuenta y dos letras
son una y están sujetas a la descomposición.
Pero la eterna e infinita
Sagrada Palabra NAAM... El verbo, es totalmente
diferente de ellas...*

Kabir

Otros detalles de estos chakras se ven en la tabla que sigue:

Cada par de plexos, al juntarse, forman un nudo o *Granthi*, y éstos son Brahma Granthi, Vishnu Granthi y Shiva Granthi.

El Sendero de los yogis, tal como lo hemos descrito, se ocupa de la meditación en estos seis centros, empezando por el más bajo y elevándose gradualmente al inmediatamente superior; esto, como ya lo hemos expresado, lo hace por medio de *Pratyahara* y de *Dharna*. En el curso de este proceso, por medio de *hatha yoga*, el yogi llama en su ayuda al *Kundalini Shakti*, o sea el gran poder serpentino que yace adormecido y enrollado con tres vueltas y media en el nervio vagus. Este poder o energía latente se despierta con la ayuda de *pranayama*. El Yogi trata de recolectar todos los aires vitales del cuerpo en el centro del plexo del ombligo y este proceso despierta como consecuencia al poder latente. Desde *ajna*, entra en contacto con el sonido *anahat* y alcanza *sahasrar*, el más elevado refugio de los yogis. Es este un largo, difícil y tedioso sendero. En cada uno de los centros uno tiene que laborar durante largos años antes de poder dominar a ese centro, pasar a través de él y ascender al centro inmediatamente superior. Esta es una disciplina que no se puede observar a menos de tener un físico fuerte y robusto, que le capacite a uno para soportar durante mucho tiempo la dureza y la tensión de esta disciplina.

Como paso preliminar, un yogi tiene para limpiar con fuerza hercúlea, los establos de *Augías*. Para ello, tiene que entregarse a lo que se conoce como *hatha-yoga-Kiryas* o sea, ejercicios como *dhoti*, *basti*, *neoli*, *gaj karam*, *vajroli*, etc., junto con un estricto y rígido control dietético. Igualmente, para el control de la mente tiene que entregarse a ejercicios de *pranayama*, o sea ejercicios

muy bien regulados de respiración: *purka*, *kumbhaka*, *rechaka* y *sunyaka*, los cuales requieren un gran cuidado, habilidad y atención, además de ser necesaria la vigilancia directa y guía de un adepto.

El proceso de la yoga como acabamos de describirlo, está plagado de dificultades. Es un proceso similar de la muerte controlada. Es una extracción forzada no solamente de la corriente espiritual de un centro a otro, sino también de los pranas, lo cual lo hace más difícil. En realidad sigue el proceso de morir, siendo como es una inversión de la corriente de vida que baja de centro en centro en el proceso de la creación. En el proceso de la muerte, el elemento tierra se desliza desde el *guda chakra* hasta el *indiri chakra* y se disuelve en el agua existente allí quitando toda sensibilidad de las manos y de los pies. Cuando el elemento agua se desliza hasta el *nabhi chakra*, es transformado en un estado vaporoso por el fuego de la región del ombligo los órganos regenerativos se paralizan. A continuación, el elemento fuego se extingue en el elemento aire presente en el plexo cardíaco, dejando a la región que yace bajo el corazón, completamente fría. Cuando el elemento aire se eterealiza en el *kanth*, o sea el asiento del éter, el corazón y el pulso se inmovilizan (hacemos notar que en este proceso la falla del corazón no indica el final de la vida, solamente le precede). En la práctica del sistema *Sehaj Yoga*, tiene también uno que seguir el mismo proceso, con la diferencia que el uno es natural mientras que el otro es deliberado y controlado y por lo tanto es extremadamente difícil llevarlo a cabo. Cada uno de los *tatva* se funde por turno en su fuente: el *anna*, en los *pranas*; los *pranas* en el *manas*; el *manas* en el *vigyan* y el *vigyan* en el plexo *kanth*. Es digno de ser notado que los Vaishnavitas y Kabir Panthies llevan hojas de *tulsi*, y los Sivaitas llevan *shiv-ling* alrededor del cuello para recordarse a sí mismos del *kantha chakra*, que se han fijado como su meta más elevada. En vez de este difícil proceso en reverso desde el plexo básico, hacia atrás y hacia arriba hasta *sahasrar*, la región de la luz de mil pétalos, cuánto más fácil es dejar a los pranas tranquilos (como lo hacemos en la vida diaria), concentrar la corriente sensoria en el asiento del

alma en el *ajna chakra*, donde siempre estamos en estado de vigilia y desde allí, seguir adelante y hacia arriba con la ayuda de la Corriente de Sonido (a la cual los yogis logran acceso después de ganar la dura batalla contra los seis centros ganglionares en el *pind* o cuerpo, para alcanzar el *Sahasrar*). Esto tiene una atracción magnética, sumamente difícil de resistir una vez que el alma se eleva por sobre la conciencia del cuerpo bajo la guía de un Maestro Viviente, capaz de despertar en nosotros el impulso de vida.

VIII. DHAYAN

(Contemplación o Meditación)

De la contemplación continua, tal como la considera *Dharana*, crece un continuo flujo de percepción que se conoce como *Dhayan* o contemplación (meditación). El *Dhayan* o meditación es de dos clases, las que podrían describirse como tosca y sutil. Es prácticamente imposible dedicarse inmediatamente a la meditación sutil. Por lo tanto, tiene uno que principiar con la meditación tosca antes de poder entregarse a la práctica de la meditación sutil. La meditación sutil u objetiva consiste en meditar en el aspecto personal de Dios, Ishat, un Dios-Hombre o Gurú (El Maestro-Santo Viviente).

"Cuando en el curso de la meditación aparece interiormente el Hombre-Dios, uno contempla los secretos de la Eternidad como un libro abierto".

Rumi

En la meditación sutil, la atención se fija en el *Bindu* o sea el ojo único, aquel punto fijo en el cuerpo, que se encuentra entre y detrás de las dos cejas y es la intersección del tiempo y de la ausencia de tiempo en donde lo no-manifiesto se hace manifiesto (sus reflejos se encuentran en el *Pind* o sea la región inferior del cuerpo, el *Guda Chakra*, en donde se encuentra la energía enrollada y encerrada). Después de alguna práctica en el *Bindu*, el

punto oscuro se ilumina y, gradualmente, la luz interna toma la forma del Maestro Radiante.

Desde este momento comienza lo que se ha llamado la contemplación luminosa.

Durante el curso de la contemplación tosca, uno medita en la forma perceptible (*swarup*) del *ishtdeva*, o del Gurú. En la contemplación sutil, uno medirá en el *arup* (sin forma) o sea en el obscuro punto de concentración que se encuentra entre las cejas y que gradualmente florece en radiancia.

Aquí debemos decir una palabra de advertencia a los buscadores de la Verdad. No podemos obtener ningún resultado apreciable por medio de la meditación en la forma de los Maestros del pasado, quienes luego de haber completado Su Divina misión en la tierra, que es la de comunicarse con jivas o almas durante su tiempo de vida, ya no se encuentran en contacto con el mundo físico. Tenemos que mantenernos en guardia en el curso de nuestra búsqueda de un Maestro Perfecto. Porque la meditación en un Maestro imperfecto no dará frutos. Para evitar errores, es mucho mejor dejar de lado toda la meditación en cualquier tipo de forma, sea ésta de un Maestro del pasado o del presente. Es mejor llevar a cabo el *Sadhna* de acuerdo a las instrucciones, y si el Maestro es un Maestro Perfecto, Su forma Radiante aparecerá interiormente y se hará cargo del alma individual tan pronto como ésta se eleve por sobre la conciencia del cuerpo. Dios mismo se manifiesta interiormente en la forma de un Gurudeva, siempre y cuando, naturalmente, el Gurú se encuentre verdaderamente embebido en el poder de Dios. Estas observaciones se aplican "*mutatis mutandis*" a la meditación en los *Ishtdevas* en la forma en la que lo hacemos generalmente. Y el meditar en el Sin Forma es algo que está más allá de toda comprensión. En tal caso uno puede llegar a captar un destello de elementos sutiles, los cuales por sí mismos no nos conducen a ninguna parte.

La lectura de las Escrituras y otros libros sacros no es de mucha utilidad en este sendero, excepto para despertar nuestro

interés. El más grande instructor de la humanidad es el hombre. Es más que suficiente si uno sabe cómo abrir las páginas del gran libro viviente que es el corazón humano (corazón significa aquí, el asiento del alma, o sea el *agya* o *ajna*), el cual es la única fuente inagotable de conocimiento y de sabiduría. Uno tiene tan sólo que cerrar los ojos, retirar los sentidos, penetrar directamente en el Santuario de su corazón y fundir su propio ser con la Super Alma en las insondables profundidades interiores. El, el Siempre-Existente, La Luz auto-Luminosa, completa en sí misma y eternamente la misma, mora en el templo del cuerpo humano y quienquiera que desee conocer y alcanzar a El, tiene que buscar profundamente en sí mismo y, sin duda alguna, todo le será revelado. "Llama y te será abierto", es el dicho de todos los sabios y videntes de todos los tiempos y en todas partes. Esta sumersión interna da al alma una experiencia integral de todo lo que existe, sea esto visible o invisible, un conocimiento directo e intuitivo y una sabiduría divina, todo lo cual son dones que vienen por sí mismos libremente y en abundancia si uno se olvida del mundo, de los amigos y relaciones, si uno se olvida de lo que le rodea, en fin, si se olvida de su propio ser corporal. El olvido voluntario es el más grande de los *Sadhnas* espirituales. Olvidándose de todo, uno debe elevarse por sobre la conciencia del cuerpo, porque esta es la condición primaria para una correcta meditación.

*"Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón
con toda tu alma, con toda tu mente y con toda tu fuerza"*

San Marcos 12:30

Por medio de la meditación profunda y silenciosa, uno debe fundir su propio ser en la dulce contemplación del Bienamado interno y diluirse a sí mismo en la Gran Alma del Universo. Esta es la más elevada contemplación y le conduce a uno a la ansiada meta, el *Samadhi*.

EL DHAYAN COMO SISTEMA DE YOGA (La Yoga de la Contemplación)

Habiendo considerado las partes esenciales del *dhayan*, nos encontramos ahora en posición de estudiar el *dhayan* como una forma de yoga en sí mismo. La mente es omni-permeante. Kabir dice que el *manas* tiene su asiento en cada corazón y por lo tanto ocupa una posición central en el sistema humano. La corriente mental está siempre construyendo sus propias esferas, y lo hace así en particular cuando desciende. Esta posición central de la envoltura *mano-mai* le da una importancia muy peculiar; tiene dos capas por encima, el *Vigyam-mai* y el *Anand-mai* y dos por debajo, el *Pran-mai* y el *Anna-mai*. Si se dirige hacia arriba, obtiene el conocimiento de la sabiduría (iluminación) y la felicidad. Al volverse hacia abajo, encuentra el mundo físico o pránico.

1. *Ajna Chakra*, la región del tercer ojo, que se encuentra detrás de las dos cejas, se asocia con el *anand-mai Kosh*.
2. *Kantha Chakra*, la región que se encuentra entre el tercer ojo y el *hirdey*, es el centro del *vigyan-mai kosh*.
3. *Hirdey Chakra*, es la región del *hirdey* (corazón) donde reinan supremos los *pranas* o aires vitales. Es el centro del *mano-mai kosh*.
4. *Nabhi Chakra*, es la parte de la región *hirdey* que se extiende hasta el ombligo. Es el centro del *pran-mai kosh*.
5. *Indri Chakra*, es la región del ombligo que se extiende hasta *guda*. es el centro de *Anna-mai kosh*.
6. *Guda Chakra*, es el plexo básico en el cual están arraigados los tubos sutiles o *nadis*.

Estas cinco envolturas (*koshas*) son asientos diferentes desde donde puede uno operar a diferentes niveles. Las dos superiores corresponden a planos espirituales y las dos inferiores a planos sensorios.

La envoltura *Anand-mai* es el *Karan* o cuerpo causal (cuerpo simiente) del cual brota todo lo demás, es decir los planos sutiles y físicos que se encuentran por debajo; *Vigyam-mai* está estrechamente asociado con ella y es lo que se encuentra más cerca.

Las tres envolturas, *vigyam-mai*, *mano-mai* y *pran-mai* constituyen en conjunto el *suksham* o sea el cuerpo sutil en el hombre, el cual es el lazo de conexión entre los otros dos, el *anand-mai* por encima y el *anna-mai* por debajo, en otras palabras, el causal y el físico.

Podríamos decir que el *anna-mai kosh* es el forro interior del cuerpo físico y está estrechamente relacionado con el *pran-mai kosh*.

En los tres cuerpos, el agente activo es la mente (activada como está por el poder vivificante del alma) en la vida y en la luz en las que actúa. Para todo propósito, el poder de la mente es aparentemente el poder que opera y que mantienen bien alineados a los otros cuatro *koshas*. En el cuerpo físico, es el asiento físico, es el asiento desde donde los cinco poderes motores y sensorios llevan a cabo su operación en el plano físico. Igualmente, es desde aquí (la mente) que los diez poderes sutiles (pránicos), junto con los poderes mentales del *chit*, *manas*, *Budhi* y *Ahankar* llevan a cabo su trabajo en el plano sutil. Es también la mente, cuando se ha reducido a la condición de fijeza, que lleva en sí todas las impresiones latentes y las relativas a la memoria, y que refleja además la luz y el sonido del espíritu. Este es entonces el vasto campo de acción de la mente que se extiende desde el plano físico hasta el causal y que se conoce comúnmente como "*Trioki Nath*" o sea el Señor de los Tres Mundos. En el plano causal hace las veces de una pantalla plateada, como una televisión que recibiera y reflejara las vibraciones espirituales en forma de luz y de sonido.

VENTAJAS DEL DHAYAN YOGA

Las ventajas de la yoga de la Contemplación o Dhayan, son innumerables. Una persona entregada a esta forma de yoga, puede por medio de la sola contemplación realizar todos sus deseos. "Como piensas, así te haces", es un aforismo muy conocido. Por medio de la contemplación de los atributos de Dios, uno puede desarrollar dichos atributos en sí mismo, presenciar y ser un testigo de la Luz de los Cielos, y por medio de sus sentidos adquirir poderes trascendentales. La mente prueba también la felicidad de *vigyam* cuando se logra la fijeza o inmovilidad de los chit vritis o modulaciones mentales.

Esta forma de yoga le libera a uno de todo pecado y uno siente una indescriptible felicidad y tranquilidad internas. Toda clase de enfermedades mentales como son el miedo, la vergüenza, la duda, auto-afirmación, desaparecen gradualmente y dan lugar al valor, firmeza y felicidad, y uno adquiere una uniformidad de carácter en todas las circunstancias de la vida. No se siente uno obsesionado por el apego o por el desprendimiento, y al igual que una flôr de loto, flota uno por sobre el cieno de la existencia común. Con el conocimiento de los verdaderos valores de la vida, crece la firmeza de sus convicciones y ya no es uno presa de miedos y temores sin fundamento ni es el juguete de todos los vientos que soplen sobre uno. No tiene uno causa para alabanza o reproche, y por lo tanto habla poco y hace mucho, y todos sus actos son motivados por la bondad y la buena voluntad hacia todo lo que existe. Sus palabras son dulces, bondadosas y sabias. No se siente uno atormentado por el prejuicio ni por el orgullo, sino que lleva una vida de perfecta moderación y de justicia. Conquista uno el ocio y la indolencia, come uno poco, duerme poco y hay escasa diferencia entre su estado de vigilia y el de sueño, es siempre el mismo y va uno por la vida con una faz radiante que es la expresión de su gloria interna; Kabir dice:

*"El mundo es una esclavitud de ilusión
y Kabir, centrado en el Naam, es libre para siempre".*

IX. SAMADHI

El termino "*samadhi*" se deriva de las dos raíces sánscritas "*sam*" con su equivalente inglés "*syn*" que significa "junto con" y "*adhi*" (El Ser Primario) con su equivalente hebreo "*adon*" o "*Adonai*" que implica "Señor". Los dos juntos, *sam* más *adhi*, denotan un estado en el cual la mente se encuentra completamente absorta en el Señor Dios. Es un estado en el cual todas las formas limitantes se desvanecen, y el individuo con su individualidad completamente disuelta experimenta la Gran Verdad. *Ayam Athma Brahma*. "Yo soy tú".

Es el estado culminante en el largo proceso de la yoga experimental, y puede por lo tanto decirse que es el florecimiento del sistema yogístico. El *dhayan* se desarrolla gradualmente hasta convertirse en *samadhi* cuando el individuo en contemplación o meditación pierde todo pensamiento de sí mismo y la mente se convierte en *dhaya-rupa*, o sea la forma misma de su pensamiento. En este estado, el aspirante no está consciente de ningún objeto externo o interno, excepto de la Conciencia misma. Un estado de Completa Bienaventuranza o Felicidad Perfecta.

Hay dos medios a través de los cuales puede alcanzarse el estado de *Samadhi*: Los *vehedas* (aquellos que se elevan por sobre la conciencia del cuerpo) lo alcanzan destruyendo la naturaleza misma de la materia mental que corre continuamente en pos de objetos materiales y canalizan la atención en un solo punto interior. Los otros alcanzan este estado practicando en primer lugar el discernimiento y la discriminación a través de la fe, la energía y la memoria. Hay también otras variaciones de *samadhi*.

En el *dhayan* o meditación (concentración de la atención en un punto) uno conserva la conciencia de la distinción entre el

contemplador, la contemplación y lo contemplado, pero en el *samadhi* o identificación con la totalidad, incluso estas desaparecen, porque la individualidad es aniquilada. Es esta absorción en el Infinito la que libera al individuo de toda asociación con lo finito, porque en el curso de ella, logra un vistazo del corazón mismo de las cosas y experimenta los aspectos sutiles (*adhi-devaka*) y los abstractos (*adhi-atmic*) de todo lo que existe... el objetivo principal de toda yoga.

Samadhi, o sea la identificación con el absoluto, puede tener al mismo tiempo la conciencia de la individualidad, en cuyo caso se conoce como *sarvikalpa*, o puede carecer de esta conciencia, en cuyo caso se conoce como *nirvikalpa*. Sri Ramakrishna ha comparado a la primera con un muñeco de algodón que cuando se sumerge en agua, se satura de ella, y a la segunda con una muñeca de sal que cuando es sumergida en agua, se disuelve y se pierde en ella. De estas dos formas, *sarvikalpa* es ciertamente la más elevada, ya que *sarvikalpa*, a pesar de ampliar extremadamente nuestra visión, no es más que un paso preliminar hacia el estado sin condición. No todos los yogis logran alcanzar el estado de *nirvikalpa*, y cuando lo logran, es generalmente una sola vez durante su vida. Por medio de esta experiencia escapan finalmente de los reinos del nombre y de la forma y se convierten en almas liberadas. Sus karmas sin fructificar, tanto pasados como presentes (*sanchit* y *kriyaman*) no pueden ya atarlos, pero el karma activo de su vida presente (*pralabdha*) debe ser completado y debe ser vivido hasta su fin. Al retornar de *Nirvikalpa* o sea el estado sin condición, a la conciencia diaria humana, viven y se mueven como cualquier otro ser humano, pero al estar dedicados a llevar a cabo sus tareas ordinarias, están centrados para siempre en lo divino, y jamás se separan de ello. Este estado de actividad normal en el plano de los sentidos, imbuído con la realización de Dios, se conoce como *Sehaj Samadhi* o sea el estado de Unión Fácil.

*Sea sentados, de pie o caminando
permanecen siempre en estado de perfecto equilibrio.*

Kabir

Podemos también mencionar otra forma de *Samadhi*, *Bhava Samadhi*, en el cual el devoto, absorto en música devota y canto, pierde todo pensamiento de sí mismo y del mundo que le rodea. Esta forma de *samadhi* es fácil de alcanzar para aquellos que tienen un temperamento emocional y proporciona un éxtasis y un descanso mental momentáneos; pero no proporciona la unión con la divinidad ni amplía nuestra conciencia. En este caso, el término *samadhi* se aplica un tanto descuidadamente, ya que no despliega ninguno de los atributos centrales del estado de super-conciencia y por lo tanto no es una gran ayuda para la jornada interior.

El estado de *samadhi* no es un estado de pétrea inercia o un estado de confinamiento como lo es el de la tortuga en su caparazón. Cada uno de nosotros está dotado de una rica vida interior, llena de maravillosas gemas espirituales, de las cuales no somos naturalmente conscientes en nuestra ocupada vida de los sentidos que es la que generalmente todos llevamos en la actualidad. Podemos volvernos hacia adentro y expandir nuestra visión de manera de abarcar dentro de su campo no sólo una vida cósmica, sino también una vida super-cósmica extendiéndose en visiones que quedan más allá del entendimiento humano. Es un estado del ser, una percepción directa, una experiencia integral del alma, un conocimiento directo e inmediato del *Anubhay* espiritual (realización interior) como se le conoce y se le llama generalmente. El profesor Bergson, un gran filósofo, creía y sentía que había una fuente de conocimiento superior al intelecto la cual está confinada al raciocinio y al proceso de razonamiento. Le llamaba intuición, pero este estado del ser va incluso más allá de la intuición, va hasta el estado de conocimiento directo e inmediato, porque la intuición no es sino otro nombre para designar la suma total de nuestras experiencias pasadas. Un hombre ordinario no tiene que razonar o intuir acerca del sol para creer en su existencia. Está allí delante de él, es *prataksha*. "Todo conocimiento verdadero existe por sí mismo, y es totalmente independiente de los sentidos. Es la acción del alma, y es perfecta sin los sentidos"... dice Ben Johnson; y Henri Bergson dice: "El camino más certero ha-

cia la Verdad es por la percepción, por la intuición, por el razonar hasta cierto punto y luego dar un salto mortal". Es *divya drishti* o *Jnana Chaksu* (experiencia directa del alma con la realidad misma). Es a través de un destello espiritual que uno alcanza algún conocimiento de la Verdad en la forma de percepción interna, de inspiración y de revelación. La experiencia espiritual, a pesar de que se yergue por sí sola y por sobre los más extremos límites de la razón, no contradice sin embargo a la razón, sino que la hace perfecta.

Samadhi es también *chaitanya* o sea todo-conciencia, y esto la distingue de *jar samadhi*. Por medio de la práctica de *Khechari Mudra* un *Hatha yogi* puede retirar sus *pranas* hasta el *Sahasrar Chakra* o sea el asiento de la *Jiva atma* o alma; y puede permanecer sentado y en estado de inacción durante meses y años, en una cueva de las montañas. Esta es una clase de *yoga Nidra* o sueño yogístico que no proporciona ningún conocimiento supersensorio ni experiencia espiritual alguna. Opuesto a este estado, el yogi encuentra en el estado de *chaitanya samadhi* un estado de perfecta conciencia y puede a voluntad, abandonar este estado en posesión de una nueva experiencia supramental y de una nueva sabiduría espiritual. En la práctica del *Jar samadhi*, el yogi no puede dar por terminado el proceso, sino que tiene que ser hecho por otras personas por medio de un complicado sistema de masajes, etc. Un *Raja Yogi*, un *Bhakta* o un *Jnana* pueden ser fácilmente despertados simplemente sacudiéndoseles un poco o golpeando un gong cerca de ellos. Este *Chaitanya samadhi* se alcanza cuando los *gunas*, privados del movimiento, entran en estado latente y el poder de la conciencia se establece en su propia naturaleza, de aquí que se le denomina como *kaivalya samadhi* o sea un *samadhi* de perfecta comodidad e independencia.

X. SAMADHI YOGA

La Yoga, como hemos dicho anteriormente, significa firmeza, inmovilidad de la mente por medio de *Chit-vriti-nirodha*

(anulación o eliminación de toda vibración mental) y el término *samadhi* compuesto de las dos raíces sánscritas *sam* y *adhi*, denota aceptación, absorción, firmeza en la contemplación o profunda concentración interna.

Cada individuo viene al mundo con características propias que lo capacitan para algún tipo particular de yoga y debería por lo tanto entregarse a las prácticas más apropiadas para él. *Samadhi yoga* es la más elevada forma de yoga. Algunos niños tienen una especial facilidad para ella y muchas personas pueden también entrar directamente en su práctica sin tener que pasar por la dura disciplina a la que tiene que someterse la generalidad de la gente. Y en estos casos, esta práctica puede ser prescrita sin temor alguno a aquellos que se encuentran listos para ella a causa de sus pasados *sanskaras*.

La mente obtiene *vigyan* o *jnana* en el plexo de la garganta o sea el *Kanth Chakra*, que está en estrecha asociación con el asiento de la conciencia en estado de vigilia. El *vigyan* y *anand* o conciencia de bienaventuranza, empieza a alborear solamente en *Sahasrar* o *Sahas Dal Kanwal*, el loto de mil pétalos que se encuentra entre y detrás de las dos cejas. La finalidad de *samadhi yoga* es alcanzar este estado que le permite a uno sentir conscientemente, la inherente bienaventuranza sin mácula que es la fuente directa de todo lo que existe, de *vigyan* (*jnana*), *manas* (materia mental), *pranas* (los aires vitales) y de *anna* (el mundo físico de los objetos sensorios). Siendo como es *anand* o bienaventuranza el sub-estrato intrínseco y básico de todo lo que existe, es justamente la razón por la que hay en todas las criaturas un deseo, una ansiedad innata de saciedad, de felicidad, de bienaventuranza. No digamos solamente en el hombre... incluso en los animales, en los insectos, en todo ser creado, en cada uno de ellos, de acuerdo a su propia naturaleza, está la necesidad de búsqueda en sus diferentes grados y aspectos. Pero su significado pleno o conciencia, alborea solamente en el hombre que se encuentra en estado de *samadhi*. Es un proceso gradual de elevación de un plano de conciencia a otro, hasta que *jnana* se une con la bienaventuranza al nivel de

samadhi y uno realiza plenamente y en plena conciencia el estado de bienaventuranza o felicidad suprema. Esta es la única finalidad de *samadhi yoga*.

La cualidad esencial de la bienaventuranza es la característica del alma o *atman*. *Vigyan* o *jnana* son como un velo que cubren la condición o estado de bienaventuranza. En el momento que el velo se descorre y uno se eleva por sobre el más alto nivel del intelecto (auto-conciencia), uno alcanza la verdadera felicidad, con el venturoso océano de *atman* extendiéndose dentro y fuera de uno hasta profundidades y alturas inconmensurables. Los cuatro koshas intermediarios: *anna*, *pran*, *manas* y *vigyan*, no son sino hitos en la jornada espiritual para desarrollar paso a paso y hasta su plenitud o *jnana*, la *Sadhna yogística* y para proveer de alimento a la conciencia en su viaje descendente. Pero cuando la mente se hace fija y el individuo entra en contacto con la bienaventuranza espiritual, adquiere conciencia de los verdaderos y más elevados valores de la vida, deja de interesarse en los placeres pasajeros del mundo y busca la absorción en la Bienaventuranza Absoluta. Este es el punto culminante de la *sadhna* o práctica espiritual, y cuando esta se ha logrado, no queda nada más por hacerse. Pero el problema con la mayoría de nosotros es que a menudo llegamos a considerar a *jnana* o *gyan* como la meta de todos los esfuerzos humanos y, por lo tanto, no tratamos de atravesar este velo y seguir adelante hasta llegar a la conciencia del ser y gustar de la venturosa fuente del alma que se encuentra más adelante, siendo el resultado que, sin contacto y sin conciencia de la bienaventuranza, nos convertimos en *vachak gianis* o *gianis* solamente en nombre, siendo presas fáciles de temores sin fundamento y de estados mentales depresivos que nos asaltan en el diario vivir del mundo. Se ha dicho por lo tanto correctamente que:

"Un verdadero Jnani es aquel que comulga con la Palabra".

(Naam - Verbo)

Vigyan es después de todo un estado por debajo de *Anand* o verdadera felicidad. Así como los adoradores del cuerpo físico permanecen enredados en la red de *Anna-mai kosha*, los de los placeres sensuales en la red de *Pran-mai kosha* y los de la mente en el *Nano-mai kosha*, así mismo muchos de los llamados *jnanis* o *gianis* se pierden en el cieno de *Vyan-mai kosha*, sin darse cuenta de que hay un estado más elevado todavía, más allá y por encima de ello y de muchísima más importancia. Las cuatro envolturas son espesas y pesadas, capa sobre capa cubren completamente la brillante joya de la Perfecta Felicidad (*Anand*). Dios, el Gran Joyero, ha mantenido a *Anand* escondida en el profundo y encantador cofre de *Vigyan*, el cual, con su colorido y bello hechizo mantiene incluso a los llamados *jnanis*, atados a la conciencia del cuerpo.

Los luchadores, los atletas que viven adorando a su cuerpo, y los *chorkavas* o epicúreos que consideran el bienestar y el placer físicos como la finalidad de la vida, pertenecen a la clase de *Anna-mai jivas*. Viven y mueren solamente por esta causa. A continuación vienen aquellas personas que son un poquito audaces, valientes y emprendedoras.

Mantienen sus ideas, principios y convicciones y están siempre listas para respaldarlas en todo momento aunque ello implique el sacrificio de alguna comodidad mundana. Tales personas son *Pran-mai Jivas* porque están sujetas al dominio de los *pranas*, de los cuales depende toda vida y en estas personas tiene preponderancia el elemento agua. Porque *prana* significa vida, y la vida es el resultado del agua. En *Chhandogya* se dice que es el agua y no el alimento la fuente de vida, y que es del agua que depende la vida. Luego tenemos a aquellas personas dotadas de fuertes emociones y sentimientos, que permanecen constantemente apegadas a *manas* más que a otra cosa. En ellos predomina el elemento fuego. Todos los poetas, escritores, inventores, diseñadores y arquitectos caen bajo la categoría de *Mano-mai Jivas*. Toda su energía esta encauzada en dirección a la mente y se entregan plenamente a la tarea de alcanzar el objetivo de sus sue-

ños. Son mártires en el Sendero de la Mente. A continuación tenemos una clase de personas que aunque dedicando una atención razonable a las comodidades del cuerpo, pensamientos, creencias y objetivos mentales, están en lo principal ligados al razonamiento intelectual y al raciocinio para descubrir el cómo y el por qué de las cosas. A estos se les clasifica como *Vigyan-mai Jivas*, y en ellos predomina el elemento aire. Los más elevados en la escala de la creación humana son los *Anand-mai Jivas*, quienes dan preferencia a la Bienaventuranza y Perfecta Felicidad por sobre todo lo demás y están siempre entregados a la búsqueda de ella, que no hallan reposo hasta encontrarla y viven por ella. Son seres etéreos y viven sin limitación alguna en el omnipermeante éter. Es la más sutil de las capas envolventes y más allá de esta se encuentra el estado de *Nirvana*... La Bienaventuranza Perfecta y Eterna, sin la impedimenta de *koshas* algunas, inefablemente serena... un sublime estado de reposo consciente en la Omnisciencia.

ASHTANG YOGA Y EL HOMBRE MODERNO

Este es entonces el pro y el contra del sistema de yoga propugnado por Hiranyagarbha y expuesto al mundo por Gaudpada y Patanjali, los bien conocidos filósofos y pensadores. En estas pocas páginas se ha hecho un esfuerzo para presentar un breve bosquejo de la filosofía yoga tal como nos ha llegado desde el nebuloso pasado y tal como se la considera aún hoy en día, como la piedra de toque de la antigua sabiduría de la India.

El sistema de yoga es una disciplina que involucra intensa y solitaria meditación, acompañada de ejercicios físicos y posturas destinadas a disciplinar y a controlar la mente y los pranas de manera de obligarlos a correr de tal manera que sean una ayuda en la tarea de controlar a los sentidos. Como tal, su objeto es la purificación del cuerpo y mente, y preparar el camino para la visión beatífica. La devoción a Dios o Ishwara, juega también una parte importante en la realización yogística. El Dios personal de la filo-

sofía yoga, se yergue solo y altivo en el sistema, porque la meta final de algunos yogis es la separación de atmán de la mente, y no la unión con Dios. Por lo tanto, este sistema opera siempre en el campo del dualismo. Su meta principal es la separación del envuelto Jiva, del estado de encarnación hasta convertirse en atmán, liberado del estado condicionado de la mente y de la materia y logrando que la voluntad consciente y la vacilante y oscilante mente se detengan en su operación individual, se inmovilicen, liberando de esta manera al alma para que pueda así brillar en su luz verdadera y nativa.

Por lo general los ejercicios yogísticos proporcionan salud, fuerza y longevidad y, hasta cierto punto, ayudan a desafiar la enfermedad, la senilidad y la muerte temprana. Puede uno también adquirir poderes psíquicos y sobrenaturales, controlando la naturaleza y sus leyes. Por medio del poder acrecentado de los sentidos, los yogis pueden oír y ver a distancias enormes, pueden penetrar en el pasado y en el presente e incluso en el futuro, así como transmitir pensamientos y llevar a cabo milagros.

Muchos estudiosos modernos, y más aún aquellos con una manera de pensar occidental, han tendido a despreciar la yoga considerándola tan sólo como una complicada forma de auto-hipnosis. Esta es una actitud poco científica, aunque se presenta bajo el disfraz de ciencia.

Por lo general es el resultado del prejuicio, hijo de la ignorancia o de un conocimiento superficial del tema. Es una cosa natural nuestra tendencia a relegar el campo de la superstición aquellos fenómenos que nos son familiares y que desafían nuestras formas habituales de pensamiento acerca de la vida, ya que el estudiarlos, comprenderlos, probarlos y aceptarlos implicaría un esfuerzo y una perseverancia de la cual la mayoría de nosotros es incapaz. No es improbable que algunos de los llamados yogis puedan merecer el epíteto de auto-hipnotizadores. Pero aquellos que merecen real y genuinamente el nombre de yogis, aquellos (tan pocos) que son demasiado humildes para cortejar la publicidad, no tienen en sí nada que sugiera al escapista neurótico. Des-

pliegan generalmente una conciencia notablemente sensitiva de la vida en toda su complejidad y variedad; y esta conciencia, junto con su humildad, hace que toda sugerencia de auto-engañó sea completamente inadecuada, irrelevante e incluso ridícula. Porque el buscar lo incambiable tras de lo cambiable, lo real detrás de lo fenoménico, no es ciertamente "hipnotizarse" a sí mismo. Si algo tiene de distintivo es que despliega un espíritu de investigación excepcional por su honradez e integridad, que se contenta con nada menos que la verdad absoluta, y la clase de renunciación que demanda es muy difícil de practicar. De aquí que a medida que pasa el tiempo, a medida que el conocimiento está minando lentamente los fundamentos de la ignorancia, esta forma de pensar intolerante y sin base alguna se está desvaneciendo lentamente; y los nuevos desarrollos de la ciencia física han tenido un papel de no poca importancia en apresurar este proceso ya que al revelar que todo en este universo físico es relativo y que la materia no es materia por sí misma, sino que en su estado ultérrimo, es una forma de energía, ha confirmado, aunque no sea más que a su nivel más bajo, el concepto del mundo inherente en el sistema yogístico, dándoles por lo tanto una validez científica de la que se dudaba anteriormente.

En todo caso, incluso al aceptar uno la base de Ashtang yoga en la forma en que nos ha llegado desde Patanjali, tenemos que confesar que su práctica está lejos de ser fácil. Incluso Gaudapada admitió que el practicarla era algo tan difícil como tratar de vaciar el mar gota a gota con la ayuda de una brizna de hierba. De aquí que incluso en el principio de su desarrollo demandara una disciplina de vida altamente rigurosa y el ideal de los cuatro ashramas fuera de su consecuencia inevitable. Si se había de lograr algo sustancial, el individuo tenía que empezar desde la infancia. Los primeros veinticinco años de Brahmacharya deben utilizarse en el correcto desarrollo del cuerpo y de la mente, en desarrollar una salud física y espiritual capaces de afrontar los rigores de la vida. Los próximos veinticinco años, *Grehashtya*, deben ser vividos como un hombre común, como un padre de familia, un apoyo para el anciano y para la mujer, un sabio profe-

sor para el niño. Con las obligaciones para con la sociedad cumplidas, con la muerte acercándose y con la vida gustada a su máximo, el individuo se sentía libre para dedicarse a la búsqueda de su significado interno, y maduro para comprenderlo. De este modo, los próximos veinticinco años se pasaban en *Vanprasth*, en la soledad de la montaña o de los bosques hasta que por medio de diferentes sadhanas y de meditación agotadora lograba la iluminación. Por fin era digno de ser llamado un *sanyassin*, y debía dedicar el último cuarto de siglo..., espacio de tiempo considerado para la vida ideal, a la tarea de ayudar a sus semejantes en la búsqueda de la libertad espiritual.

Incluso en la antigüedad, el ideal de los cuatro ashramas no era cosa fácil. Debe entonces causar poca admiración que la yoga estuviese restringida a unos pocos escogidos, y que no se propagase como una disciplina a ser seguida por el hombre común, continuando a través de los años como una escuela de misterio, cuya antorcha era transmitida de *guru* a *chela* (*sadhak*) en una línea restringida. Las condiciones de la vida moderna han convertido esta forma de práctica en algo muy difícil, por no decir imposible. A medida que la vida adquiere mayor complejidad y las diferentes profesiones se especializan más y más, ya no se le hace posible al hombre el dedicar veinticinco años de su vida al cultivo exclusivo de su cuerpo y de su mente con el objeto de prepararse para la prueba final. Este tiempo debe ser empleado en escuelas, colegios e institutos que emplean la mayoría de sus recursos en entrenarlo para una carrera. Ni es tampoco posible esperar, con la creciente población actual, que una cuarta parte de sus miembros (*grehastis*) provean los medios para el mantenimiento físico de las tres cuartas partes restantes, como fue posible en otros tiempos.

Y si esto no fuese suficiente, el óctuple sendero de la yoga de Patanjali parece haberse vuelto más complicado y especializado con el paso de los años. Cada una de sus ramas se ha desarrollado hasta tal punto que se presenta como un tema completo en sí mismo. Poco es entonces de extrañarse que el hombre que

practica en sus diferentes detalles los múltiples *yamas* y *niyamas*, o que domina los diferentes *asanas*, o que aprende a controlar las energías *pránicas* o *mánsicas*, empiece a imaginar que su campo particular de especialización no es como lo concibió Patanjali, un peldaño más en la larga escalera de la yoga integrada, sino la yoga misma. No hay duda de que algún beneficio se deriva de cualquier cosa que practique, llegando incluso en ocasiones a adquirir extraños poderes psíquicos o físicos. Pero estos mismos dones, al distraer su atención de la meta u objetivo ultérrimo, se convierten en un obstáculo positivo al verdadero progreso en vez de ser una ayuda para éste. Sólo unos pocos hombres de extraordinaria resistencia física, de larga vida y de extraordinaria capacidad para mantener siempre presente la distante meta, podrían en nuestros tiempos llevar hasta su conclusión lógica la Ashtang Yoga de Patanjali, hasta su más elevado propósito... la unión con Brahmán.

En cuanto a lo demás, debe permanecer como un proceso demasiado difícil de practicar o como un proceso que al hacerles equivocarse al confundir lo intermedio con lo final, los medios con el fin, derrota su propia finalidad.

Si la espiritualidad debe vincular una lenta ascensión a través de los escalones de esta intrincada escalera de la yoga, entonces no puede más que permanecer como un secreto cerrado para la humanidad en general. Sin embargo, si debe convertirse en un don gratuito de la naturaleza, como lo son el sol, el agua, el aire, entonces debe hacerse accesible a través de una técnica que le coloque al alcance tanto del niño como del adulto, tanto del débil como del fuerte, del padre de familia como del sanyassin y nos dan esperanzas Kabir y Nanak, de las que hablaremos extensamente más adelante, en el capítulo V.

CAPÍTULO III

LAS FORMAS DE YOGA

Habiendo hecho una presentación general del sistema de yoga Patanjali, procederemos ahora a estudiar las diferentes formas de yoga que se han desarrollado subsecuentemente. Empezando con la forma tradicional, podemos hablar de cuatro tipos definidos: (1) Mantra Yoga, (2) Hatha Yoga, (3) Laya Yoga, (4) Raja Yoga. La mayoría de ellas se apoyan pesadamente en Patanjali y presentan reformulaciones de sus enseñanzas básicas, especializándose cada una de ellas en uno u otro de sus aspectos. Por este motivo es inevitable algún grado de repetición; tenemos sin embargo que arriesgarnos a ello con el objeto de obtener un concepto general más claro del vasto tema que es la Yoga.

1. MANTRA YOGA O LA YOGA DE LA ENUNCIACIÓN

*"Olvidan incluso que todas las deidades
moran en el pecho humano"*

William Blake

La *Mantra Yoga* se ocupa principalmente de la adquisición de poderes mentales o materiales a través de la repetición constante de un mantra o fórmula oral en particular, con el objeto de

atraer a la deidad o poder regente con el que está relacionado el mantra, y luego utilizar a ese poder, para el bien o para el mal, de acuerdo a la voluntad y placer del que practica este tipo de yoga. Aquel que usa estos poderes para hacer el mal y para hacer daño a otros, corre muy a menudo el riesgo de auto-inmolación y por lo general es objeto de la ira de la deidad en referencia. Aquellos que usan esos poderes con propósitos egoístas, con el fin de ganancias materiales para sí mismos a costa de los demás, muy pronto pierden esos poderes y finalmente se arruinan a sí mismos. Estos poderes pueden sin embargo ser usados para el bien de los demás; en ello no hay mucho daño, a pesar de que esto significa de todas maneras la pérdida de algo de energía vital. Todos los milagros de orden inferior, como la lectura del pensamiento, transmisión del pensamiento, curas por la fe, en especial cuando se trata de casos de enfermedades nerviosas y mentales, caen bajo esta categoría. Es por lo tanto mucho mejor evitar estas cosas y conservar cualquier poder psíquico que uno pueda lograr y usarlo para alcanzar por lo menos los planos sutiles inferiores que son la morada de las deidades en cuestión; esto, con un espíritu de desprendida devoción. Y entonces todos los poderes psíquicos operarán por sí mismos sin que se incurra por ello en pérdida alguna. Debemos sin embargo tener presente que la repetición de los mantras en sí misma no produce fruto alguno, a menos que se haga con la atención fija en el mantra específico y con una devoción tan intensa que pueda poner en movimiento ciertas vibraciones que le conectan con aquél. Pero la Mantra Yoga no tiene en sí misma ningún valor en lo que se refiere a la auto-realización, y por lo general los que practican esta forma de yoga permanecen para siempre enredados en la red que es el empeño de conseguir una u otra cosa, como lo hemos descrito anteriormente lo cual no representa gran beneficio en el campo de la elevación del alma.

En lo que se refiere a la práctica de los mantra sidhis o poderes sobrenaturales adquiridos a través de la meditación en los mantras, Yog Rishí Patanjali, en sus Yog Sutras, nos advierte:

"Son obstáculos para el samadhi, pero son poderes en el estado mundano".

3:37

2. LA TÉCNICA DE LA MANTRA YOGA

Mantra Yoga es la yoga de la repetición rítmica de fórmulas herméticamente selladas (sagradas y secretas) preparadas por los antiguos *mantrakaras*, adeptos en fonética y en el poder de los sonidos, incluso sonidos supersónicos o sonidos que están más allá del alcance humano, cada uno de ellos designado para ganar al dios o diosa correspondiente a ese sonido o para ganar uno u otro poder de la naturaleza. Puede ser practicado con o sin la ayuda de un rosario de *rudrakhsha*, como lo hacen los *shivitas*, o con pepas de *Tulsi* como los usados por los *Vaishnavitas*.

Los mantras representan vibraciones. El más sagrado entre los mantras védicos es el de Gayatri. Es el *mool mantra* de los Veda y por lo tanto se le considera como de primerísima importancia. Su virtud se considera enorme, y su Japa o repetición ha sido prescrita a todos los hindúes desde una edad muy temprana. El más fácil y el más eficaz es la sílaba AUM, que simboliza el principio creativo; de aquí que la mayoría de los mantras empiecen con esta sílaba sagrada. Los *advaitvadies* que ven al poder de Dios inmanente en todas las formas y como omni-permeante, creen en el mantra de identificación de *Atman* con *Paramatman*: *Aham-Brahm-Asmi* (Yo soy Brahma) y *Ayam-Athma-Brahman* (Yo soy tú) y éstas se acortan generalmente a *Sohan* o *Sohang* y *Hansa* o *Aham-sah*, que significan respectivamente "Yo soy El" y "El es Yo". Los vedantistas repiten *Om Tat Sat* (*Aum* es la Verdad y la Realidad) y los budistas *Om Mani Padme Hum*. Siguiendo en la escala encontramos mantras dedicados o dirigidos a una u otra deidad, en adoración, alabanza, propiciación o solicitud de dones.

La eficacia de un mantra depende de su correcta pronunciación, de la correcta apreciación de su significado, que es a menu-

do muy profundo. De la correcta actitud de la persona entregada al *Mantra yoga*, y de la competencia del preceptor o Gurú que ha dominado no solamente la técnica, sino que ha manifestado exitosamente y por sí mismo el poder-simiente que yace oculto en el núcleo del mantra, y que puede ofrecerlo como si fuese *prasad* o sea un don de gracia a su discípulo.

Algunos de los mantras producen resultados rápidos, algunos fructifican a su debido tiempo y otros producen el fruto de acuerdo al mérito del individuo en cuestión. Sin embargo, algunos son de un tipo prohibido por ser opuestos en naturaleza y que resultan por lo general dañinos.

Por otra parte, el efecto de un mantra depende también de la forma en que el *Japa* es ejecutado. El *Japa* ejecutado en susurro se considera más meritorio que el ejecutado en voz alta y el ejecutado en un murmullo muy bajito, más meritorio aún. Pero el más meritorio de todos es el ejecutado con la lengua del pensamiento, *Japa mántrico*.

Los *japas* son también de diferentes clases de acuerdo a la ocasión, estación e intención del ejecutante. Los *Nitya japas*, por ejemplo, deben ser ejecutados diariamente como cosa de rutina. Los *Namittika* son para ciertas ocasiones ceremoniales. Los *Pra-yashchitta* son aquellos ejecutados como una penitencia en expiación de faltas cometidas en el sendero de la rectitud. Tenemos luego *Chala* y *Achala* japas: los unos pueden ser ejecutados en cualquier momento y en cualquier lugar, bajo cualquier circunstancia, en cualquier estado o posición. Los otros exigen en cambio un asana específico, un sitio, un momento, una dirección determinada, etc. Junto con un ritual regular y elaborado como el ofrecimiento de flores, perfumes, incienso, iluminación, tintinear de campanas, *Havan* y *Tarpan* (libaciones de fuego y agua, con actos purificatorios, como *achamán*, *anana* y *arghya*, etc.

Para tener éxito en *Mantra Yoga* es necesario que el *sadhaka* cultive una pureza interna y externa, una devoción de corazón, un

carácter ejemplar y una conducta inmaculada antes que pueda tener algún grado de concentración y contemplación.

Observamos prácticas similares entre los faquires musulmanes, quienes practican el *Vird* o repetición de los nombres sagrados, como *Hu*, *Haq*, *Analhaq* y que hacen uso de un *Tasbih* (rosario) para el propósito. Los monjes cristianos también usan sus rosarios y cantan himnos y salmos.

3. HATHA YOGA

Esta forma de yoga tiene que ver con el control del cuerpo y de las actividades corporales como un medio para fijar la mente. Su finalidad es hacer al cuerpo humano fuerte y capaz de soportar las más duras condiciones y hacerlo inmune hasta donde es posible a las enfermedades y dolores físicos. Pero más allá de un físico robusto y una posible longevidad a través de la práctica de *Pranayama* o *Habs-i-Dam*, como le llaman los musulmanes (control y regulación de la respiración), el Hatha Yoga no es de gran ayuda en la tarea de la auto-realización, aunque puede ciertamente preparar hasta cierto punto el terreno para un tipo más elevado de disciplina espiritual que sea conducente a ello. En cierto sentido, es una "escalera" hacia Raja Yoga. Ni siquiera puede dar a la mente un cierto grado de control, como se cree generalmente. Con la práctica de Hatha Yoga, puede uno ganar ciertos *sidhis* o poderes psíquicos, a través del ejercicio de ciertos *asanas*, *mudras* y *bandhas*, posiciones o posturas físicas y la práctica de *pranayama*. El sistema incluye la observancia de cierto número de penitencias y austeridades ascéticas como son ayunos y vigiliass, *maun* o sea el voto del silencio durante meses y años, *panch agani tapas* (sentarse con fuegos encendidos en los cuatro costados y el ardiente sol sobre la cabeza), permanecer parado sobre una pierna, suspenderse a sí mismo con la cabeza hacia abajo, etc. Algunos de los Santos Cristianos llegaron a verdaderos extremos como: el uso de túnicas provistas de clavos, camisas de pelo de caballo, castigar al cuerpo, auto-flagelación,

todo ello en imitación de los sufrimientos de Cristo. Incluso entre los *shis* musulmanes encontramos huellas de auto-tortura, cuando durante los días de *Muharram*, se azotan el pecho y las espaldas con cuchillos atados con cadenas de acero, en conmemoración de los terribles sufrimientos que Hassan y Hussain, los nietos del Profeta, tuvieron que sufrir junto con un puñado de fieles seguidores, a manos de sus correligionarios bajo Yazid, en las ardientes llanuras de Karbla, en defensa de su fe. Pero todos estos terribles auto-castigos, no importa cuán heroicos pudieron haber sido en sí mismos, escasamente produjeron algún beneficio espiritual. ¿Cuál es la utilidad de torturar el cuerpo cuando la serpiente de la mente está tranquilamente oculta muy por debajo de la superficie y sigue medrando sin castigo?

Dejando de lado todas estas formas de auto-tortura, la Hatha Yoga ha tomado como finalidad el perfeccionamiento del cuerpo como un instrumento para tipos más elevados de yogas y como tal puede tener algún valor en el hecho de preparar al cuerpo para soportar las tensiones que aquéllos involucran. Pero incluso la rutina de los *Hatha Yoga Kiryas* son demasiado difíciles de ejecutar y muy a menudo conducen a complicaciones internas que suelen ser no sólo serias e incurables, sino que llegan a poner la vida en peligro.

La finalidad de estos *kiryas* es la purificación de las arterias y otros canales del cuerpo, de toda clase de depósitos minerales acumulados, como calcio, sales, tizas, etc., que obstruyen el sistema y que son la causa de la senilidad y de la enfermedad. Este proceso de desintoxicación y de rejuvenecimiento se hace por medio de actos purificatorios llamados *Shat Karma*, que significa seis actos, los cuales son:

1. *Neti Karma* (limpieza de la nariz): un trozo de fina muselina de más o menos 3/4 de yarda de largo, se tuerce hasta formar una cuerda y se cubre con una capa de cera. Se pasa a través de cada una de las fosas nasales y se saca por la boca después de un poco de frotación destinado a desprender la flema, etc. Es una buena ayuda para curar las enfermedades de

la garganta y de la nariz. Mantiene la cabeza fría y mejora la vista. Aquellos que sufren de desórdenes a los ojos y a la nariz y de acidez, pueden substituirlo con *jala neti*, o sea ducharse los canales nasales con agua pura.

2. *Dhoti Karma* (lavado del estómago): Se empapa en agua una tira de tela de más o menos tres pulgadas de ancho y de unas siete yardas de largo y se escurre suavemente. Se va tragando gradualmente con ayuda de agua tibia hasta que llega al estómago. Se dejan unos dos pies de tela sin tragar. Después de retenerla allí durante algunos minutos y de sacudir el abdomen, se va sacando lenta, muy lentamente. Esto sirve para limpiar el canal alimenticio de mucus, bilis, flema, etc. Cura afecciones del bazo, la tos, etc. Esta práctica requiere extremo cuidado y atención para que la tela no se enrede en los intestinos y pueda resultar en serias complicaciones que pueden llegar a ser fatales. No debe practicarse cuando se está sufriendo de inflamaciones de la garganta o de afecciones bronquiales, irritaciones estomacales o accesos de tos, etc.
3. *Basti Karma* (lavado de los intestinos): Es una clase de enema en el curso del cual el agua es pasada por el recto hasta el intestino grueso. Luego de retener el lavado durante algún tiempo, se le agita por los costados y se expele. Elimina el estreñimiento y saca el excremento endurecido que generalmente se adhiere a las paredes del interior. Un poquito de glicerina en el agua tibia la hace más benéfica. Esta práctica se usa para enfermedades que tienen que ver con el órgano masculino y con el ano; también cura desórdenes gaseosos, bilis, enfermedades linfáticas y enfermedades del bazo y del hígado. El uso diario de *Basti* tiende a debilitar los intestinos y puede producir inflamación de la superficie interior; de aquí la necesidad de una guía muy cuidadosa en esta práctica. Puede ser substituida con la limpieza por medio del aire si es necesario; se ingiere y se expele aire en vez de agua.
4. *Gaja Karni* o *Kunj Karma*: Se le conoce también con el nombre de *Shankha Pashala*. La práctica consiste en llenar-

se el estómago de agua y agitarla dentro por medio de actividad muscular y luego arrojarla por la boca como un *Gaja* o elefante lo hace por la trompa. Así el agua tibia se toma y se vomita luego de haber lavado el sistema interno por medio de un movimiento circulatorio de los músculos interiores. Es muy útil, en especial para los que sufren de bilis y de acidez.

5. *Niyoli Karma* (agitación del estómago). Esto se hace sentándose erecto en posición de *Sidha* o *Padma Asan*, con las manos asentadas sobre las rodillas. La parte superior del cuerpo, junto con los intestinos, se sacude rápidamente de derecha a izquierda, de manera de desprender todas las impurezas que están adheridas a las paredes interiores. Esta práctica es útil para curar los desórdenes abdominales de naturaleza gástrica y gaseosa, por medio de la liberación de las secreciones digestivas. Es una ayuda para las contracciones musculares, las cuales son a su vez una ayuda en la respiración yogística o *pranayama*.
6. *Tratak Karma* (fijación de la vista): Este es un *dristi sadhna*, y consiste en fijar la vista, primeramente en centros exteriores y luego, gradualmente, en centros internos, como se ha explicado con cierto detalle en lo relativo a *Yog Vidya* y *Yog Sadhna* en la acción de *Pranayama*. Por esta práctica, la facultad de fijación de la vista se hace firme, y cuando se la vuelve hacia lo interior, uno empieza a ver las maravillas del mundo interior de *Trikuti*, el más elevado cielo de estos yogis*.

En las Escrituras, *Akshar* representa el principio creativo de vida y se dice que uno que conoce y comprende su esencia se califica para seguir el sendero que conduce a la Divinidad. El *Aks-*

*. Baba Garib Das nos dice que los yogis consideran a "til" como Kshar, Sahansdal Kamal o Sahasrar como Akshar y Trikuti como Nehakshar. Los yogishwars van un paso más adelante y partiendo de Shahsrar, van hasta Daswan Duar. En la nomenclatura de los Santos, Trikuti es Kshar, Daswan Duar es Akshar y Bhanwar Gupha es Neh Akshar, y luego el Más Allá... Sat Lok.

har Purush, con la ayuda de *Anhad*, o sea el interminable principio de Sonido, es responsable de la creación de los planos astral y físico y de lo que queda por debajo de *Trikuti*. Todo ello está sujeto a la disolución y se conoce como *Kshar*, opuesto a *Akshar*, al indestructible *Kutastha* y *Avyakt* (más allá de la decadencia y disolución). Más allá de *Kshar* y de *Akshar*, se encuentra el *Purshotham* o *Parm-atma* (Dios o la Super-alma). c.f. Gita, Cap. 12: 3-4 y Cap. 15: 16-17.

Las regiones espirituales más allá de *Trikuti*, se conocen como *Sat Shabda* (*Spotha* o la esencia del Naam, "el Verbo") y el Señor de estas divisiones es *Neh-akshar*, pero tampoco él puede sobrevivir a la gran disolución. *Sat Lok* o *Mugam-i-haq* es la primera Gran División que se encuentra más allá de la línea divisoria de la disolución y es eternamente la misma (*Neh Akshar-Para*) y es en realidad la morada de los Santos, siendo como es su región nativa.

Además de estas prácticas descritas, hay otras dos prácticas:

1. *Kapal Dhoti* (rápida inspiración y expiración) para purificar los pulmones. Puede fácilmente reemplazar a *Neti*, pero debe evitarse en la estación lluviosa y en estado de mala salud. La respiración debe ser rápida, pero no demasiado, para que no afecte los pulmones y el sistema respiratorio.
2. *Shankh Pashali*: Consiste en tomar el agua por la boca y expelerla inmediatamente por el recto después de sacudir un poco el abdomen. Limpia todo el sistema digestivo lavándolo de toda impureza.

Ninguno de estos procesos debe llevarse a cabo sin la dirección, guía y control de un adepto en las *sadhna*s yogísticas. Muy a menudo hacen más mal que bien. Y debemos admitir que hay en ellas algo de artificial y antinatural. Se han dado casos en que incluso algunos adeptos han sufrido con su práctica. Es por lo tanto mucho mejor recurrir a los métodos simples y sanos de una dieta vegetariana fresca en su estado natural, leche de vaca y

mantequilla clarificada, agua fresca, y ejercicios regulares pero no agotadores, respiración profunda, etc. Todos los cuales están exentos de los peligros que acechan a la práctica de Hatha Yoga.

De manera que podemos ver que en Hatha Yoga tiene uno primeramente que poner en orden la casa física; que esto se logra por medio de la práctica de *Shat Karmas*, o sea las seis prácticas preliminares descritas anteriormente. Luego, para practicar con éxito este tipo de yoga y adquirir proficiencia en ella, debemos recurrir a las siguientes disciplinas:

- a. Cultivo escrupuloso de Yamas y Niyamas.
- b. Observancia de Sanjam o moderación y disciplina en todas las fases de la vida, especialmente en pensamiento, palabra y obra.
- c. Posturas físicas o asanas, mudras y bandhas.
- d. Pranayama o control y regulación del sistema respiratorio, todo lo cual ha sido explicado en lo que se refiere a Ashtang Yoga.

Podemos ahora considerar lo que algunos escritores han expresado referente al sitio que ocupa Hatha Yoga en el sendero Espiritual. Shri Yogendra, en la introducción de su "Hatha Yoga" (simplificado) se expresa de Hatha Yoga de la siguiente manera:

"La necesidad de este sistema de yoga debe haber sido sentida en el remoto pasado, cuando la disciplina y educación de lo físico se convirtieron en una forma esencial de disciplina y control de lo mental, lo moral y lo psíquico. En este contexto, Hatha Yoga debe ser y es considerada como el enfoque metódico para alcanzar lo más elevado de la Yoga. A causa de que trata en forma primaria con lo físico, el cuerpo humano en relación con lo mental, ha sido identificado correctamente como la Yoga fisiológica o Ghatasya yoga".

El autor Alain Danielou, en su libro sobre Yoga, titulado "El método de Re-integración", describe el método de Hatha Yoga como re-integración a través de la fuerza. Porque "El Ser no está al alcance del débil", y al tratar de su objeto y método dice:

"Hatha Yoga es el nombre dado a las prácticas y a disciplinas técnicas por medio de las cuales el cuerpo y las energías vitales pueden ponerse bajo control. Aunque es uno de los medios de la yoga, es la primera preparación hacia el campo de la reintegración esencial para realizaciones ulteriores..."

Todos los tratados de yoga insisten en que el único propósito de las prácticas físicas de Hatha Yoga es sobrepasar los obstáculos físicos en el Sendero Espiritual o el Sendero Real de la re-integración... Raja Yoga.

"Hatha" significa literalmente "fuerza de voluntad" o voluntad indomable de hacer una cosa o alcanzar un objetivo, no importa cuán fuera de lo común pueda parecer. El significado de la palabra "Hatha" es explicado por Danielou, según la acepción dada en Koraksha Samhita, de la siguiente manera:

"La sílaba 'Ha' representa al sol, y la sílaba 'tha' representa la luna, y la conjunción (yoga) del sol y de la luna es por lo tanto 'Hatha Yoga'".

Los principios cósmicos que se manifiestan a sí mismos en el mundo planetario como el sol y la luna, se encuentran en cada aspecto de la existencia. En el hombre se presentan principalmente bajo dos formas, una en el cuerpo sutil, la otra en el cuerpo tosco o físico. En el cuerpo sutil se presentan como dos canales por los que nuestras percepciones viajan entre el centro sutil en la base de la cuerda espinal y el centro en el tope de la cabeza. Estos dos se conocen como Ida y Pingala: el uno que corresponde al aspecto frío de la luna y el otro al aspecto cálido del sol.

En el cuerpo tosco o físico, los principios lunares y solares corresponden a las energías vitales respiratorias o frías, y digestivas o cálidas, energía vitales a las cuales se les llama Prana y Apana. Es por medio de la coordinación de estos dos poderosísimos impulsos vitales que el yogi alcanza su objetivo. En relación a la respiración, el aire frío inspirado se conoce como Prana Vayu y el aire cálido expirado, como Apana Vayu.

Hatha Yoga tiene ciertas ventajas innegables, muchas de las cuales han sido descritas ya en el capítulo previo cuando tratábamos de las *asanas*, *pranayama* o *pratyahara*. Pone las bases para una vida saludable, capaz de soportar muchos rigores físicos, a través de la eliminación de materias tóxicas e impuras que se encuentran en el sistema corpóreo. Para un yogi, la muerte viene no como el torturado final de un largo proceso de decadencia, sino que como para la hoja en otoño, como para la fruta madura, es la separación, consecuencia natural de la madurez interior. El control alcanzado sobre diferentes funciones físicas, trae consigo y naturalmente un grado de control mental, porque cualquier disciplina rigurosa del cuerpo es imposible sin una disciplina de la voluntad, y el desarrollo del uno estimula al otro.

Sin embargo, los poderes físicos y psíquicos que Hatha Yoga proporciona al triunfante *sadhak*, no dejan de tener sus trampas y sus peligros. En vez de ser mantenidos estrictamente en privado para un mayor adelanto espiritual o usados solamente para los propósitos más humanitarios, son empleados a menudo para alcanzar fortuna y aplauso. No es en vano que el hombre común asocia esta clase de yoga con hombres que caminan sobre carbones encendidos, que tragan pedazos de vidrio o espadas y comen culebras y roedores, que detienen automóviles en su carrera o que se dejan atropellar por automóviles o elefantes. El serio estudiante de yoga, al observar estos abusos, debe utilizar estas prácticas exclusivamente como un peldaño para llegar a Raja Yoga, o de lo contrario desecharlas completamente, considerándolas como una distracción del objetivo final, como otra forma más de

halagar al ego que se ha propuesto dominar. Huston Smith ha expresado la cosa correctamente en su obra *Las religiones del hombre*.

"Algunas personas se interesan principalmente en coordinar sus cuerpos. No es necesario decir que tienen sus contrapartes Indias... hombres que toman al dominio del cuerpo como su interés básico... Mientras que el Occidente está en busca de fuerza y belleza, la India se interesa en precisión y control, un control absoluto sobre cada función del cuerpo... Julian Huxley ha insinuado cautelosamente que la India parece haber descubierto algunas cosas relativas al cuerpo, y a lo que se puede hacer con éste, acerca de las cuales el Occidente no tiene ni siquiera sospechas. Este extenso cuerpo de instrucción comprende una auténtica yoga, Hatha Yoga. Originalmente se practicaba como un preliminar para la yoga espiritual. Pero como ha perdido casi totalmente este significado, no necesitamos preocuparnos mayormente de ella en esta obra. Podemos usar como nuestro el juicio sobre este punto emitido por los Sabios Hindúes: se pueden hacer cosas increíbles con el cuerpo si esto es lo que os interesa y si estáis dispuestos a entregar vuestra vida a este objetivo. Pero estas cosas tienen muy poco que ver con la iluminación. En realidad, nacen de un deseo de notoriedad. Su dominio es causa de orgullo y por lo tanto es una inhibición para el progreso espiritual".

4. LAYA YOGA

Es la yoga de la absorción o de la fusión. "*Laya*" significa literalmente perderse o fundirse en una idea subyugadora o en una pasión dominante. Por medio de una absorción profunda y continua a través de la concentración, uno es conducido gradualmente a un estado de olvido de todo, incluso de las riquezas terrenas, y un pensamiento dominante se posesiona de la mente... el

objetivo que tiene el individuo a realizar. Esta obsesión puede ser por cualquier cosa... riquezas terrenas, poder, fama y renombre, o incluso la adquisición de *Ridhis* y *Sidhis*, o poderes sobrenaturales, o, por sobre todo, la obsesión de alcanzar la Realidad Ultrima que llamamos Dios. Hay entonces diferentes formas y estados de *Laya Yoga*, siendo naturalmente el más elevado, la absorción en la contemplación de Dios... el concepto de los yogis a este respecto es la Luz Astral, y los medios para alcanzarla se encuentran en la práctica de los *Mudras* o posturas claves, muchas de las cuales han sido ya descritas en el capítulo anterior, porque *Laya Yoga* se ajusta estrechamente al punto de vista de Patanjali sobre el *Dhyan*. En *Laya Yoga*, el más elevado tipo de contemplación le conduce a uno por sobre la conciencia del cuerpo, lo cual conduce al Campo Divino del alma humana... *Sahasrar* o sea los cuarteles generales de la región sutil del loto de mil pétalos, lleno de luces que adoptan la forma de una pirámide. Olvido de todo, menos del tema de la meditación continua es la clave del éxito en esta forma de yoga. Es el resultado natural del *Pratyahara* y *Dharna* que conducen a *Dhyan* y que combinados constituyen la base de *Laya Yoga*.

Los yogis creen en los principios gemelos de *Purush* y *Pra-kirti*, los elementos masculino o positivo y negativo o femenino como existentes tanto en el hombre como en la Naturaleza. En el hombre, esta energía de la naturaleza se encuentra enrollada en el centro-raíz en el cuerpo y el proceso consiste en despertarla y ponerla en actividad por medio de la práctica de los *Asanas* y de la respiración yogística, haciéndola pasar a través del *Nadi-Sukhman*... hasta que alcanza y se fusiona con el más elevado centro... el *Purush*, en *Sahasrar*. De aquí el nombre de Yoga de la fusión. Para obtener éxito en *Laya Yoga*, uno tiene que depender de las luces de los diferentes elementos que predominan en los *chakras* o centros, en el *Pind* o cuerpo físico. Como esta jornada de fusión de la mente en *chidaakash* no está libre de riesgo, es necesario practicarla bajo la estricta guía de un adepto de ella.

Laya Yoga difiere en forma vital de las demás formas de yoga que tienen generalmente un enfoque positivo por la concentración o contemplación de algún objeto fijo. En Laya Yoga, el enfoque es de un tipo negativo. En vez de controlar la mente como hacen generalmente los sistemas de yoga, se concentra en el control del *Kundalini*, la energía vital que se encuentra oculta y latente, y es posiblemente porque trata de algo latente que ha sido denominada Laya Yoga.

5. RAJA YOGA

Tal como el nombre lo indica, e implica, significa el camino real hacia la re-integración... La re-integración del alma que se encuentra ahora en un estado de desintegración al haber perdido su cohesión a través de la influencia diversificadora de la mente que corre hacia el exterior por medio de tantos canales. Este sendero ofrece una forma científica de acercarse a Dios y es más apto para las personas dotadas de una mentalidad científica y un punto de vista científico tanto interior como exterior y que son dadas a la experimentación. Está basada en la suposición de que el verdadero ser del hombre es totalmente diferente y mucho más maravilloso de lo que se supone generalmente en la vida corriente, sujeto a limitaciones que le restringen, que le presionan de todos lados, presentándole para todo propósito práctico como un elemento finito y no como la realidad ilimitada que es verdaderamente.

Por otra parte, los experimentos que involucran a Raja Yoga deben ser llevados a cabo en nuestro propio ser, a diferencia de otras ciencias en las cuales todo el proceso involucrado es de naturaleza exterior. Se supone que un Raja Yogi no debe tomar las cosas por descontadas o aceptarlas ciegamente por autoridad alguna, sea ésta de las Escrituras o de otra clase. Es esencialmente un sendero de auto-experimentación en el laboratorio de la mente, y procede en adelante lenta, pero gradualmente, paso a paso, y jamás se detiene hasta haber alcanzado la meta.

El hombre, según Raja Yoga, es una entidad cubierta de velos o capas que le envuelven la una sobre la otra, como son: el cuerpo, hábitos corporales, modo de vida heredado y adquirido, sentidos y apegos sensuales, aires vitales, la inquieta mente con innumerables vibraciones mentales, la voluntad siempre activa, egocentrismo, etc., todos los cuales forman *koshas* o velos que cubren al *atman*. Dentro de éstas se encuentra la maravillosa joya que es el Ser Mismo, el Ser Eterno, oculto bajo la personalidad fenoménica. Así pues, la liberación completa (*mukti*) consiste en zafarse enteramente de los incontables procesos limitativos que envuelven al Infinito Océano del Principio de Vida Creativo, de manera de llegar a tener todo poder, toda vida, toda sabiduría, toda felicidad, toda bienaventuranza y todo lo que existe, en toda su plenitud. En otras palabras, significa la despersonalización del alma, rompiendo literalmente la personalidad que es como la máscara que un actor se pone cuando entra al escenario a ejecutar su papel. La tarea de un Raja Yogi es entonces desenmascarar la realidad interior desprendiendo las innumerables máscaras o falsas identificaciones y separar de esta manera el Gran Ser de las envolturas que lo cubren y lo limitan.

Ashtang Yoga o sea el óctuple sendero de Patanjali, conduce a aquello que se conoce generalmente como Raja Yoga. Es la escalera por medio de la cual se alcanza *Nirbij Samadhi*, *Unmani*, *Sehj-awastha* o sea el *Turiya Pad* que es la corona de todos los sistemas de yoga y el florecimiento del arte yogístico. Se ocupa del entrenamiento de la mente y sus poderes psíquicos hasta el punto que puede conducir a la Iluminación por medio de la cual se alcanza la verdadera percepción y un equilibrio perfecto, un estado de trance en vigilia. El alma del adepto está inamoviblemente fijada interiormente en su centro, *Sam*, aunque aparentemente pueda estar entregada a objetivos mundanos, como el resto de la humanidad. Este estado es el pináculo de todos los esfuerzos de la yoga y de las prácticas yogísticas. Una vez alcanzado, aunque el yogi viva en este mundo, ya no pertenece a él. Esta es la forma en que Raj Rishi Janak y el Señor Krishna, el príncipe de los Yogis, vivieron en el mundo, siempre entregados a las ta-

reas mundanas, llevando la rueda del mundo en sus manos y en perpetuo movimiento, pero con un centro inmóvil y fijo en el Plano Divino. Todas sus acciones se caracterizaban por la actividad en la inactividad. Esta es la culminación en el sistema de yoga, un estado en el cual los sentidos, la mente y el intelecto llegan a un punto de inmovilidad. Y en Katha Upanishad se nos dice:

Cuando todos los sentidos están fijos e inmóviles, cuando la mente se encuentra en reposo, cuando el intelecto no oscila... esto, dice el sabio, es el más elevado estado... el Kaivalya Pad (el estado de realización suprema).

Su meta es el *Samadhi* (el paso final en el sistema de Yoga de Patanjali), por medio del cual el individuo se desindividualiza y percibe dentro de sí la totalidad libre y desencarnada, ilimitada y eterna, omnipermeante como el éter. Es ver todas las cosas en su aspecto de eternidad.

No está de más decir aquí unas pocas palabras acerca del estado de *Samadhi*. El *Samadhi* puede ser consciente o super-consciente. En el primero, la mente permanece consciente del objeto, mientras que en el otro hay una calma interior en la cual uno ve y tiene una percepción, como en un relámpago, del objeto, tal como es realmente. "Es ver con el alma (o el ojo espiritual) cuando nuestros ojos están cerrados". Esto es conocimiento por percepción directa e inmediata, totalmente diferente del conocimiento mediato, que es el conocimiento que se obtiene a través de los vidrios ahumados que son los sentidos, la mente y el intelecto. Es un estado de "silencio inmóvil", totalmente alejado del enloquecedor mundo exterior. Es un estado místico en el cual *Chit*, *Manas*, *Budhi* y *Ahankar* pierden todos sus respectivas funciones, y el "Ser", solo, libre y desindividualizado brilla en su luminosidad propia. Es acerca de este estado que Vyasa nos habla cuando nos dice: "La Yoga puede ser conocida solamente a través de la Yoga, porque la Yoga se manifiesta a través de la Yoga". (Yoga Bhasya: III-6).

La sílaba más sagrada entre los Raja Yogis es "*Aum*". En el Mandukya Upanishad tenemos una exposición detallada sobre esta palabra. Es la misma que la Palabra Sagrada (Verbo) en el Evangelio de San Juan. Es el *Kalma* o *Bang-i-Qadim* de los musulmanes, el *Akash Bani* o *Vak Devi* de los antiguos rishis, el *Udgit* o *Naad* de los Upanishadas, el *Sraosha* de Zoroastro y el *Naam* o *Shabd* de los Maestros. El mundo y los Vedas se originaron todos de esta sílaba *Aum*. En el Gita se dice que: "El *Brahmin* que recitando y pensando en *Aum*, sigue adelante abandonando el cuerpo, marcha por el más elevado sendero". El Señor Krishna, hablando de sí mismo dice: "Soy *Omkar*, soy *Pranva* en todos los Vedas, al hablar soy *Ek-Akshara* (la Sílaba Unica)". En los Upanishads se expone: "*Aum* es el arco; la mente, la flecha; *Brahman* es el blanco. Conoce el *Brahman* con la concentración, hiere el blanco con la unidad de visión (*Ekagrata*), y luego, como una flecha que se hace una con el blanco... el alma individual se identificará con el *Brahman*".

Una sola vibración en *Brahman*... *Ekam Bahu Shama*, causó todos los *lokas*, y con ello trajo a la existencia a todos los planos, espiritual, causal, astral y físico, con sus incontables divisiones y sub-divisiones. Las vibraciones físicas en el Hombre corresponden a la vibración original que condujo a la proyección de Srishti o sea el universo con todas sus trinitades como son Brahma, Vishnu y Siva; los *Satva*, *Rajas* y *Tamas*; *Jagrat*, *Swapan* y *Sushupti*, todas las cuales están contenidas en *Aum*, el Señor de los tres Mundos.

El Señor Yama, el Dios de la Muerte, al exhortar a Nachkeeta, dijo: "La meta, uniformemente exaltada por todos los Vedas, y por la cual lucha el hombre con todos sus Tapas es, en una palabra, '*Aum*'".

Igualmente, el término *Pranava* significa algo siempre nuevo y fresco, incambiable y eterno (*Kutashtha Nitya*, opuesta a *Parinama-nitya* que es eternamente cambiante) como la relación entre el *Shabda* y su significado.

De lo anteriormente dicho se desprende que cada una de las cuatro formas clásicas de yoga, es solamente una parte integrante del sistema de yoga en sí y tomado en su totalidad como lo expuso Patanjali, poniéndose un énfasis especial en uno u otro aspecto de la misma, y que éstos constituyen un desarrollo progresivo desde el Mantra Sidhi hasta la Raja Yoga, con cada escalón preparando el terreno para el paso siguiente en el Sendero de la Yoga.

Para hacer a la yoga más practicable, se han hecho distinciones durante los últimos tiempos, para diferentes clases de gentes, basadas en temperamentos individuales y en la vocación del individuo.

Mientras que las personas altamente intelectuales y que tienen que razonarlo todo, adoptan muy a menudo la *Jnana Yoga* o sea la Yoga del Conocimiento, aquellas personas de temperamento emocional se dedican a la *Bhakti Yoga* o Yoga de la Devoción, la cual consiste en una serie de prácticas devotas como recitación y canto de himnos y salmos (como lo hizo la princesa Mirá y Chaitanya Mahaprabhu). Por otra parte, aquellas personas que estaban entregadas primordialmente a las actividades externas o mundanas, fueron consideradas más aptas para *Karma Yoga*, o sea la Yoga de la Acción, la cual consiste en austeridades como ayunos y vigiliass, la realización de *Yajnas* y otros actos de caridad y de mérito como son los peregrinajes a lugares sagrados, lectura de las Escrituras, etc., y por sobre todo, el Sendero del Servicio desinteresado. De esta manera tenemos los tres tipos de "Yogas Populares", a saber: la yoga de la cabeza, del corazón y de la mano, *Jnana Yoga*, *Bhakti Yoga* y *Karma Yoga*. La primera y más clara exposición de estos tipos de yoga la encontramos en el Bhagavad Gita; y el Señor Krishna guarda con ellas la misma relación que Patanjali con los cuatro tipos tradicionales de yoga.

Pero debemos tomar nota de que estos tres tipos no pueden ser clasificados en compartimientos estancos. Difícilmente puede alguna de ellas practicarse por sí sola y con exclusión de las demás. Sencillamente indican los rasgos predominantes e inheren-

tes a la naturaleza de los aspirantes. Un mero conocimiento teórico de la Yoga, sin devoción y sin acción, es como un árbol sin follaje y sin frutos, que sólo sirve para el hacha del leñador. Por otra parte, la devoción por sí sola no tiene significado alguno, a menos de tener un concepto intelectual y una experiencia de hecho de la cosa y de luchar activamente por ella. Las acciones por sí mismas, sean buenas o malas, sin devoción y sin conocimiento, le mantienen a uno en esclavitud perpetua; son cadenas de oro o de hierro, según sea el caso porque ambas tienen la misma fuerza y eficacia para atarnos. Este mundo es *Karam Khetra*, o sea un campo de acción, y todos los actos llevados a cabo en este plano de los sentidos sin un conocimiento discriminativo y sin amorosa devoción, producen su fruto, que el actor tiene que recoger, quíralo o no. Solamente el acto llevado a cabo sin apego y sin consideración por el fruto puede proporcionar la liberación. Uno tiene por lo tanto que convertirse en *Neh Karma* en este *Karma Bhoomi* para escapar de la rueda de la esclavitud Kármica. La Ley Kármica es inflexible e inexorable, y uno debiera evitar el seguir acumulando karmas sin fin, porque esto le mantiene a uno en esclavitud eterna.

*Sólo está libre de los efectos esclavizantes
de los karmas, aquel que comulga con la Palabra
(Naam) (Verbo).*

Majh M: 3.

El sistema de yoga es en su esencia un todo integrado, y no puede ser dividido en clasificaciones artificiales. En el Bhagavad Gita o Canción Celestial que es preeminentemente un *Yoga-Sutra*, el príncipe de los Yogis, el Señor Krishna, hace una clara exposición de los diferentes tipos de yoga para beneficio de Arjuna, el príncipe Kshatriya, con el objeto de hacerle comprender la importancia de *Swadharm* o sea el Sendero del Deber, definido desde sus diferentes ángulos, ya que trabajar no significa otra cosa que adoración en el verdadero sentido de la palabra, si uno lo comprende como tal y lo hace sin apego por el fruto del trabajo.

6. JNANA YOGA, LA YOGA DEL CONOCIMIENTO O DE LA CORRECTA DISCRIMINACIÓN

El Sendero de Jnana es para aquellos que están dotados de un fuerte intelecto o poder de captación mental, una aguda percepción capaz de penetrar en el por qué y en el cómo de las cosas, de manera de alcanzar el núcleo central de la realidad. Significa discriminación y conocimiento correctos, el primero de los esenciales enunciados por el Buda en su óctuple sendero de rectitud. Es de este correcto entendimiento de los verdaderos valores de la vida de donde se desprende todo lo demás en la correcta dirección, ya que sin un verdadero y correcto conocimiento de la Verdad, todos los esfuerzos y las mejores intenciones corren el riesgo de ponernos tarde o temprano en dificultades.

La importancia del verdadero conocimiento se siente en realidad en todos los aspectos de la vida yogística. Puede ser Karma Yoga, o Bhakti Yoga. En Karma Yoga, uno tiene que saber y darse cuenta de que tiene derecho a la acción o trabajo, pero no al fruto involucrado. Como uno no puede hacer otra cosa que trabajar, el trabajo debe ser ejecutado con el verdadero espíritu del deber, como una dedicación al Señor, con la mente fija en El. La renunciación del apego a los frutos, produce uniformidad en el carácter; en la tranquilidad de auto-rendimiento encontramos a la verdadera yoga de la contemplación, una paz perfecta, nacida del total rendimiento de nuestra vida a Dios.

Por otra parte, en Bhakti Yoga, el bhakta o devoto tiene, como un paso preliminar, que entender el verdadero significado de bhakti o devoción al Señor, y luego desarrollar en sí mismo una correcta perspectiva que le capacite para ver la luz de su *Isth-Deva* no sólo en los seres humanos sino en toda la forma de vida.

En pocas palabras, el Sendero de Jnana Yoga pone énfasis en el verdadero conocimiento de la más profunda realidad interna, que es la verdadera naturaleza del *atman*. La "auto-contem-

plación", es la nota clave del verdadero jnani, la cual, junto con el ejercicio de la correcta discriminación, trata de separar el aparentemente gigantesco pequeño ser (el hombre externo) del pequeño Gran Ser Interno (el hombre interno), porque el ser es el enemigo del Ser; y el ser, cuando se le entrena correctamente, se convierte en amigo del Ser. La finalidad de esta yoga es ahuyentar la obscuridad de la ignorancia con la antorcha del conocimiento. Es un sendero altamente analítico, y para tener éxito en su operación uno debe adherirse diligentemente a tres cosas:

- a. *"Shravan"* o escuchar, escuchar las Escrituras, las conferencias filosóficas, y por sobre todo, a los instructores vivientes de espiritualidad que tienen una gran experiencia de primera mano de la Realidad, que pueden transmitir su propio impulso de vida a los que entran en contacto con ellos; porque es en compañía de los verdaderamente "Despiertos" como nuestra alma despierta de su sueño milenario.
- b. *"Manan"* o pensamiento: Consiste en una intensa y concienzuda contemplación y meditación en lo que uno ha escuchado y entendido, de manera de concretar lo abstracto y convertir los conceptos intelectuales en el pulso de vivir diario, a través de un cuidadoso ejercicio de la discriminación que distingue a cada paso lo verdadero de lo falso. Equivale a liberar el alma de la horca del egoísmo por todos los medios a nuestro alcance. Es como extraer la mantequilla de la leche.
- c. *"Nidhyasan"* o práctica: Consiste en cambiar de una vez por todas el efímero y cambiante ser, por el estable y eterno Ser, de la circunferencia al centro de nuestro ser. Y esto gradualmente produce el desprendimiento de los pares opuestos... riqueza y pobreza, salud y enfermedad, fama e ignominia; placer y dolor, orgullo y prejuicio, hacia los cuales todos y cada uno de nosotros tiende a derivar en el curso normal de la existencia.

El sendero de Jnana es un atajo hacia la yoga, pero es un atajo sumamente difícil, y son pocos los que pueden transitar por él. Requiere una combinación rarísima de encontrar, una inteligencia de agudeza extrema y una intensa ansiedad espiritual que pocos seres privilegiados, como Buda o Shankara, han poseído.

El Sendero se suaviza si uno tiene la colosal buena fortuna de encontrar un Alma-Maestra. Un Sant-Satgurú puede, con su largo y fuerte brazo, extraer al aspirante del medio del remolino sin fondo de la vida de los sentidos sin que tenga que esforzarse al extremo en la práctica del *sadhna*.

7. BHAKTI YOGA O LA YOGA DE LA AMANTE DEVOCIÓN

Aquel que con inalterable devoción (Bhakti Yoga) sirve a Dios, ha cruzado por sobre los escollos y está capacitado para la salvación"

GITA

Es una yoga de adoración, con una fe amorosa, viviente, absoluta y firme en nuestra *Isht-deva*, o sea en el objeto de nuestra reverente adoración. Este es un sendero muy popular, y apto para aquellos que tienen una tendencia emocional. La devoción desinteresada es la nota clave del éxito en este sendero. Un *bhakta* o devoto se deleita con maravillosos acordes, y está siempre cantando himnos de alabanza a su Señor, sin cansarse jamás. Difiere de un *Jnani* tanto en su apreciación de la vida como en su forma de acercamiento a Dios, ya que en vez de buscar al Verdadero Ser que es también Brahman, establece una dualidad entre sí mismo y Dios, a quien adora como a un ser separado y superior. Pero esta dualidad no es necesariamente definitiva: el *Bhakta* conoce el secreto de que uno se convierte en lo que adora.

El culto de *Bhakt* ocupa un sitio integral e importante en todas las *Sadhnas* yogísticas. En un *Jnani*, provee un respaldo material en la forma de devoción a la causa... la causa del auto-conocimiento. En un *Karam Yogi* se manifiesta en la forma

de un efecto, y encuentra su florecimiento en actos de amorosa devoción para la felicidad común de todas las criaturas, ya que todas son parte de la creación de Dios.

El sendero de *bhakti* tiene tres características sobresalientes: *Japa*, *Prem* y la representación simbólica del objeto de veneración.

- a. *Japa*: Connota la constante remembranza y repetición del nombre de Dios, primero en forma oral, y luego mentalmente. Todos los devotos se entregan a esta práctica irrespectivamente de sus órdenes religiosos. El uso de rosarios es una práctica muy difundida en todo el mundo. Los hindúes le conocen como *Mala*, para los cristianos es Rosario y para los musulmanes *Tasbih*. A menos que esta práctica se ejecute con devoción y concentración, deja de cumplir su objetivo, ya que corre el riesgo de convertirse en algo mecánico. Así, en algunos países la práctica en su totalidad ha adoptado la forma de simplemente hacer girar una rueda en la que están escritas diversas oraciones. Solamente la mano está ocupada, mientras que la mente que debiera estar fija en Dios, vaga por el campo de los pensamientos mundanos.
- b. *Prem Bhava* o actitud de amor, es algo que asume multitud de formas para un *bhakta*. A veces asume el papel de un niño que se aferra a Dios como lo haría con su padre o su madre; en otras ocasiones invierte los papeles y juega con El como lo haría con su hijo. O adopta la actitud de un amigo y compañero (*Sakhi bhava*), o de un amante suspirando por su amada, o de un esclavo totalmente dedicado a su amo, o de un bebedor de *Sagi*, como lo expresa Umar Khyan en sus Cuartetos. Todo depende de nuestro estado de ánimo y de nuestras predilecciones. Cristo siempre habló de Dios como del "Padre"; Paramhansa Ramakrishna le adoró como la "Madre". Arjuna, el príncipe guerrero y Meera, la princesa Rajput, siempre lo consideraron como un Sakha, o sea un compañero y un amigo, mientras que los Gopis cantaban

canciones de amargura y dolor como lo haría cualquier doncella enferma de amores por su amado.

- c. Luego viene el símbolo escogido para el Señor. Todo el mundo tiene su propio concepto de las encarnaciones y manifestaciones de Dios. Así como el Sin-Nombre asume múltiples nombres, así el Sin-Forma adopta innumerables formas, de acuerdo a los deseos de sus devotos. Puede uno encontrarle en una piedra, como le sucedió a Sadna, o en un ídolo, porque El es inmanente en todas las formas y responde a las oraciones de todos sus *bhaktas* sinceros, sin desilusionarlos jamás. Uno puede naturalmente servir al Señor en Su forma humana, cuando se presenta como el Hombre-Dios, un instructor de la humanidad como Buda, Cristo, Kabir, Gurú Nanak, los cuales con Su sola presencia han iluminado al mundo.

El proceso de *Bhakti*, amplía gradualmente el grado de visión de *Bhakta*, hasta que llega el momento en que puede contemplar la luz de su ídolo escogido, permeando por todas partes, y empieza a sentir que él mismo se expande junto con su amor hasta llegar a abarcar toda la Creación de Dios. Esta es la altura máxima a la que el amor le conduce. En nuestros tiempos, el proceso ha sido vigorosamente ilustrado por la vida de Sri Ramakrishna. En un principio adoró a la Divina Madre como su ídolo en el templo de Dakshaniswar; luego, como el principio que se manifiesta a sí mismo en todas las cosas buenas y sagradas, y finalmente, como al espíritu omniperviente, presente en todo, tanto en lo malo como en lo bueno, considerando incluso a la cortesana como manifestación suya. Los estados de progreso de un verdadero *Bhakta*, del dualismo al monoismo, de una individualidad limitada a la universalidad, se conocen tradicionalmente de la siguiente manera:

- a. Salokya: El estado en el que el devoto desea vivir en la misma región que el Amado.

- b. Sampriya: El estado en el cual no solamente desea vivir en la misma región sino en estrecha proximidad con el Amado.
- c. Sarup: El estado en el que el devoto desea para sí mismo la misma forma que el Amado.
- d. Sayuja: El estado final en el cual el devoto no se contenta con nada menos que en convertirse en uno con la deidad.

Cuando un *Bhakta* ha alcanzado el final de su jornada, ya no ve dualidad alguna, sino que contempla la Deidad única permeando en todo y en todas partes. Puede continuar hablando de Ella como solía hacerlo, como de un Padre, o de una Madre, pero ya sabe que no hay diferencia alguna entre ese Ser y Él mismo. Es así que escuchamos a Cristo decir: "*Yo y mi Padre somos Uno*".

8. KARMA YOGA O LA YOGA DE LA ACCIÓN

Karma es la esencia de la existencia, sea ésta del hombre o de Dios, el Señor del *Karma*. Los *Karmas* ejecutados de una manera correcta, en un espíritu de servicio a lo Divino, pueden conducir a la emancipación espiritual.

Los *Karmas* o acciones son de dos clases: buenos y malos. Las buenas acciones son aquellas que tienden a acercarnos a nuestra meta espiritual; en cambio podemos considerar como malas acciones a aquellas que tienden a alejarnos de esta meta. No existe placer más elevado y más duradero que el que proviene del redescubrimiento de nuestro verdadero ser, porque ello significa encontrar nuestra identidad con el mundo que nos rodea.

La vida en todas sus formas se caracteriza por la actividad; y el cambio es la Ley de la vida. Ningún hombre puede pasarse de la acción, ni siquiera durante un segundo de su vida. El gran poe-

ta Wordsworth ha descrito este estado de perpetua actividad de la siguiente manera:

El ojo no puede sino ver,
El oído no puede sino oír,
El cuerpo no puede menos que
sentir aún en contra de mi querer.

Siendo este el caso, lo que uno tiene que hacer es sublimar el curso de sus acciones, de principio a fin, de manera de purgarlas del peso de los deseos bajos y egoístas y de las relaciones sensuales. El servicio desinteresado a la humanidad es la más elevada virtud. "Servicio, antes de sí mismo", debería entonces ser el principio rector de nuestras vidas. Desde el momento en que toda vida brota de Dios, la fuente de la vida y de la luz, la vida debe convertirse en una continua dedicación a El sin ninguna clase de deseo de posesión del fruto involucrado... *Brahmsthiti* o establecimiento en Brahman, es un estado que no se alcanza renunciando al trabajo (*saivyas*), sino renunciando al deseo de posesión del fruto del trabajo (*tyaga*). No es el trabajo, sino la fuerza motriz detrás del trabajo la que nos ata y la que halaga al ego.

Para que *Karma* sea un medio de *moksha* o liberación de la mente y de la materia, debe satisfacer tres condiciones:

- I. Verdadero conocimiento de los elevados valores de la vida; siendo como es la vida un continuo principio inmanente en todas las formas de la Creación es por lo tanto digno de respeto y adoración. Este es el aspecto realista de *Karma*.
- II. Sentimientos sinceros y amorosos hacia todas las criaturas vivientes, desde las llamadas inferiores, hasta las superiores. Este es el aspecto emocional de *Karma*.
- III. *Karma* debe ser ejecutado con una voluntad activa, sin temor al castigo sin esperanza de recompensa. Debe, en otras palabras, ser espontánea, fluyendo automáticamente de nuestra naturaleza específica (*svadharma*), de nuestro sentido del deber... trabajo ejecutado por el placer del trabajo mismo, y

no como una obligación o un sacrificio. El hombre no es meramente una criatura de circunstancias, sino que tiene una voluntad que puede modificar su medio ambiente y dirigir su propio destino. Este es el aspecto de voluntad o volitivo de *Karma*.

El hombre que vive completamente para los demás, no existe para sí mismo, ni tampoco permitirá a su ego inflamarse con pensamientos de posesión. Con su espíritu completamente desprendido, un *Karma Yogi* vive en completa disociación de su ser empírico.

*Aquel que hace la tarea
por el deber dictada
sin cuidarse en absoluto
del fruto de la acción,
ese, es un Yogi.*

GITA: Cap. VI.

En resumen, "la devoción desinteresada al deber" es la nota clave para el éxito en el Sendero de la acción. En la realización del deber uno debe elevarse por sobre los objetos sensorios, los sentidos, la mente y la voluntad inteligente, de manera que cualquier cosa sea hecha desde la plenitud de nuestro ser, que sea un acto espontáneo a la luz del *atman*, y un acto de rectitud que le capacite a uno para ver acción en la inacción e inacción en la acción, y ser un punto fijo en la rueda eternamente giratoria de la vida que está a la vez en acción y en inacción. De esta manera, tanto la acción "correctamente ejecutada" y la acción "correctamente renunciada" conducen a la misma meta, porque lo que lleva al estado yogístico es la comprensión correcta de la naturaleza de la acción.

Estos son entonces los tres tipos principales de yoga diseñados y confeccionados de acuerdo a la naturaleza humana. Cada cual recibe la mística llamada de acuerdo a la inclinación de su temperamento. Para el reflexivo filósofo dotado de una mente lógica, viene como: "Deja todo y concócame". El aspirante espiritual dotado de una mente emocional lo percibe como: "Deja todo y

fúndete en Mi amor". Mientras que una mente altamente práctica y activa recibe la llamada como: "Deja todo y sírve".

Como ya se ha dicho anteriormente, estos tres enfoques tienden a estre cruzarse, y no pueden separarse completamente. Algo del *Bhakta* y del *Karma Yogi* está presente en el verdadero *Jnani*; algo del *Jnani* y del *Karma Yogi* está en el verdadero *Bhakta* y algo del *Jnani* y del *Bhakta* se encuentra en el verdadero *Karma Yogi*. No es un asunto de exclusividad, sino de tendencia dominante.

Además de estas formas bien conocidas y populares, el Señor Krishna nos habla de otros tipos, con distintos grados de variedad entre ellos.

9. LA YOGA DE LA MEDITACIÓN

Es la yoga de la atención fija en un punto, como la "luz de una lámpara en un sitio sin viento". Es para el discípulo con gran auto-control y que pueda luchar duramente. Con la mente siempre fija en Atman y con la ayuda de una voluntad inteligente, el individuo se retira gradualmente de las distracciones de la mente y se da cuenta de que es un alma viviente y auto-luminosa, y en adelante se mueve solamente hacia la perfección. Para esto, tiene uno que despojarse de toda aspiración, de todo deseo, esperanza y posesión y retirarse a un lugar solitario a practicar el control sobre la mente y el cuerpo.

10. LA YOGA DE LA EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Esta experiencia la alcanza uno pasando a través del huevo de las tres dimensiones formado por los tres gunas: *satav*, *rajas* y *tamas*, y elevándose por sobre los estados físico y mental. Llega junto con la comprensión de la verdadera naturaleza de las cosas, *Vivek* o discriminación. El mérito inherente es mucho mayor que la ejecución de ritos y rituales, sacrificios y ceremonias, estudio

de las Escrituras, entonación de salmos, observación de austeridades y penitencias, el dar limosnas y otros actos de caridad, todos los cuales tienen forzosamente que ejecutarse en el plano de los sentidos, y no tienen poder para transportarle a uno más allá.

11. LA YOGA DEL MISTICISMO

Es tan sólo un refugiarse en el Señor por medio de un total rendimiento a El. Proviene del conocimiento de la verdadera naturaleza de Dios y por visión directa. De esta manera se libra uno de los efectos buenos y malos de sus acciones, y todo aquello que realiza es una ofrenda depositada a los pies de loto del Señor.

El Bhagwad Gita es ciertamente un compendio del sistema de yoga que prevalecía en tiempo de su exposición, y llega al punto de hablar de dieciocho clases de yoga: *Vikhad Yoga* (cap. I), *Sankhya Yoga* (cap. II), *Karma Yoga* (cap. III), *Gyan Karma Sanyas Yoga* (Cap. IV), *Karma Sanyas Yoga* (cap. V), *Atam Sanjam Yoga*, *Dhian Yoga* (cap. VI), *Ghyan Vigyan Yoga* (cap. VII), *Akshara Brahma Yoga* (cap. VIII), *Raja Vidya Raj Guhya Yoga* (cap. IX), *Vibhuti Yoga* (cap. X), *Vishva Rup Darshan* (cap. XI), *Bhakti Yoga* (cap. XII), *Purshottam Yoga* (cap. XIII), *Gun Trai Vibhag Yoga* (cap. XIV), *Purshottam Yoga* (cap. XV), *Devasura Sampad Vibhag Yoga* (cap. XVI), *Shradha Trai Vibhag Yoga* (cap. XVII) y *Moksha Sanyas Yoga* (cap. XVIII).

Del análisis anterior se desprende que las distinciones trazadas entre los diferentes aspectos de los sistemas yoga son más bien una ilustración del hábito de la mente humana de considerar a una misma cosa bajo distintas luces, que a una verdadera diferencia inherente a uno u otro tipo. Son tan sólo facetas diferentes de un mismo tema y generalmente se interpretan la una en la otra. Y si uno estudia el Gita con suficiente atención, empieza a darse cuenta de que mientras el Señor Krishna habla de diferentes enfoques humanos de lo Divino, la práctica y esotérica disciplina que los acompaña es siempre la misma. Cuando inició a Arjuna en la

ciencia mística, abrió su *Divya Chaksu*, o sea su tercer ojo, y sólo entonces puede el príncipe contemplarlo en su Forma Universal o *Vishwa Roop* (cap. XI). Finalmente, actuando como Gurú, el Gran Yogi Real le ordenó abandonar todo y rendirse completamente a él: "*Sarva Dharman varityajyaman ekam sharanam vraja*" (cap. XVIII). Muchas otras sugerencias encontramos en el Gita, relativas al sendero interno. Así, en el cap. I, se nos dice que el Señor hizo sonar la concha de cinco melodías; pero en ausencia de un instructor que haya alcanzado él mismo un dominio práctico de la ciencia, tenemos tendencia a considerarlo o bien al nivel de la discusión intelectual o al de la entonación ritual, pasando completamente por alto su importancia interna.

Es interesante notar que la suposición dualista caracteriza los primeros grados no solamente de *Bhakti Yoga*, sino de todas las otras formas de yoga. Empiezan haciendo la distinción entre el *Jiva* y el *Brahman*; el uno imperfecto, finito y limitado. El otro, infinito, perfecto e ilimitado. La Creación misma es el producto de dos principios... el positivo y el negativo: *Sat* y *Sato* en el mundo puramente espiritual, *Purush* y *Prakriti* en los más elevados planos de *Brahmand*, *Brahma* y *Shakti* en los planos medios de *Brahmand*, *Kal* y *Maya* un poco más abajo, *Joti* y *Niranjan* en los planos inferiores de *Brahmand*. Es la unión de estos, sea cual sea su estado o condición, lo que lleva las distintas formas al campo de la manifestación, desde el minúsculo átomo hasta el máximo Universo. El mismo término "*Brahman*" proviene de dos raíces sánscritas: *vireh* que denota crecimiento, expansión, y *manan*, que denota conocimiento. El proceso de la Creación es un suceso en el que la Unidad se proyecta a sí misma en formas duales y plurales. El sendero del progreso es por lo tanto un proceso inverso, de la dualidad y la pluralidad a la Unidad. Pero, según los yogis, mientras una persona permanezca en el cuerpo, no puede estar siempre en estado de *samadhi* o de unión con el *Adi Purush*, o sea el Ser Primario. El sistema yogístico cree por lo tanto en la liberación final o *videh mukti*, después de la muerte.

Por otra parte, el más elevado de los cielos para un yogi es *Sahasrara*, la región de mil pétalos de luz; para un *Yogishwara*, es *Trikuti*, el cuartel general de *Brahmand*, el origen de aquello que se conoce como "*el huevo de Brahman*". La mayoría de los profetas del mundo descienden de esta región, la cual se encuentra en medio camino entre los planos físicos y el puramente espiritual. A veces se refieren al más allá como *Par Braham*. El Sendero de los Maestros y de los Santos va sin embargo más allá de todo esto, y ellos nos hablan definitivamente de *Sat-lok*, la Morada del Verdadero Ser, el Reino del Espíritu Puro; y la región que queda incluso más allá, es *Alakh*, *Agam* y *Anami* (sin nombre).

Es interesante saber que en los *Gathas* de Zoroastro encontramos el quíntuple sistema de Unión Beatífica con *Ahura Mazda*, el cual corresponde estrechamente a los sistemas yogísticos como *Jnana*, *Bhakti*, *Karam*, *Raja Yoga*, etc., que hemos estado estudiando. Haremos a continuación una extensa cita de "*Metafísicas prácticas de los Zoroastras*", del eminente erudito Zoroastra Minochehr Hormosji Toot:

I. *Gatha Ahura Vaiti*. El Sendero del Conocimiento Divino: Mira hacia dentro con la mente penetrante e iluminada y busca la Verdad para tu ser individual y para sobreponerte al ser inferior, a lo físico, a lo tosco, al egoísmo, *akeen*, por medio de la evolución del ser superior *vahyo*, y realiza por último al Ser Absoluto (*Vahisht Ahura*), y el más elevado ser de *Ahura Mazda*, o sea la Realidad Ultrínima del Universo, *Asha Vahishta*.

La polaridad de la sutileza espiritual primordial y la tosca inercia, lo "Superior" y lo "Bajo", son creados por las dos fuerzas espirituales gemelas: la Desarrolladora (*Spento*) y la Rectificadora (*Angoo*), producidas por *Mazda*. Tanto la Vida como la Materia producidas por la cohesión armónica de estas dos fuerzas espirituales gemelas evolucionan hacia la perfección por medio de su actividad opuesta.

Este es el sendero metafísico del conocimiento espiritual de Ahura Vaiti Gatha (Ref. Jnana Yoga).

II. *Gatha Ushta Vaiti. El Sendero del Amor y de la Devoción: El Sendero de Armaiti, Divino Amor y devoción adquiridos por firme apego al Verdadero Amado Maestro Ratu Zartushtra. Considerando al Amado Maestro como unido con la realidad Infinita y Omni-permeante, como el Todo en Todo, el alfa y la omega... el devoto permanece desapegado y libre de todo apego terreno y procura encontrar el Divino Amor que busca y aprecia la Unión Beatífica con la Omni-permeante Realidad, Ahura Mazda, el Creador... Gatha Ushta Vaiti.*

De esta manera habla Ratu Zoroastro en este Gatha: Así os revelo yo la Palabra (Naam) - (Verbo) que el más Recóndito me ha enseñado.

La Palabra que es lo mejor para ser escuchado por los mortales.

Aquél que me rinda obediencia y firme atención, alcanzará para sí mismo la Totalidad del Ser Omni-Abarcante, y la Inmortalidad;

Y a través del servicio al Divino Espíritu, realizará a Mazda Ahura.

Ha. 45.8
(ref. Bhakti Yoga)

III. *Gatha spenta Mainyu. El Sendero del Servicio Altruista: El servicio desinteresado o altruista es aquel que se ejecuta para el adelanto, crecimiento y benevolencia de todo el Universo y de todos sus seres vivientes.*

El conocimiento Unitivo es lo mejor para el hombre desde su nacimiento.

Que el servicio desinteresado sea ejecutado en pro del Universo.

Este universo debe prosperar para hacer posible nuestra sublimación.

Ha. 8:5

Debemos sacrificar el ser finito, o sea el ego o individualidad en el altar del benevolente servicio filantrópico a todo el Universo, con el objeto de adquirir la visión infinita de la Unidad de la Vida y de la Inmanencia de la Realidad Omni-permeante, por medio de la adoración a Ahura Mazda, el Creador, Fuente y Meta última de todo.

El Gatha termina con un axioma de la vida que es una llamada al alma.

La mayor Sublimación, el más noble acto de Voluntad, es el de un Servicio Correcto.

El cual el Creador de la existencia humana individualizada, culmina con la Iluminada Super-Mente.

(Ref. Karma Yoga)

IV. Gatha Vahu-Khshtra o sea el Sendero del auto-Dominio: por medio del control de las bajas propensiones mentales y de las egoístas tendencias de naturaleza física, por medio de la sublimación del poder volitivo, aspirando al Reino Divino de la comunión con el omni-amante y omni-permeante Ahura Mazda, se alcanza el auto-dominio con una mente tranquila y serena.

El Sagrado auto-dominio es la soberanía más absoluta y sustentadora.

Por medio del amoroso servicio introspectivo, se alcanza internamente a través de la omni-permeante Realidad. ¡Oh Mazda, alcancemos ahora esa realidad!

Ha. 51L:1
(Ref. Raja Yoga)

V. A continuación tenemos el Gatha de Vahishto Ishtish, que se refiere al Sendero de la auto-sublimación. Consiste en una cultura de lo físico, mental y espiritual por medio del cultivo de las más elevadas y nobles cualidades de la cabeza y del corazón y de tratar de realizar nuestro verdadero ser en relación al Ser Superior de Ahura Mazda y en dedicar el ser relativo y finito a Ahura Mazda.

La vida en la tierra es un gran sacrificio *Yasna* (*yajna*). El sacrificio de uno en favor del bienestar de sus semejantes.

(Es en la auto-sublimación donde terminan finalmente todos los esfuerzos humanos, y este es en realidad el objetivo al que conducen todos los senderos que hemos descrito anteriormente. Sin el verdadero conocimiento de ambas fuerzas espirituales, la superior y la inferior, sin la amante devoción del aspirante hacia la gran causa y sin el servicio desinteresado, no es posible dominar al auto-asertivo ego y por lo tanto no puede elevarse por sobre la conciencia del cuerpo ni prepararse para el Sendero Espiritual que se extiende ante él).

En la filosofía zoroastra, las dos fuerzas gemelas "Superior e Inferior fuerzas espirituales" son la Ley fundamental de la existencia relativa manifestada en el Universo. La polaridad es esencial para la evolución de la vida, desde los más bajos y toscos hasta los mejores y más elevados grados de espiritualidad, hasta alcanzar la Infinita Bondad y la Suprema Benevolencia del Ser Absoluto que se encuentra más allá de ellos. Sin esta polaridad de lo Superior y lo Inferior, no puede realizarse lo mejor en el Absoluto Más Allá ni puede llegarse a la comprensión del Ser Supremo e Impersonal.

"Ciertamente, dentro de nuestro ser está lo mejor de todo.

La Auto-Radiante persona impartirá Auto-Iluminación.

De manera que, oh omnisciente Mazda, tú te revelarás a ti mismo.

A través del Benevolente espíritu, y concederás la Dicha Sabiduría de la Mente Divina.

A través de la Omni-Permeante Realidad".

(Gatha Ushtavaiti 21: 43,2)

En el Venidad, el Supremo Ahura Mazda nos asegura lo siguiente:

"Ciertamente no permitiré que las dos formas espirituales opuestas se opongan al super-hombre que avanza ha-

cia el Ser Absoluto.

Las estrellas, el sol y la luna, Oh Zaratushtra, alaban a tal Persona.

Yo le alabo, yo, el Creador Ahura Mazda,

Bienvenida y Beatitud a ti

¡Oh, Super-Hombre! Tú que has venido de lo perecedero a lo Imperecedero"

(Venidad)

Habiendo discutido con cierto detalle los diferentes métodos de yoga podemos, como conclusión, recordarnos a nosotros mismos las palabras de advertencia proferidas por Shankara:

"El triple sendero, el del mundo, el de los deseos y el de las Escrituras, lejos de proporcionar el conocimiento de la Realidad, le mantienen a uno eternamente atado dentro de la prisión del Universo. La liberación llega solamente cuando uno rompe esta cadena de hierro.

La liberación no puede lograrse sino a través de la percepción de la identidad del espíritu individual con el Espíritu Universal. No puede lograrse ni por la Yoga ni por Sankhya, ni por la práctica de ceremonias religiosas ni por la mera erudición".

Para dar actualidad al mensaje de Shankara, de que el Verdadero Conocimiento es un asunto de percepción directa y no de mera ceremonia, ritual o inferencia, podemos agregar que tampoco puede lograrse por medio de las ciencias externas. Los descubrimientos de las ciencias físicas modernas han sido ciertamente muy espectaculares, y han confirmado muchos de los puntos de vista acerca de la naturaleza del cosmos y de la existencia ya enunciados por el sistema yogístico. Han establecido sin lugar a duda, que todo el universo es relativo; y que fundamentalmente, todas las formas entran en existencia por la inter-operación de las energías positiva y negativa. Estos descubrimientos han inducido a algunos científicos a pensar que las ciencias físicas pueden conducirnos, y que nos conducirán, a ese conocimiento que los anti-

guos yogis buscaron a través de la yoga. Es decir, que la ciencia reemplazará a la yoga haciéndola inútil.

Un ciego, a pesar de no ser capaz de ver al sol, puede sentir la caricia de su calor. Su conciencia de la existencia de algún fenómeno que no puede percibir directamente, puede conducirlo a idear y realizar una serie de experimentos con el objeto de conocer su naturaleza. Estos experimentos pueden proporcionarle una cantidad de datos e información de gran valor. Puede, por ejemplo, llegar a percibir con más exactitud que el hombre común, el curso del sol, sus cambios de acuerdo a las estaciones y la cambiante intensidad de su radiación. Pero, ¿puede todo este conocimiento acumulado considerarse como sustituto de la oportunidad de contemplar aunque sólo fuera por unos momentos el sol mismo?

Esta misma comparación del ciego y del hombre normal puede usarse para comprender la relación entre el científico y el yogi. Las ciencias físicas pueden darnos una cantidad de conocimiento indirecto del universo y de su naturaleza, pero este conocimiento no podrá reemplazar jamás a la percepción directa, porque al igual que el conocimiento relativo del sol adquirido por el ciego, no puede llegar al atributo principal del sol... la luz: así tampoco puede el científico en su laboratorio llegar hasta el atributo principal de la energía cósmica... la Conciencia. Puede llegar a averiguar muchísimo acerca del universo, pero este conocimiento jamás llegará a constituir la conciencia universal. Esta conciencia solamente puede lograrse a través de la ciencia interna, la ciencia de la yoga, la cual al abrimos el "ojo interno" nos pone frente a frente con la Realidad Cósmica. Aquel cuyo ojo interno ha sido abierto, no necesita ya apoyarse en los comentarios de las Escrituras, en las aseveraciones de su instructor o en mera inferencia científica o filosófica. El ve a Dios por sí mismo, y ello excede la necesidad de toda prueba. Puede decir junto con Cristo: "Contemplad al Señor", o con Gurú Nanak: "El Señor de Nanak es visible en todas partes", o con el Sri Ramakrishna: "Le veo a El tan claramente como te veo a ti... sólo que mucho más

intensamente". (Respuesta dada a Naven, como se conocía entonces a Vivekananda, en su primera visita, al responder a su pregunta: "Maestro: ¿habéis visto a Dios?").

CAPÍTULO IV

ADVAITISMO

La yoga es tan ilimitada por el tiempo como el mismo Brahman. Con cada nuevo ciclo, el hombre llega nuevamente a adquirir una conciencia del Omni-Permeante, y trata de descubrir los medios para realizarlo. Se dice que fue Hirangarbha quien enseñó por primera vez la Yoga del Señor Divino, pero fueron sus sucesores Gaudpada y Patanjali, quienes le dieron la forma de un sistema regular. Como lo hemos visto en el capítulo anterior, toda yoga principia con una asunción dualista pero termina con una no-dualista. No es por lo tanto de sorprenderse que muchos estudiantes de la ciencia interna se hayan confundido con esta paradoja. A medida que el tiempo pasaba, esta confusión se convirtió en controversia, y una media verdad fue tomada como la verdad entera. Este fue el momento en que Shankara, el prodigio del sur de India, se levantó para predicar la verdadera filosofía del advaitismo.

Shankara estaba dotado con una maravillosa capacidad de razonamiento, lógica y discernimiento. Pocos son los que han logrado la profundidad, sutileza y consistencia de visión que se encuentra en las obras de Shankara. Tomando todas las grandes Escrituras, los *srutis* que nos han llegado del pasado, interpretó

sin error alguno su significado y estableció su identidad de substancia. Demostró que la Realidad era Una, y en su análisis último no admitió pluralismo o dualismo alguno. Un Jiva individual podría empezar como diferente o separado del Brahman, pero al alcanzar su completa realización comprendía su unidad con el Absoluto, con el Omniperviente. Armado con su poder intelectual clarividente, limpió el pensamiento Indio de todas las aparentes contradicciones que estaba impidiendo su libre desarrollo.

Podemos ahora examinar algunos de los conceptos básicos enseñados por él.

1. EL SER, BASE DE LA VIDA CONSCIENTE

Considera la vida empírica de la conciencia individual, como un sueño en estado de vigilia... como cualquier otro sueño, una substancia irreal. Su irrealidad sale a la luz cuando uno viaja de la conciencia limitada a la conciencia cósmica, o sea cuando contempla la naturaleza relativa de la conciencia física en su variación del estado de vigilia (*jagrat*) al sueño (*swapan*), y del sueño al estado de no-sueño (*sushpti*). Si la experiencia empírica es relativa en su carácter, ¿dónde se encuentra su realidad? La respuesta dada por Shankara es que debe ser encontrada en la Mente Pensante, la cual a su vez refleja solamente la luz de Atman, el Ser Eterno, el Incambiable, el Absoluto, el Verdadero Testigo (*sakshi*).

El principio de causalidad es tan sólo una condición de conocimiento. El objeto aparece como real solamente mientras opera, dentro de los límites de causa y efecto. En el momento en que nos elevamos por sobre estas limitaciones, todos los objetos se desvanecen como pompas de jabón. En la verdadera naturaleza de la realidad no hay sitio para la causación, porque las explicaciones causales son siempre incompletas y en último término no conducen a ningún lugar. Los objetos aparecen momentáneamente como burbujas u ondas en la superficie del agua para desaparecer un momento después en la misma agua. Solamente el agua

permanece como el verdadero substrato de todo el fenómeno. De igual manera, lo real contiene y trasciende a lo fenoménico y se encuentra libre de toda relación de tiempo, espacio y causa. El mundo entero vive en la mente del hombre, y es el movimiento de la mente consciente lo que produce las distinciones entre la percepción, el perceptor y lo percibido, una diferenciación en donde en realidad no hay diferencia alguna en el vasto océano de la unidad, en el cual todas las cosas son absorbidas en una masa de sensibilidad. Este estado no reconoce las diferenciaciones entre el conocedor, lo conocido y el conocimiento, todos los cuales no son sino términos relativos sin ninguna finalidad inherente. Similarmenete, los tres estados de la experiencia humana: vigilia, sueño y no-sueño, son irreales, porque ninguno de ellos dura lo suficiente, y cada uno de ellos da lugar al otro consecutivamente a medida que la mente pasa de un estado al otro. Cada uno de ellos tiene un principio y un fin, y cada uno de ellos existe solamente en ausencia de los otros. El término relatividad implica en sí mismo su antítesis, la "Realidad" y más allá de estos tres estados se encuentra *atman*, como base de todos ellos, el *sakshi*, o sea el testigo puro, el único que existe y que permanece continuamente detrás del eternamente cambiante panorama de la vida... el no nacido, el eternamente despierto, el sin-sueños, el auto-iluminado, aquel que por su naturaleza misma es conocimiento puro... distinto del no-conocimiento del estado de sueño.

2. LA NATURALEZA DE LA CREACIÓN

La Creación como tal, no existe por sí misma. Lo actual y lo real es siempre lo mismo y no está sujeto a cambio alguno. Lo incondicionado no puede ser condicionado, tal como el infinito no puede ser hecho finito. Todo lo que existe es Brahman, y no existe nada fuera de la Unidad Absoluta. Se proyecta a sí mismo en formas variantes, las cuales son la expresión de Su poder; pero si las percibimos en términos de pluralidad o dualidad y limitación, ello no implica que tales cualidades sean inherentes al Absoluto, sino que nuestra propia percepción está limitada por la

estrecha conciencia humana de nuestro diario vivir. Aquel que ha pasado de *avidya* a *vidya*, de la ignorancia al conocimiento, sabe que el mundo de lo relativo es solamente *Maya* o ilusión, y ve al Absoluto en todo, de igual manera que conociendo la verdadera naturaleza del hielo, lo mira solamente como otra forma del agua. El poder del Absoluto, conocido popularmente como *Ishwar*, y llamado el Creador, es la causa-raíz de toda conciencia. El mundo de la dualidad o de la pluralidad es tan sólo *Maya* (un instrumento para medir las cosas al nivel del intelecto), mientras que El Verdadero es no-dual y por lo tanto, a la vez sin medida e incommensurable. Para usar la bien conocida comparación: "La variedad subsiste en el *atman* al igual que la serpiente en la cuerda o el fantasma en el tronco de un árbol cortado". Como experiencia empírica, no es ni idéntica con el *atman* ni existe separado o fuera del *atman*, de manera que el mundo no es ni diferente del *atman* ni idéntico con El.

Atman es uno y universal, incondicionado e ilimitado como el espacio, pero cuando es condicionado por la mente y la materia, aparece como *Ghat-Akash*, o sea como el espacio dentro de un frasco, el cual se hace uno con el espacio universal cuando el frasco se rompe. Todas las diferencias no existen sino en nombre, capacidad y forma. El *Jiva* y el *Atman* son uno y de la misma esencia. Kabir, al hablar de él, dice que el espíritu es una fracción de *Ram*, o sea el Omni-permeante Poder de Dios. Los teólogos musulmanes lo describen también como (*Rooh*) *Amar-i-Rabi*, o sea el *Fiat* de Dios. Mientras que el primero está limitado y condicionado por características limitadoras, de orden físico, mental y causal, el *atman* o *jiva* desencarnado, libre de estas características limitadoras, es ilimitado e incondicionado.

3. EL SER O ATMAN

La base de la verdad se encuentra en la auto-certeza. El ser precede a todo lo demás en el mundo. Precede incluso a la corriente de conciencia y a todos los conceptos de verdad y de fal-

sedad, de realidad e irrealidad y a todas las consideraciones, físicas, morales y metafísicas. La conciencia, el conocimiento, la sabiduría y el entendimiento, presuponen algún tipo de energía conocido como "Ser", al cual todos ellos están subordinados. En realidad, fluyen de él. Todas las facultades físicas y mentales, e incluso los aires vitales y las experiencias empíricas, aparecen a la luz del brillante Ser, el auto-iluminado *atman*. Todos ellos tienen un propósito y un objetivo mucho más profundo que ellos mismos y que es el trampolín para toda clase de actividades, física, mental y super-mental. Todas estas fracasan sin embargo en el empeño de captar la verdadera naturaleza del Ser, estando ellas mismas, como están, en un estado de continuo flujo. El Ser, siendo como es, la base de toda prueba, no puede ser probado. ¿Cómo puede el Conocedor ser conocido? y ¿por quién? Es en efecto la naturaleza esencial de todo el mundo, incluso del ateo. Este Ser es eterno, inmutable, completo y pleno, y en su esencia es siempre el mismo, en toda época, bajo toda condición y en todos los estados.

4. LA NATURALEZA DEL SER

A pesar de que sabemos que el Ser es, no sabemos sin embargo qué es, porque el conocimiento mismo es posterior al Ser y es una causa del Ser. La naturaleza misma del Ser, puede sin embargo ser comprendida por el propio Ser, si se la libera de todas las capas envolventes que le cubren y le limitan: los sentidos, la mente, el entendimiento y la voluntad; lo que queda ha sido descrito como "conciencia indiferenciada", el Gran Vacío. Es el principio supremo, cuya naturaleza esencial es la auto-efulgencia. Es infinito, trascendental y la esencia del conocimiento absoluto. Sus tres atributos son *Sat*, *Chit* y *Anand*, o sea existencia pura, conocimiento puro y bienaventuranza pura. Siendo como es el *Atman* o Ser, completo y pleno en sí mismo y por sí mismo, no tiene actividad propia, no tiene ninguna necesidad de ella ni requiere agente alguno para ello. Omni-permeante y Auto-existente, no conoce límites ni motivos.

5. CONOCIMIENTO Y CONCIENCIA INDIVIDUAL

A pesar de que la realidad ultérrima es el espíritu no-dual, sin embargo el conocimiento determinado y la experiencia presuponen la existencia de: (I) El conocedor, o sea el sujeto que conoce, aparte del órgano que opera tras de los sentidos y del objeto conocido. La mente cognoscitiva no es sino un espejo que refleja la luminosidad del Atman, en quien crece el conocimiento. (II) El proceso del conocimiento tal como se determina por las modificaciones en el órgano interno: *vritis* u ondulaciones que crean burbujas y agitación en la corriente de la conciencia. Estos *vritis* son de cuatro clases: El Indeterminado (*manas*, la substancia mental), el Determinado (*budhi*, o voluntad individual), Auto-sentido (*ahankar*, o el ego auto-asertivo) y el Sub-consciente (*chit*, o sea las profundas y ocultas ponencias). (III) El objeto, conocido a través de la luz de *Atman* tal como es reflejada por el órgano interno (*Antehkaran*).

6. EL CONOCIMIENTO Y SUS FUENTES

El conocimiento es de dos clases: Ultérrimo y final o Empírico y relativo. El conocimiento en su realidad ultérrima, es un estado de ser y jamás crece. Está ya allí, y se revela por la luz del *Atman* que trasciende tanto al sujeto que comprende como al objeto comprendido, y más allá de lo cual no hay nada.

"El Verdadero conocimiento" es puramente una acción del alma, y es perfecto en sí mismo e independiente de los sentidos y de los órganos sensorios. "Una mente que es omni-cognoscitiva", dice el prof. J. M. Murry, "abarca la totalidad del ser bajo el aspecto de eternidad. Al obtener entrada al mundo del ser, tenemos una visión total". Según Shankara, "el más elevado conocimiento es un testigo inmediato de la realidad misma", porque entonces el conocedor y lo conocido se hacen realmente uno. Pero el ser, que

es en sí mismo conciencia pura, no puede ser objeto de conocimiento.

El conocimiento empírico del mundo exterior, es como el conocimiento animal. Está basado en y se deriva de los órganos sensorios, y como tal, tiene formas y modos que son conspicuos por su carencia de verdadero conocimiento. Pero nada se convierte en realidad hasta ser experimentado. Incluso un proverbio no es proverbio hasta que es ilustrado en la vida misma y en la práctica.

Todo conocimiento empírico se revela por percepción, o por inferencia o por testimonio de las Escrituras. La percepción humana jamás ha sido considerada como verdadera, perfecta y exacta. Podemos ver una serpiente en una cuerda, o podemos ver un fantasma en el tronco de un árbol, y generalmente las cosas no son lo que parecen ser. Los colores de las cosas que vemos son los colores que no están absorbidos en ellas sino que son rechazados. El rojo de una rosa, no es en realidad parte de la rosa, sino que es algo extraño a ella. Por otra parte, la inferencia y el testimonio de las Escrituras no son del todo infalibles. La fuente de la inferencia o inducción, es la experiencia previa, que en sí es falible. E incluso si no lo fuera, la nueva situación puede cuadrar perfectamente dentro del marco del conocimiento alcanzado en el pasado. Este es el caso incluso en lo que respecta a la intuición, que es la suma total de toda la experiencia acumulada en el subconsciente. Una nube de humo en la cumbre de una distante colina puede ser indicio de fuego, o puede ser un girón de niebla. Igualmente, el testimonio de las Escrituras, aunque considerado como fuente cierta e infalible de conocimiento, no puede en realidad ser considerado como tal. Los Vedas, que constituyen el conocimiento Divino, aparecen y desaparecen con el avance y la disolución de cada ciclo de tiempo. Se supone que sean una mina inexhausta de conocimiento ideal y universal. Pero el término "conocimiento" implica un archivo de experiencias espirituales adquiridas en los planos super-sensorios. En el momento en que las experiencias alcanzadas de esta manera son trasladadas al len-

guaje humano y puestas por escrito adquieren forma y método, y desde el momento en que adquieren forma y método pierden su frescura y su vida, su cualidad de ser ilimitado. Aquello que no puede ser limitado o definido empieza a ser tratado como algo limitado y definido, y de esta manera, las Escrituras, en vez de transmitir un conocimiento vital, tienden a distraer a los hombres de ello, ofreciéndoles solamente abstracciones. En el mejor de los casos, pueden señalar hacia la Verdad, pero no pueden darla. Los conceptos de lo Universal contenidos en ellas, permanecen como meros conceptos, porque no pueden ser recibidos, ni inferidos, ni correctamente comunicados. Solamente empiezan a tener significado cuando uno aprende a elevarse por sobre el plano empírico y a experimentar la Verdad por sí mismo.

De lo anteriormente expuesto, llega uno a la irresistible conclusión de que "ver", o sea la percepción directa e inmediata, está por encima de toda prueba y testimonio. Es ver a la pura luz del *Atman*, el cual es transparencia pura y absoluta, libre incluso de la más mínima sombra de co-relatividad. Es la experiencia directa e integral del alma. *Sruti*, o sea las Escrituras reveladas sin tener una experiencia interior de primera mano, son solamente sonido sin sentido alguno. Todos los vuelos del pensamiento y de la imaginación, y todo conocimiento empírico son inadecuados y no pueden hacer justicia a la Verdad o Realidad Ultrínima. "*Anubhava*" es verdaderamente el conocimiento real y absoluto, y es el conocimiento del Absoluto. Es la experiencia auto-certificante del alma que al mismo tiempo presenta testimonio de la experiencia espiritual registrada por los sabios en los *Srutis*.

7. BRAHMAN: SU NATURALEZA

La idea misma de "finitud" o limitación implica la existencia de lo Infinito, tal como la palabra "irreal" implica la idea de algo real... base de la inteligencia y de la imaginación. Por otra parte, tenemos el abrumador testimonio de los textos de todas las

Escrituras que hablan de la experiencia religiosa de todos los "videntes" de todos los tiempos y de todos los climas.

La naturaleza del Brahman no puede ser expresada en palabras. Es la roca, fundamento y base de todo lo que existe. Se extiende a todas partes, y al mismo tiempo no se encuentra en ninguna parte con respecto a algo en particular. Es la paradoja de al mismo tiempo ser y no ser. Hay dos formas de encarar el problema: la forma negativa y la positiva. Dios, el incomprensible Absoluto, y Dios, quien realmente crea y opera y que es la causa primaria: El *Logos*, o el Espíritu Santo, el *Kalma*, o el *Bang-i-Qadim*, el *Naad* o *Udgit*, el *Naam* o *Shabda*. Este es el principio de vida, el Verbo o Shabda o Poder de Dios, que es inmanente y está pulsando en todo desde lo más elevado a lo más bajo en el Universo. Es a la vez el material y la eficiente causa del mundo. Es el principio de la Verdad y el espíritu de Dios (Dios-en-acción-*Ekankar*). Hablando de este poder de Dios, nos dicen los Evangelios que: "La Luz brilló en la oscuridad y la oscuridad no lo comprendió". Este poder de *Brahman* (*Ishvara*) o Divinidad es el medium entre *Brahman* y el Universo y comparte de la naturaleza de ambos. Pero Su unidad no se afecta por la auto-expresión en la multiplicidad... *Ekma bahu shama*. Los dos existen como realidad y apariencia; y la diferencia se presenta debido al limitado conocimiento y a los procedimientos finitos del hombre.

Resumiendo, la suprema realidad es la base del mundo tal como lo conocemos, como hablamos de él y como lo vemos. La pluralidad o diversidad es el resultado de un juicio erróneo. El mundo es irreal pero no una ilusión subjetiva. El Absoluto está en el mundo pero no el mundo en el Absoluto, porque una sombra no puede ocupar el puesto de una substancia. Una cosa basada en lo real no puede ser lo real mismo. El mundo es solamente la ver-

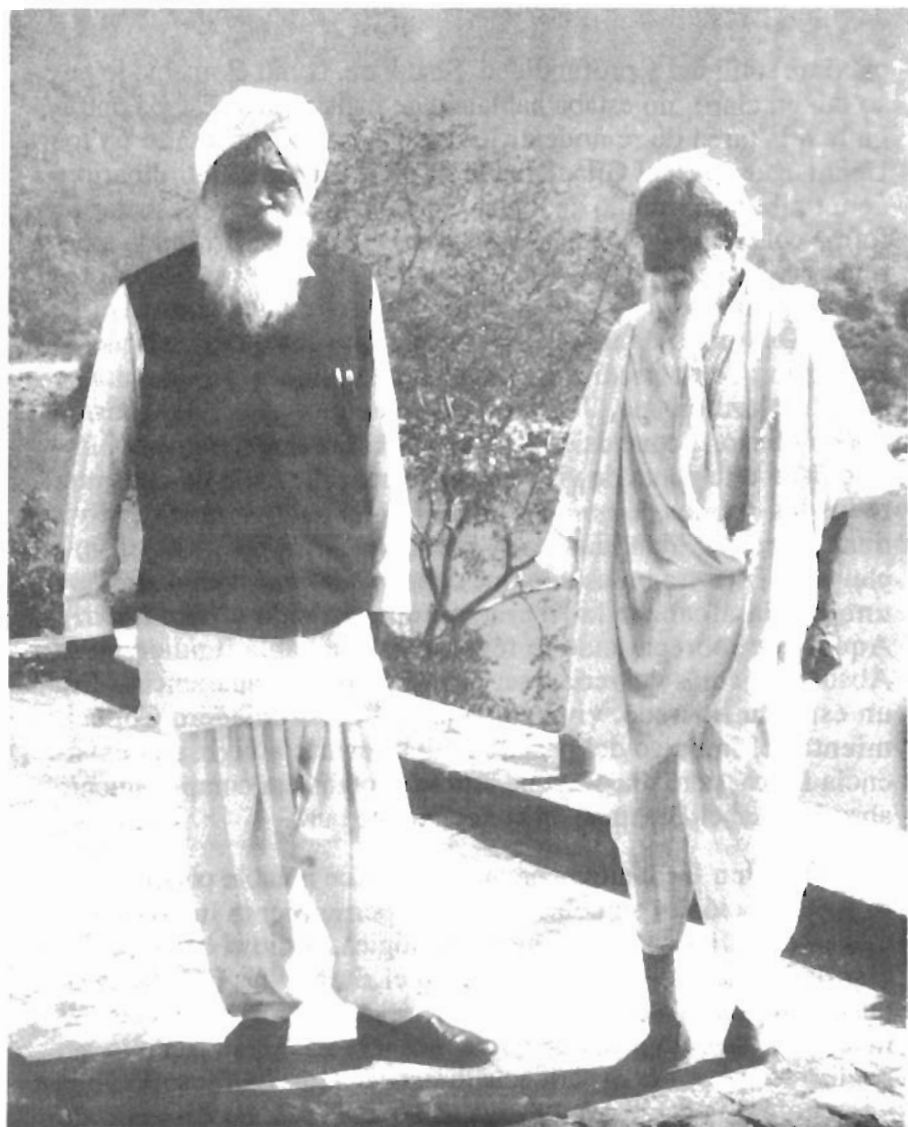
dad fenoménica y no la esencia de la Verdad, de la Realidad o la fuerza centrípeta que se encuentra en su núcleo.

El ser individual es una complejidad de gustos y disgustos, de preferencias y prejuicios, propósitos y proyectos, recuerdos y asociaciones. El *jiva* condicionado es esencialmente el *Atman* incondicionado. Este ser empírico o sea el entendimiento individual es a través de la ignorancia de su propia naturaleza, el activo ejecutor, el gozador y el sufridor, visto bajo la pura luz del *Atman*, del cual no tiene ni conocimiento ni experiencia. Encerrado en el cuerpo físico que se compone de cinco elementos (éter, aire, fuego, agua y tierra), está el cuerpo sutil, compuesto de 17 elementos (cinco órganos de percepción: ojos, oídos, nariz, lengua y piel; cinco de acción: vista, oído, olfato, gusto y tacto; y cinco aires vitales además de *manas* y *budhi*) y por último el cuerpo causal o cuerpo simiente, el cual sigue la inexorable ley de Karma en su migración de un cuerpo a otro en la Gigantesca Rueda de la Vida. Estas características limitativas, lo físico, lo mental y lo causal, reducen al *Atman* al nivel de un *jiva* (conciencia individual), como el sol en el agua, y determinan el destino del *jiva* en los interminables remolinos de la vida. En el núcleo del *jiva*, se encuentra el Ser, el testigo que sólo mira y arroja su luz sobre todo el escenario, que ilumina al ego, a la mente, a los sentidos y objetos sensorios y que sigue brillando en su propia luz incluso cuando el escenario ha quedado vacío. En otras palabras, es contra el transfondo de esta pantalla plateada, que tiene lugar todo el espectáculo.

El logro del estado en el cual el *Atman* se conoce a sí mismo por lo que es, y se da cuenta de que no es otra cosa que Brahman, es la meta del Advaitismo. Este estado es un estado de experiencia directa: y como tan en claro lo dejó Shankara... no es un estado que pueda lograrse por medio del raciocinio, por lectura de las Escrituras o por la práctica de rituales. Sólo puede lograrse a través de la práctica del yoga. Y lo esencial que debemos recordar es que el Advaitismo en sí mismo no es una yoga, sino que hablando correctamente, es la filosofía de la yoga en su estado de

máxima sutilidad y profundidad. Shankara, como él mismo lo puso tan en claro, no estaba hablando de nada nuevo. Estaba entregado a la tarea de remodelar lo que ya estaba expresado en los Upanishads y en el Gita. Dotado de un intelecto extraordinario y de un fabuloso sentido de lógica, se dio a la tarea de presentar en forma coherente y sistemática aquel conocimiento profundo inherente en los *Srutis*, aquel conocimiento que en épocas posteriores ha sido confundido y que ha sido motivo de tanta controversia inútil. Demostró de una vez por todas que cualquier enfoque de Brahman que no predica una realidad no-plural y no-dual era en su naturaleza misma, ilógico y sin principio, que el Advaitismo era en efecto la conclusión lógica del pensamiento yogístico. Implícita en este punto de vista estaba la consideración de que entre todos los estados de *samadhi*, aquél en el cual el *Atman* individual pierde su identidad en el *Brahman*... *Nirvikalp*, es el más elevado. Este era un estado que debía alcanzarse aquí y ahora, y uno podía alcanzar la liberación en esta vida (*Jivan Mukti*). Aquel que sobrepasando lo fenoménico se había fundido en lo Absoluto, jamás volvería a ser engañado por las apariencias. Era un espíritu liberado, viviendo a la Luz del Verdadero Conocimiento; el impulso del pasado podía llevarle a vivir una existencia física, pero una vez que esta se agotaba era completamente absorbida en el Brahman, el conocimiento puro.

Shankara fue ciertamente un hombre de notable conocimiento y percepción, y su contribución al pensamiento Indio es permanente. Al llevarlo a su conclusión lógica, le dio el brillo de una claridad consistente. Pero, tal como el ritual y las Escrituras no pueden ser un sustituto para la experiencia interna directa, igualmente, el conocimiento de que el ser y el Brahman son uno, no puede reemplazar la experiencia directa de ello. La filosofía de la yoga no es lo mismo que la yoga. En el mejor de los casos puede servir para aclarar nuestro pensamiento y liberarlo de la presente confusión, señalar la meta final a alcanzarse, pero lo demás debe seguir siendo un asunto de realización personal y práctica a través de la yoga.



El autor con su íntimo amigo y discípulo, Yogiraj Raghuvacharya de Rishikesh de 112 años de edad. Raghuvacharya, ampliamente considerado como el mas avanzado Ashtang Yogi en la India, mantuvo la amistad del autor desde 1948 hasta su muerte en 1970. (Del autor él decía: "Dios ha venido en la forma de un hombre para enseñarle a la humanidad"). Fueron retratados en Rishikesh en 1969, con el río Ganges atrás y los montes de las Himalayas en el fondo.



El Gurú del autor, Baba Sawan Singh Ji de Beas. (1858-1948).

PARTE II

ESTUDIO SOBRE SURAT SHABDA YOGA

Capítulo V

SURAT SHABDA YOGA

O

LA YOGA DE LA CELESTIAL CORRIENTE DE SONIDO

PRELIMINAR

En las secciones anteriores de este estudio hemos visto cómo los sabios Indios han enseñado desde tiempos inmemoriales, que tras del ser aparente, del cual somos conscientes en la existencia diaria, tras de ese ser que huye del dolor, que busca el placer, que cambia de momento a momento y que está sujeto a los efectos del tiempo y del espacio, está el "Ser" permanente, el Atman. Este Atman forma la realidad básica, la substancia final, la esencia de las esencias, y es a la luz de Su Ser que todo lo demás adquiere significado. Igualmente hemos visto cómo los místicos Indios han analizado la naturaleza del Universo. Visto desde la superficie, nuestro mundo aparece como un raro compuesto de elementos contradictorios. Encontrándose frente a estas contradicciones, el hombre se siente impelido a buscar un Creador que pueda equilibrar las fuerzas opuestas y que represente una permanencia tras el flujo de la existencia. Pero a medida que profundiza

más y más, va encontrando que las contradicciones son solamente aparentes, que no son reales y que lejos de ser opuestas en naturaleza, son distintas manifestaciones del mismo poder y que, hablando más correctamente aún, no son ni siquiera manifestaciones, sino que ilusiones de la mente ignorante, ilusión que desaparece a la luz de la realización cuando uno empieza a darse cuenta de que el océano es incambiable a pesar de que parece cambiar.

Estas dos percepciones son básicas en el pensamiento Indio, y si las observamos más de cerca, nos daremos cuenta de que no son dos sino tan sólo una. El reconocimiento de la naturaleza absoluta del Ser, el Atman, implica reconocimiento de la verdadera naturaleza de la existencia, del Paramatman, el Brahman; mientras que una comprensión de la naturaleza del Paramatman o Brahman implica una comprensión de la naturaleza del Atman. Si tras el ser cambiante y sujeto al tiempo hay un Ser eterno, incambiable e independiente del tiempo, y si tras el flujo de mutabilidad de la Creación como la conocemos normalmente, hay una realidad absoluta e inmutable, entonces los dos deben tener una relación, deben en realidad estar identificados. ¿Cómo podría haber dos Absolutos, cómo puede el Atman ser diferente del Brahman, cuando todo lo que existe no es sino una proyección del Brahman?

En el momento en que comprendemos estas verdades acerca de la naturaleza del Ser y del Super-Ser, o sea la verdad única de la naturaleza de la Realidad, el problema que inevitablemente se presenta es el siguiente: ¿Por qué es que en nuestra diaria existencia experimentamos al mundo en términos de dualidad y pluralidad, sintiéndonos a nosotros mismos como separados los unos de los otros y de la vida en general, y cuáles serían los medios a usarse para trascender esta innecesaria constricción de nosotros mismos y fundirnos en el océano de conciencia que es nuestro estado esencial? La respuesta a la primera parte de esta pregunta ha sido que el espíritu en su descenso hacia la materia se ve envuelto en uno tras otro manto de substancia mental y material, que le

obligan a experimentar la vida en los términos de su limitación, hasta que, perdiendo la conciencia de su propia naturaleza inherente, se identifica a sí mismo con el campo en que estas substancias actúan, o sea, el tiempo y el espacio *nam-rup perpanch*. La respuesta a la segunda parte ha sido que el alma puede presentar testimonio ante sí misma, siempre y cuando logre liberarse de las limitaciones que la oprimen; y las distintas formas y variaciones de la yoga que hemos examinado no son más que los distintos métodos que se han desarrollado y han evolucionado para llevar a cabo este proceso de liberación o involución.

El tema recurrente en las enseñanzas de todos los grandes *rishis* y místicos ha sido siempre el que sus percepciones están basadas no en un conocimiento heredado o aprendido, ni en especulaciones filosóficas ni en el razonamiento lógico, sino en la experiencia de primera mano o *anubhava*... una palabra cuya lucidez de expresión desafía todo intento de traducirla. Explican que las aparentes diferencias no son a causa de una contradicción inherente en lo que dicen, sino porque los hombres varían enormemente en temperamento y lo que es posible para un hombre de inteligencia refinada y culta es imposible para el sencillo campesino y viceversa. Diferentes ríos pueden cruzar por distintas regiones, pero todos ellos fluyen al mar. El Octuple Sendero de Patanjali es la primera tentativa de co-relacionar las distintas avenidas posibles en un solo y coherente sistema dirigido a la reintegración espiritual. Los posteriores *rishis* e instructores se guían en alto grado por sus enseñanzas; pero las enseñanzas de ellos encarnan implícitamente el reconocimiento de que el sistema de Patanjali es demasiado exigente y tiende a negar la realización al hombre común. Es un sistema demasiado complejo para la mayoría de los *sadhaks* (aspirantes) en el cual tienden a enredarse y perderse, tomando las metas intermedias como la meta final. Así, mientras Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga y especialmente Raja Yoga se ciñen a la tradición de Patanjali en forma modificada, tenemos tres formas mayores que representan, en contraste con el Ashtanga Marg, una gran simplificación y especialización. El Gyani Yogi, el Karma Yogi o el Bhakta no necesitan ya reti-

rarse del mundo ni someterse a agobiantes disciplinas psicofísicas. Cada cual se acerca a la meta desde su ángulo personal y la alcanza por medio de la pura y fija voluntad de concentración.

La finalidad de la Yoga, como tan en claro lo dejó Shankara, es la absorción en Brahman. Por lo tanto, todos los senderos aspiran al samadhi, estado en el cual puede realizarse esta experiencia. Pero si bien el sistema de Patanjali y sus derivados tiene ciertos inconvenientes, es de preguntarse: ¿cuál de las otras tres formas carece por completo de ellos? Si para el karam yogi la libertad se encuentra solamente en el desapego y en la ausencia de deseo, ¿le es posible realizarlo completamente? ¿Acaso al seguir este sendero no busca la emancipación, y no es esto en sí mismo una forma de deseo? Además, ¿es psicológicamente posible para la mente humana desprenderse completamente de su campo normal de experiencia sin anclarse primeramente en otro campo superior? Es una característica universal del hombre el buscar la compañía de algo fuera de sí mismo; esta es la ley de su vida, la fuente de todas sus grandes realizaciones. El niño está atado a sus juguetes, el adulto a la familia y a la sociedad, y tal como en el caso del niño, no podéis sin causarle daño, desposeerle de sus juguetes hasta que psicológicamente haya crecido por sobre ellos. Tampoco se puede esperar que el *sadhak* se deshaga de sus apegos sociales y familiares sin crecer primeramente sobre ellos con el descubrimiento de algo más grandioso e importante; eso sería cortar la raíz de la vida. No ha de traer progreso sino regresión, porque el hombre que lo emprende como una disciplina forzada, en vez de una que fluye espontáneamente de una experiencia superior, lo único que ha de lograr es la represión de sus deseos naturales. El resultado no es la elevación de la conciencia, sino su adormecimiento y atrofia. O sea, no desprendimiento sino indiferencia, la cual como ha indicado T. S. Eliot, "difiere completamente" tanto del "apego" como del "desapego", pareciéndose...

...a los otros como la muerte se parece a la vida, estando entre dos vidas, sin florecer, entre la ortiga viva y la ortiga muerta.

La disciplina de Karam Yoga es necesaria, pero si ha de cumplir con su cometido, debe ser acompañada por otra disciplina de carácter esotérico, sin la cual tiende a reducirse a un ocioso juego de tratar de levantarse a sí mismo por los cordones de los zapatos.

En lo que se refiere al Gyan Yogi, gyan puede ciertamente llevarle muy lejos. Puede transportarlo por encima del tosco plano físico y profundamente dentro de los planos espirituales. Pero ¿puede gyan (jnana) llevarle más allá de sí mismo? Y si gyan, como ya lo hemos visto, es uno de los Koshas que envuelven al Atman, aunque uno muy sutil, ¿cómo puede entonces darle libertad absoluta? Gyan es la ayuda y sin embargo resulta más bien ser un obstáculo. Tiene ciertamente el poder de liberar al alma de todo impedimento más denso o tosco que gyan; pero una vez alcanzado este punto tiende a impedir un mayor progreso. Y desde el momento en que no es la verdadera esencia del alma, el Absoluto, no puede estar totalmente fuera del alcance del Tiempo. Los místicos hacen la distinción entre los dos campos del tiempo, *kala* y *mahakala*; el primero se extiende por sobre el mundo físico y las regiones menos densas inmediatamente adyacentes a él. El segundo se extiende hasta todos los planos superiores que no son espíritu puro. De aquí que los logros alcanzados por el jnani puedan estar fuera del alcance del tiempo tal como nosotros lo concebimos normalmente (*kala*), pero no están completamente fuera del alcance del tiempo mayor (*mahakala*). Es escasamente necesario indicar que lo que es verdad para Jnana Yoga resulta también necesario para esas formas de yoga que dependen de las energías pránicas. Tampoco son de la verdadera naturaleza del Atman, y como tales, no pueden conducirle a un estado de Pureza Absoluta, más allá del campo de la relatividad.

Además de su incapacidad de asegurar una libertad absoluta, la Jnana Yoga no es un sendero accesible al hombre común. Demanda extraordinarios poderes intelectuales y una energía que son pocos los que la poseen. Fue con el objeto de obviar esta dificultad y las planteadas por Karam Yoga cuando se practica sola,

que Bhakti Yoga adquirió prominencia. Aquel que normalmente no era capaz de desprenderse a sí mismo del mundo ni tenía los poderes mentales necesarios para analizar al verdadero ser y distinguirlo del no-verdadero, podía por el poder del amor salvar el abismo y alcanzar la meta. Pero, ¿cómo puede el hombre amar aquello que no tiene forma? Entonces el *bhakta* se ancla a sí mismo en el amor de algún *Isht-deva*, alguna manifestación definida de Dios. Pero en esta evasión de una dificultad práctica, se expone a las mismas limitaciones que el *jnani*. El *Isht-deva* escogido representa por su naturaleza misma una limitación para el Absoluto Sin-Nombre y Sin-Forma. E incluso si el *bhakta* alcanza el nivel de esa manifestación, ¿puede ese ser limitado, llevarle más allá de sí mismo hasta aquello que no tiene limitación? Un estudio de las vidas de los exponentes destacados de este sistema aclara este punto. Rama Nuja, el conocido místico de la Edad Media, fracasó en el intento de captar las enseñanzas de su predecesor, Shankara. Siguió lo que en la filosofía India se conoce como la escuela de *Vasisht Advaitya*, la cual sostiene que el Atman puede alcanzar hasta *Ishwar* (Dios, como el creador manifestado del universo), que puede saturarse con la conciencia cósmica, pero que jamás puede hacerse uno con El. Menos aún le es dado fundirse con Dios, el Brahman inmanifestado y sin nombre. En nuestros tiempos, la experiencia de Sri Ramakrishna pone nuevamente en relieve esta limitación. Siempre había sido él un adorador de la Madre Divina, y a menudo le bendijo ella con sus manifestaciones. Pero él siempre la percibió como algo distinto de sí mismo, como un poder separado de él, y para la vivencia de la cual sirvió muchas veces de medium, pero sin poder fundirse con ella. Cuando posteriormente se encontró con Totapuri, un *sanyasin advaitya*, se dio cuenta de que tenía que sobrepasar ese estado y llegar a aquel otro estado en el cual no hay nombre ni forma y en donde el ser y el Super Ser se convierten en uno. Pero cuando trató de entrar en ese estado, se dio cuenta de que sus logros anteriores se habían convertido en un obstáculo que desafiaba todos sus esfuerzos. Nos dice:

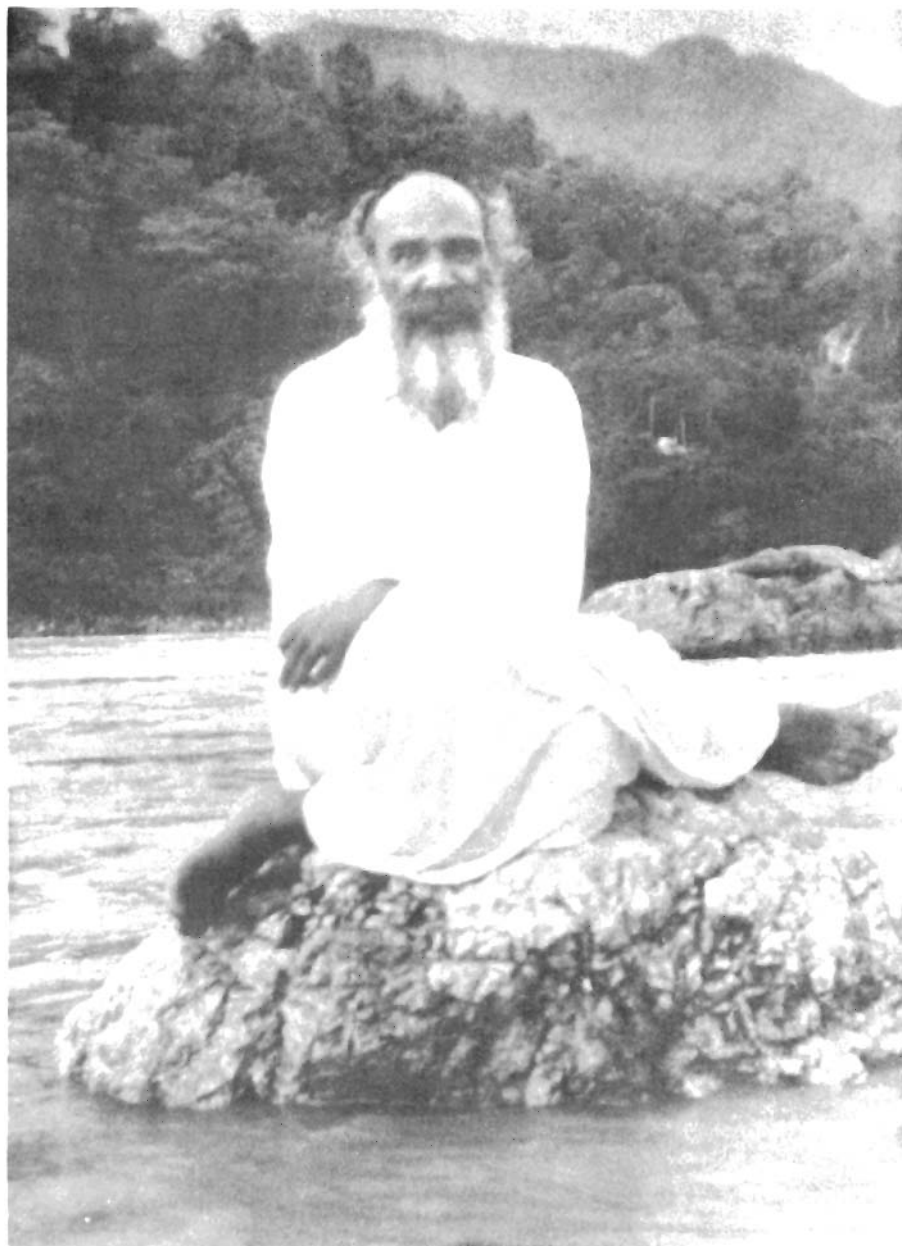
"No podía yo cruzar el reino del nombre y de la forma y llevar mi mente al estado sin condición. No tenía dificultad alguna para retirar mi mente de todos los objetos, excepto de uno, y este era la muy familiar forma de la Venturosa Madre... radiante y de la esencia de pura conciencia, la cual aparecía ante mí como una realidad viviente y no me permitía cruzar el reino del nombre y de la forma. Una y otra vez traté de concentrar mi pensamiento en la enseñanza de Advaitya, pero cada vez la forma de la Madre se interponía en mi camino. Lleno de desesperación le dije al "desnudo" (su maestro, Totapuri): "Es imposible, no puedo elevar mi mente al estado sin condición para encontrarme frente a frente con el Atman". Se mostró muy excitado y dijo: "¡Qué! ¿No puedes hacerlo? Tienes que hacerlo". Buscó alrededor, y encontrando un pedazo de vidrio lo apretó de punta contra mi frente, en el entrecejo, diciendo: "Concentra tu mente en este punto". Con firme determinación me senté de nuevo a meditar, y tan pronto como la bondadosa forma de la Divina Madre se presentó ante mí, hice uso de mi discriminación como de una espada y con ella la corté en dos. Desapareció la obstrucción, y mi mente se elevó por sobre el plano relativo, y me absorbí en el Samadhi".

Dichos por Sri Ramakrishna
Mylapore - Madras, 1954
Página 313

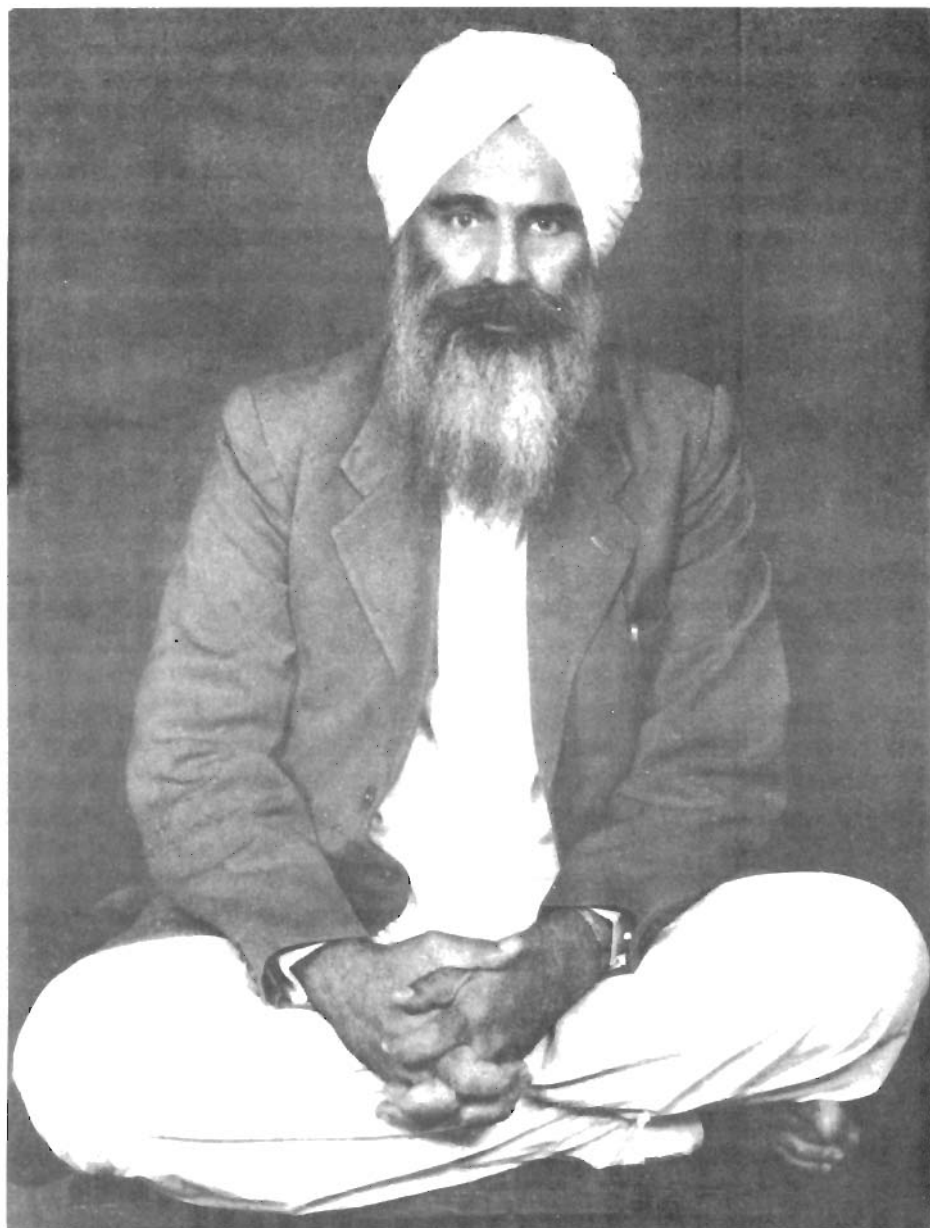
Es por lo tanto claro que aunque el *Bhakta* puede ir muy lejos espiritualmente, puede también elevar grandemente su conciencia, puede alcanzar poderes milagrosos, y anclado en un amor superior puede elevarse por sobre el amor de este mundo; sin embargo, no le es posible elevarse por sobre el plano del "nombre y de la forma", o sea de la relatividad. Puede perderse en la contemplación de la Divinidad con sus maravillosos atributos, pero no puede experimentarla en su *nirguna*, su *anami*, su estado "incondicionado" y "sin nombre". Puede sentirse a sí mismo saturado de conciencia cósmica, pero ello le viene como algo

fuera de sí mismo, como un don de gracia; y no es capaz de fundirse en ello ni de convertirse en uno con el océano del Ser. Si trata de alcanzar este estado, sus realizaciones como *Bhakta* en vez de ayudarle tienden a obstaculizarle y obstruirle.

Las dos cosas que emergen de un examen de las populares formas de yoga que evolucionaron después de Patanjali, son: primero, que el alma puede elevarse por sobre la conciencia física, si se le dan los medios para enfocar sus energías sin tener que recurrir al arduo control de los *pranas*; segundo, que la completa realización espiritual o verdadero *samadhi* no es meramente un asunto de trascender lo físico (aunque es necesario como un paso previo), sino que es el final de una compleja jornada interna en la cual hay muchos estados intermedios cuya realización, bajo ciertas condiciones, puede ser tomada erróneamente por la meta final y detener de esta manera el progreso. El problema que se presenta al verdadero buscador ante tal situación, es descubrir medios aparte de los *pranas*, *jnana* o *bhakti*, algo como un *Ishta-deva*, que no sólo permita a las corrientes espirituales ser liberadas de su actual esclavitud física, sino que también capacite al alma para ser arrastrada hacia arriba sin obstáculo alguno, de plano en plano, hasta trascender completamente todos los campos de la relatividad, de *naam* y *rup*, de *kala* y *mahakala* y alcanzar la verdadera meta: Unidad con el Gran Ser sin nombre y sin forma.



El autor en los Himalayas en 1948.



1. LA CORRIENTE DE SONIDO

Es en el meollo de este problema donde Surat-Shabda-Yoga, o la Yoga de la Celestial Corriente de Sonido, asume una importancia única. Aquellos que han logrado la maestría en esta yoga, enseñan que el Absoluto, aunque libre de atributos en su forma primaria, se proyecta a sí mismo en forma y asume dos atributos primarios: luz y sonido. Esto no es un mero accidente; en todas las literaturas reveladas de todas las principales religiones del mundo, encontramos frecuentes referencias de la Palabra o VERBO, que ocupa una posición central en sus postulados. Así, en los Evangelios encontramos:

*"En el principio era el Verbo, y el Verbo
era con Dios, y el Verbo era Dios".*

Juan 1:1

En muchas de las antiguas Escrituras indias encontramos repetidamente referencias de "Aum", la Palabra sagrada que permea los tres planos: *bhur*, *bhuva* y *swah* (físico, astral y causal).

Y Nanak dice:

*El cielo y la tierra no son sino Shabda (Verbo)
Sólo del Shabda nació la luz
Sólo del Shabda salió la creación
Shabda es el núcleo esencial en todo.*

Janam Sakhi

*Shabda es el agente director de Dios, la causa
de toda la creación.*

Prabhati

Los Sufís musulmanes declaran:

*La Creación entró en existencia por Sau (Sonido o Verbo)
y de Sau salió toda la luz.*

Shamas Tabrez

*El Gran Nombre es la esencia misma y la vida
de todos los nombres y formas,
Su forma manifiesta sustenta la Creación;
Es el gran océano del cual somos solamente las olas.
Solamente puede comprender esto, aquel que
ha dominado nuestra disciplina.*

Abdul Razaq Kashi

Moisés escuchó los mandamientos de Dios, en medio del trueno y de la llama. En el pensamiento Zoroastra y Taoísta, encontramos igualmente referencias del "Verbo Creativo" de la Luz Divina, y de la "Palabra sin Palabras": el Verbo silencioso.

Algunos sabios estudiosos y teólogos de tiempos posteriores, a causa de su limitada experiencia, han interpretado estas descripciones como referencias metafóricas de la iluminación intuitiva o intelectual. Pero al examinar más de cerca esta posición, nos damos cuenta de que es insostenible. Los términos "Verbo" o "Logos", en la forma en que han sido usados por los griegos, hebreos y europeos, pueden ser forzados a dar el significado de "razón" y "luz", se les puede incluso forzar a dar meramente el significado de iluminación mental; pero sus equivalentes en la literatura religiosa, *nad, udgit, akash-bani, shabda, naam, saut, bang-i-Illahi, nida-i-asmani, sraosha, tao, jyoti, prakash, tajalli, nur-i-yazdani*, etc., se niegan rotundamente a aceptar semejante deformación de su significado místico original. Es más, algunos videntes han expresado su verdadero significado en tal forma que no deja campo alguno para el error o para la duda de que lo involucrado no es una expresión figurativa de una experiencia mental ordinaria, sino una percepción interna trascendente. Así, en las Revelaciones encontramos:

*Sus ojos eran como una llama de fuego...
Su voz como el sonido de muchas aguas...
Su porte era como el sol que brilla en su fuerza...*

*Y escuché una voz del cielo, como la voz
de muchas aguas y como la voz de un gran trueno:
y oí la voz de los arpistas tocando sus arpas.*

-- XIV

En los Upanishads se nos dice:

*Primero los sonidos murmurantes que se parecen a los
de las olas del océano, el caer de la lluvia, el correr de
los arroyuelos, y luego se oirá el Bhervi, mezclado con
el sonido de conchas y campanas.*

El profeta Mahoma oyó la música celestial, que gradualmente tomó la forma de Gabriel y se transformó en palabras. El profeta Baba U'llah, nos dice:

*Miríadas de místicas lenguas encuentran expresión en un
lenguaje, y miríadas de Sus ocultos misterios son revela-
dos en una sola melodía: desgraciadamente no hay oído
para escuchar ni corazón para entender.*

*Ciega tus ojos para que puedas contemplar Mi Belleza,
cierra tus oídos para que puedas gozar de la dulce Melo-
día de mi Voz.*

Los Maestros de Surat-Shabda-Yoga dicen que estas referencias de la luz y del sonido no son figurativas, sino literales, y que se refieren no a iluminaciones exteriores ni a sonidos de este mundo, sino a iluminaciones y sonidos trascendentes. Son manifestaciones de Dios cuando El se proyecta a Sí mismo en la creación. En Su estado Sin-Nombre, El no es ni luz ni oscuridad, ni sonido ni silencio; pero cuando El toma forma, la luz y el sonido emergen como Sus atributos primarios.

Esta fuerza espiritual... Verbo, *Naam*, *Kalma*, o Dios en acción, es la responsable de todo lo que es. Pero los universos físicos que conocemos no son los únicos que ha creado. Ha dado existencia a miríadas de regiones y de creaciones por sobre el plano físico. Ciertamente, la totalidad es una "forma" grandiosa,

insondable e ilimitada, en la cual el polo positivo (Sach Khand o Sat Lok) está formado por el plano de espíritu puro y sin mácula, mientras que el negativo (Pind) es de tosca materia física, con la cual estamos familiarizados en este mundo. En el medio se encuentran incontables regiones, que aquellos que las han recorrido de un extremo a otro suelen dividir en tres planos diferentes, de acuerdo con su propio y peculiar equilibrio de las fuerzas positivo-espirituales y negativo-materiales.

Los Maestros enseñan que el principio constante que une a todos estos planos desde el espíritu puro a la tosca materia es el principio del sonido flameante o de la llama sonora. El Verbo o Shabda al descender puede asumir distintas densidades de fuerzas espíritu-materiales. Los místicos hablan de la luz púrpura, de la luz del mediodía o de la luz de la puesta del sol y se refieren al sonido de flautas, arpas, violines, conchas, truenos, campanas, agua corriente, etc., pero a pesar de manifestarse en formas diferentes y en planos diferentes, permanece sin embargo constante en sí mismo.

Un río que brota de las cumbres cubiertas de nieve de las majestuosas montañas, sufre muchos cambios en su peregrinación hacia el mar, cambia de sitio, de forma, de movimiento y de apariencia; sin embargo sus aguas son siempre las mismas.

Si uno pudiera descubrir esta Corriente Audible de vida* dentro de sí mismo, si uno pudiera descubrir sus peldaños inferiores, uno podría usarla como un camino que le condujera inevitablemente hasta sus fuentes. En ciertos puntos la Corriente puede entrar en gargantas y rápidos, pero es ciertamente el medio más seguro en la jornada ascendente. El campo por donde las aguas corren puede ser salvaje e inaccesible, pero las aguas han labrado un paso, y aquel que sigue la guía de la corriente jamás dejará de encontrar ese paso. Y desde el momento en que esta Corriente de Naam o Verbo brota del Anaam o sea el Sin-Palabras, aquel que se aferre firmemente a ella encontrará inevitable-

*. Para mayores detalles, referirse al libro "Naam o Verbo" del mismo autor.

mente el punto de partida, trascendiendo plano tras plano de diversa relatividad hasta llegar a la fuente misma del Nombre y de la Forma; y entonces puede fundirse en Aquello que no tiene nombre ni forma.

2. LAS PIEDRAS ANGULARES

La Corriente de Sonido ofrece ciertamente el camino más seguro para que el hombre llegue de la forma hasta el Sin-Forma, pero la pregunta que se presenta es: ¿Cómo podemos obtener acceso a esa Corriente y llevar a cabo la jornada interna? Aquellos que han alcanzado proficiencia en este sendero sostienen que hay tres condiciones que deben ser satisfechas antes de tener éxito en ésta, la más verdadera de las Yogas.

Satguru: La primera condición es la de encontrar al satguru, al verdadero instructor que es un adepto en esta ciencia mística. El objeto es la auto-realización práctica, no las disertaciones filosóficas o el sentimiento intuitivo. Si el objetivo fuese la mera teoría, entonces los libros y las Escrituras serían suficientes para nuestro propósito y si fuera el de mero sentimiento, entonces cada cual podría confiar en las sugerencias de su propia mente. Pero el problema que ante nosotros se presenta es el de despertar un "sexto" sentido, el de la percepción directa o trascendental del ver y oír internamente. Esto no puede hacerse simplemente por la lectura de libros. Uno que ha nacido ciego y sordo puede, con la ayuda del sistema de Braille, enterarse de las más detalladas exposiciones de las ricas y variadas experiencias audio-visuales del hombre, pero este estudio nunca podrá darle la experiencia directa; lo más que puede sacar de este libro es la realización de la existencia de un extenso campo de experiencia completamente fuera de su alcance, y esto puede generar en él la necesidad de buscar medios que puedan superar sus limitaciones físicas. Solamente el médico o el cirujano experto pueden curarle (siempre y cuando su enfermedad tenga remedio). Y si cayese en manos de un charlatán, su situación sería peor y más complicada.

De igual manera, el aspirante que busca la maestría espiritual interna, debe buscar la ayuda de uno que haya adquirido el dominio del Sendero. Todo ese leer Escrituras, todo ese pensar, pueden en el mejor de los casos (suponiendo que es sensitivo al punto involucrado) conducirlo a una sola conclusión: la necesidad de un Maestro Viviente. Sin ese Maestro, ni siquiera puede entender la verdadera importancia de las revelaciones de las Escrituras. Hablan de experiencias que se encuentran por sobre su campo de experiencia, y cuando usan su lenguaje, solamente pueden hablar en metáforas y parábolas. Porque ¿cómo pueden las exposiciones de un ciego expresar directamente lo que un hombre normal ve?

El intentar la interpretación de la rica herencia espiritual de la literatura religiosa en los términos de nuestra limitada experiencia, puede ser conducente a la distorsión de su verdadero significado. Podríamos acumular una gran cantidad de sabiduría psicológica, pero perderíamos el significado interno y todas nuestras teorías intelectuales nos conducirían solamente a las mismas contradicciones teológicas en las que se debaten las religiones institucionalizadas de la actualidad.

Sólo aquel que ha experimentado directamente lo que describen las grandes Escrituras, puede guiarnos a su verdadero significado. Pero la tarea de un instructor espiritual no termina allí. La dilucidación del verdadero significado de una religión no es más que el primer paso. Después que el aspirante ha comprendido la naturaleza de su objetivo, debe perseguirlo en forma práctica y racional. *Saber* es una cosa, y *hacer* es algo totalmente distinto. Sólo después de haber explicado claramente al aspirante el objetivo a alcanzarse, es que empieza la verdadera tarea del Maestro. No es suficiente que el médico diagnostique la causa de la enfermedad del ciego, debe también efectuar la operación. Igualmente, en el momento de la iniciación, el guía espiritual da al discípulo una experiencia de primera mano en lo que a la Luz y al Sonido se refiere. Le pone en contacto con la Divina Corriente, aunque este contacto sea en el más bajo nivel de la Corriente, y le instru-

ye sobre los *sadhnas* a practicarse para consolidar y desarrollar la experiencia interior a su máxima expresión.

Aquel que pueda encontrar ese instructor, es ciertamente una persona bienaventurada. Pero encontrarlo y ser iniciado por El no es suficiente. El germen de la experiencia espiritual recibida debe ser alimentado y desarrollado hasta el punto de pleno florecimiento espiritual. Y para ser capaz de hacer esto, uno debe aceptar todo lo que aprende y ponerlo en práctica. El conocer a semejante hombre es amarle, y amarle es obedecerle y seguir Sus mandamientos. Hasta el momento en que podamos amar, obedecer y transformar nuestra vida, el don del Gurú permanece como una semilla guardada en una caja de acero: no puede brotar, no puede crecer ni fructificar.

Sadachara: Es esta necesidad de auto-disciplina que convierte a *sadachara* en la segunda piedra angular del esquema. La palabra "*sadachara*" no es fácil de traducir. Podemos encontrar muchos equivalentes literales, pero ninguno de ellos expresa verdaderamente su significado extenso y multifacético. En pocas palabras, implica una buena vida. No implica ningún rígido código ni plantea fórmulas morales, sino que sugiere pureza y simplicidad que irradian desde lo interior y se esparcen en lo externo permeando cada acción, cada palabra, cada pensamiento. Tiene tanto que ver con nuestros hábitos personales de limpieza e higiene como con nuestra ética individual y social. Y en el aspecto ético se refiere no solamente a nuestras relaciones con nuestros semejantes, sino con todos los seres vivientes, es decir, a esa armonía que es el resultado del reconocimiento de que todas las cosas son de la misma esencia, que un gusano es tan parte de Brahman como Indra, el más poderoso de los dioses.

La primera lección que el verdadero Guru enseña es la de la "Identidad de la substancia", y aquel que ha captado esta verdad disciplinará su vida de acuerdo a ella. Ya no será presa de deseos desordenados. Su meta será alcanzar aquel punto fijo que abarca en sí mismo a todas las acciones, aquel punto en el cual no tener nada es poseerlo todo. Sabrá que el sendero hacia la realización

es a través de la renunciación, y que la única forma de llegar hasta el Todopoderoso es liberarse a sí mismo de todo otro apego.

*Para llegar a encontrar placer en todo,
desea no encontrar placer en nada.*

*Para llegar a poseerlo todo,
desea no poseer nada.*

*Para llegar a ser todo,
desea no ser nada.*

San Juan de la Cruz

*Limpia la cámara de tu corazón
para que tu Amado pueda entrar.*

Tulsi Sahib

Allí donde no hay nada, allí está Dios.

W. B. Yeats

Libre del demonio del Deseo (*kama*) podrá liberarse del demonio de la Ira (*krodh*) que sigue a la frustración del Deseo. Una vez liberado de estos, se encontraría también libre de la Codicia (*lobh*), el Apego (*moh*) y Orgullo (*ahankar*) que son solamente una extensión del Deseo.

La vida del discípulo sería una vida de desprendimiento o de *nishkmama*. Pero ese desapego no sería para él una vida de indiferencia o de renunciación ascética. Conocer toda la vida es descubrir un nuevo lazo entre uno mismo y el resto de la Creación. Aquel que conoce esto, no puede ser meramente "indiferente". Tiene forzosamente que sentirse desbordante de simpatía para todo lo que confronta, y simpatía para el todo implica forzosamente una cierta sagrada indiferencia hacia la parte. Ya no estará atado a sus estrechos intereses individuales, sino que compartirá su amor y sus recursos con todos. Lentamente, pero con seguridad, se desarrollará en él algo de la compasión del Buda y del amor del Cristo. Ni se sentirá tampoco obligado a abandonar el mundo en busca de la soledad de la selva o la caverna de la montaña. El desapego debe ser un desapego interno, y si uno no puede lograr-

lo en su casa, tampoco lo alcanzará en la selva. Reconocerá la gran utilidad de un ocasional retiro de los asuntos mundanos y amará el silencio de la solitaria meditación y concentración, pero no tratará de escapar de la vida y de sus responsabilidades. Será un esposo amante y un padre ejemplar. Pero mientras esté aquí, no olvidará jamás el propósito ultrínimo de la vida, sabiendo siempre cómo dar al César lo que es del César y reservar para Dios lo que pertenece a Dios. Sabrá que la forma de trascender el deseo no es la represión, sino encararlo decididamente y dominarlo. Para él, *sanyasa* no será una forma de evasión externa o escape, sino de libertad interna, una idea que Nanak ha expresado maravillosamente:

Que los pendientes de tus oídos sean el contento;

La lucha por lo divino y el respeto por el Ser

Superior, tu cartera;

Una constante meditación en El, tus cenizas;

*Que la preparación para la muerte sea tu túnica
de mendigo;*

Que tu cuerpo sea como una casta virgen,

Y que las enseñanzas de tu Maestro sean tu cayado.

Jap Ji St. 28

Las dos virtudes principales que ese hombre ha de cultivar serán la caridad y la castidad. Será amplio y dadivoso de corazón, sentirá más los sufrimientos ajenos que los propios, y perdonará fácilmente a los que le injurian. Será simple y restringido en sus hábitos. Sus necesidades serán pocas y fácilmente satisfechas, porque aquel que tiene muchos deseos y apegos, no puede ser puro de corazón. La castidad se extenderá para él hasta la renuncia-ción de la carne y de la bebida. Sabiendo que toda vida es una, vivir de la carne de otros seres vivientes sería profanarse a sí mismo. Y teniendo como ideal el alcanzar cada vez mayores campos de conciencia, el recurrir a narcóticos e intoxicantes es exponerse a un retroceso. El que la abstinencia de carne e intoxicantes sea una parte necesaria de la disciplina espiritual no es característico

solamente de los videntes Indios, sino también encontramos referencias a ello en el Corán y en la Biblia.

*Aquel que agrega ebriedad a la sed: El Señor
no le perdonará... y el Señor borrará su
nombre de debajo del cielo.*

Deuteronomio 29: 19-20

*Bueno es no comer carne, ni beber vino, ni nada
en que tu hermano tropiece, o se ofenda o sea debilitado.*

Romanos 14:21

*La carne es para el vientre, y el vientre para la carne...
pero Dios los destruirá a ambos. Ahora, el cuerpo no es
para fornicación sino para el Señor, y el Señor para el
cuerpo.*

Corintios 16:13

Y en el Evangelio Esenio de Juan (traducción directa de las puras palabras originales de Jesús en Arameo) tenemos:

"Pero le contestaron: ¿A quién iremos, Maestro...? porque contigo están las palabras de vida eterna. Dínos, ¿cuáles son los pecados que debemos evitar para que nunca más conozcamos enfermedad?

Jesús respondió: Hágase de acuerdo a vuestra fe, y se sentó entre ellos diciendo:

"Se les dijo en tiempos antiguos: Honra a tu Padre Celestial y a tu Madre Terrena, y obedece sus mandamientos, para que tus días sean largos en la tierra. Y a continuación se les dio este mandamiento: No matarás, porque la vida ha sido dada a todas las criaturas por Dios, y lo que Dios ha dado, el hombre no debe quitarlo. Porque en verdad os digo, de una sola Madre procede todo aquello que vive sobre la tierra. Por lo tanto, aquel que mata, mata a su hermano. Y de él se retirará la Madre Tierra y le arrancará de sus senos de vida, y será re-

huído por sus ángeles y Satán hará morada en su cuerpo. Y la carne de las bestias muertas hará una tumba de su cuerpo. Porque en verdad os digo, el que mata, se mata a sí mismo, y el que come carne de las bestias muertas come el cuerpo de la muerte, y la muerte de ellos será su muerte. Porque el pago del pecado es la muerte. No matéis, ni comáis la carne de vuestra inocente presa, porque os convertiréis en esclavos de Satán. Ello es el Sendero del sufrimiento y conduce a la muerte. Haced la voluntad de Dios para que sus Angeles puedan servirlos en el sendero de la vida. Obedeced por lo tanto las palabras de Dios: Ved, os he dado toda hierba que lleva semilla, y que se encuentra sobre la faz de la tierra, y cada árbol en el cual está la fruta dando semilla; para vosotros ello será como carne. Y a toda bestia de la tierra y a toda ave del cielo, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra y en lo que vive el aliento de vida doy toda hierba verde como carne."

"Y también la leche de todo lo que se mueve y vive será carne para ti. Tal como a ellos doy la verde hierba, así te doy su leche a ti. Pero su carne y la sangre que les da vida, eso no comerás." Y Jesús continuó: "Dios ordenó a tus antecesores "No matarás". Pero sus corazones fueron endurecidos y mataron. Moisés deseó que por lo menos no mataran hombres y les permitió matar las bestias. Y entonces el corazón de vuestros antecesores se endureció más aún y mataron hombres y bestias. Pero yo os digo: No matéis ni hombres ni bestias, ni al alimento que va a vuestra boca. Porque si coméis alimento vivo, ello os dará vida, pero si matáis vuestro alimento, ello os matará también. Porque la vida viene sólo de la vida, y de la muerte sólo viene la muerte. Porque todo aquello que mata a vuestro alimento, mata también a vuestro cuerpo, y todo aquello que mata a vuestro cuerpo, mata también a vuestra alma. Y vuestros cuerpos se convierten en lo

que es vuestro alimento, tal como vuestro espíritu se convierte en lo que son vuestros pensamientos."

Junto con la castidad en la comida y en la bebida, va también otra clase de castidad, la que pertenece al sexo. No se puede suprimir todo deseo sexual, porque la represión sólo puede producir neurosis, y preparar el camino para una caída, pero el discípulo debe siempre tratar de sublimar el deseo sexual. Entenderá que el propósito de la naturaleza en este instinto es preservar la raza, y lo canalizará para cumplir con ese propósito, sin convertirlo en un fin en sí mismo, en una fuente de placer físico, porque cuando llega a ese punto, se convierte en una droga que anestesia al espíritu y empieza a derrotar el propósito de la naturaleza... la procreación, alentando el invento y uso de contraceptivos.

En resumen, el aspirante sincero y consciente reorientará completamente su modo de vida en lo que respecta al alimento, la bebida, en el pensar, en el actuar, en el sentir, etc. Gradualmente desterrará de su mente todo deseo inútil e insano, hasta alcanzar poco a poco ese estado de pureza y sencillez que es característico del niño.

"En verdad, en verdad os digo: a menos que os convirtáis y os hagáis como niños pequeños, no entraréis en el Reino de los Cielos".

Mateo 18:3

Todos los instructores religiosos del mundo han puesto gran énfasis en los valores morales superiores; en realidad estos constituyen la base de preparación para sus enseñanzas. Un verdadero Maestro insiste siempre en que se debe llevar un diario de las fallas habidas durante el día, en pensamiento, en palabra y en obra, en lo que se refiere a no-violencia, verdad, castidad, amor universal y servicio desinteresado a todos, las cinco virtudes cardinales que cimentan el camino hacia la espiritualidad. Sólo el conocimiento de nuestras faltas puede ayudarnos a desarraigarlas y mantenernos en la dirección correcta.

A través de todo este proceso de reintegración, el ejemplo de su Maestro y la experiencia que El le proporcione serán su inspiración. La vida de su Maestro será un testamento viviente que le dirigirá hacia los ideales de *sadachara* y la experiencia que tenga del Naam (Verbo) interno será una prueba de la verdad de las enseñanzas de su Maestro. *Sadachara* no es una árida disciplina que pueda lograrse siguiendo alguna fórmula establecida. Es una forma de vida, y en tales asuntos, sólo el corazón puede hablar. Es esto lo que hace que el *Satsang*, o sea la asociación con un Verdadero Maestro, sea tan importante. No solamente sirve como un constante recordatorio de la meta que se encuentra ante el estudiante, sino que a través del toque mágico que es el contacto personal, transforma gradualmente todo su modo de pensar y de sentir. A medida que el corazón y la mente sometidos a esta benigna influencia se hacen cada vez más puros, su vida se concentra cada vez más en lo divino; es decir, que mientras más realice en la práctica el ideal de *sadachara*, sus pensamientos dispersos y disipados alcanzarán equilibrio e integración hasta llegar a un punto de enfoque tal que los velos de la obscuridad interna serán quemados y la gloria interna se revelará en todo su esplendor.

Sadhan: Y llegamos ahora a la tercera piedra angular del edificio espiritual: la de los *sadhans* o disciplinas espirituales. El principal y siempre recurrente tema de un *puram guru* o Maestro perfecto, es que la vida correcta, a pesar de ser altamente apetecible e indispensable, no es un fin en sí misma. El objetivo de la vida es algo interno y distinto; es trascender este plano de relatividad y existencia física y entrar en uno de Ser Absoluto. Quien reconozca esto, moldeará su vida de acuerdo a este objetivo, primero porque ese reconocimiento implica un estado mental que, siendo libre del ego y del apego, se expresa así mismo en acción virtuosa y creativa; y segundo, porque sin cultivar ese estado mental y de vida no se pueden obtener esa tranquilidad, equilibrio y concentración que son requisito indispensable para la transcensión o elevación interna.

De manera que el énfasis básico del instructor iluminado es siempre para el objetivo trascendental. Enseña que las energías *pránicas* y *vigyánicas* no son de la misma esencia del Atman, ya que tienen su origen en planos inferiores al del Espíritu Puro. Aquel que las usa como una escalera para trascender la conciencia del cuerpo puede alcanzar los planos en donde se originan, pero no puede alcanzar más allá. Siendo el espíritu similar, todos los medios para la iluminación espiritual deberían también ser accesibles a todos. Pero, como se ha dicho anteriormente, aquellas formas de yoga que se basan en los *pranas* o en *gyan*, tienen exigencias especiales que no todos pueden satisfacer. Los sistemas pránicos están fuera del alcance del anciano y del niño de cortos años y también del de aquellos que sufren de desórdenes digestivos y respiratorios. El sendero de *gyan* demanda capacidades mentales e intelectuales que la naturaleza concede a pocos afortunados. Si estos enfoques fueran realmente los que la naturaleza nos ha destinado, la conclusión lógica sería que es sumamente parcial en sus bendiciones, ya que parece haber una gran discriminación entre uno y otro hombre. ¿Por qué, si el sol brilla para todos y el viento sopla para todos, habrían de estar los tesoros internos al alcance de solamente unos pocos? Estos tesoros son para el sabio y para el ignorante.

Estos tipos de yoga tan discriminatorios en seleccionar a sus practicantes y tan exigentes en su práctica, no pueden ser completamente naturales. El método que enseñan los Maestros de Surat Shabda Yoga es diferente. Como ya lo hemos visto anteriormente, al buscador se le explica la naturaleza de la Creación y el medio de regresar a la fuente original de la vida. En el momento de la iniciación recibe una experiencia de primera mano en lo interno y se le enseña cómo desarrollarla. El asiento del alma se encuentra detrás y entre las dos cejas. Esto por lo menos, lo aceptan todas las formas de yoga. Es a este punto al cual se refieren todos los místicos cuando hablan de *Shivnetra*, *Divya chakshu*, *tisra til*, *Brahmrendra*, *triambka*, *trilochana*, *nuka-i-sweda*, *koh-i-toor*, el tercer ojo, el ojo único, llamado figurativamente el punto fijo, el monte de la transfiguración, etc. Es en este punto donde el *sad-*

hak, luego de haber cerrado los ojos, debe enfocar su atención, pero el esfuerzo para la concentración debe ser sin tensión y no debe haber cansancio físico ni mental. Para ayudar a este esfuerzo, el instructor da al discípulo un *mantra* o sea una fórmula verbal magnetizada, símbolo de la jornada que tiene por delante. Esta fórmula repetida lentamente y con amor, con la lengua del pensamiento, ayuda al discípulo a concentrar gradualmente sus diseminados pensamientos, en un solo punto. Lo que da al *mantra* su potencia, no es ninguna inherencia mágica en las palabras mismas, sino el hecho de haber sido dadas por uno que por medio de su práctica y maestría espirituales las ha magnetizado o cargado con poder interno. Cuando el aspirante, por medio de la concentración interna y de la repetición mental de las palabras magnetizadas, ha logrado llevar su vista interna hasta un foco fijo y agudo, se dará cuenta de que la obscuridad interna que había encontrado en un principio empieza a iluminarse gradualmente con puntos movibles de luz. A medida que aumenta su capacidad de concentración, las luces dejan de moverse y se convierten en un punto único y radiante.

Este proceso de concentración o de recolección de *surat*, arrastra automáticamente a las corrientes espirituales normalmente disipadas por todo el cuerpo, hacia el centro espiritual. El *simran* o repetición del *mantra* magnetizado es una gran ayuda para este proceso de concentración. Y la percepción de la luz interna conduce a *dhyana* o sea la concentración en un punto, apresurando de este modo todo el proceso. *Dhyana*, a su vez, cuando se ha desarrollado al máximo, conduce a *bhajan*, o sea el oír internamente. La luz interna empieza a hacerse resonante.

*Dentro de ti está la luz y dentro de ti está el sonido.
Y éste te mantendrá atado al Verdadero.*

Gurbani

Y cuando el practicante cierra sus oídos físicos, es rápidamente absorbido en la música. Es una experiencia común que a pesar de que la luz puede captar la atención de la vista, no puede mantenerla por mucho tiempo. Pero con la música es diferente.

Quien la oye en silencio y tranquilidad, se siente irresistiblemente arrastrado a otro mundo, a otro campo de experiencia. De esta manera, el proceso de concentración que principia con el *simran*, es estimulado por *dhyana* y se extiende rápidamente con *bhajan*. Las corrientes espirituales que ya están moviéndose lentamente son arrastradas hacia arriba, concentrándose finalmente en el tercer ojo, el asiento del alma. La transcensión de la conciencia física, o sea la muerte en vida, se lleva a cabo de esta manera sin mayor esfuerzo.

Los estudiantes de otras formas de yoga, cuando luego de su larga y agotadora lucha para dominar los chakras inferiores, alcanzan ese estado de plena transcensión física, suponen generalmente haber llegado al final de su jornada. El plano interior en el cual se encuentran, el plano de *sahsra* o *sahasra-dal-kamal*, simbolizado a menudo por el loto o la rosa multifoliar... es por cierto incomparablemente más bello que cualquier cosa en la Tierra, y parece eterno en comparación. Pero el estudiante de Surat-Sahbda-Yoga, cuando logra elevarse por sobre la conciencia del cuerpo, se encuentra con la forma radiante de su Maestro que lo espera para recibirle. Es precisamente en este punto donde se establece la relación entre el instructor y el estudiante... *guru-shishya*. Hasta llegar a este estado, el instructor había sido muy poco más que un instructor humano, pero ahora se le ve como el divino guía o *guru-dev* que nos indica el camino interno.

*Los pies de mi Maestro se han manifestado en mi frente.
Y todas mis peregrinaciones y tribulaciones
han terminado.*

Gauri M 5

*Con la aparición de la forma radiante el Maestro interno.
Ningún secreto permanece oculto en el vientre del tiempo.*

Cristo habla también de la misma manera:

*Porque nada hay encubierto, que no haya de descubrirse;
ni oculto, que no haya de saberse.*

S. Lucas (cap. 12-2)

Bajo la dirección de este guía celestial el alma aprende a sobreponerse al primer choque de alegría, y se da cuenta de que su meta se encuentra muy lejos aún. Acompañado por la forma radiante y arrastrado por la Corriente Audible de Vida, atraviesa región tras región, de plano a plano, desprendiéndose de una *kosha* tras otra hasta encontrarse completamente desprendido de todo aquello que no es su verdadera naturaleza. Y así purificado puede finalmente entrar en aquel dominio en el que se da cuenta de que es de la misma esencia que el Ser Supremo, y que El, el Maestro en Su forma radiante y él mismo no son entidades separadas, y que no hay nada sino el gran océano de conciencia, de amor, de inefable bienaventuranza. ¿Quién puede describir el esplendor de este lugar?

Sólo el corazón al corazón puede hablar de la Bienaventuranza de los conocedores místicos.

Ningún mensajero puede contarla, ni misiva alguna llevarla.

Hafiz

Cuando la pluma se puso a describir esta estación, se rompió en pedazos, y la página se rasgó.

Un místico persa

Habiendo alcanzado el final de la jornada, el buscador se funde con la Palabra Sagrada Naam (el Verbo) y entra en la compañía de los Libres. Puede continuar viviendo como cualquier otro hombre en este mundo de seres humanos, pero su espíritu no conoce limitaciones y es tan infinito como Dios mismo. La rueda de la transmigración no puede ya afectarle, y su conciencia no conoce restricción alguna. Al igual que su Maestro antes que él, se ha convertido en un co-trabajador consciente del Plan Divino. No hace nada por sí mismo, sino en nombre de Dios. Si hay en realidad alguien que sea *Neh-Karmi* (libre de las ataduras de la acción), es él. Porque no hay medios más potentes de libertad que el poder del Verbo (Naam).

Sólo es libre de la acción aquel que comulga con el Naam (Verbo).

Gurbani

Para él la libertad no es algo que se alcanza después de la muerte (*videh mukti*); es algo que ha logrado en vida. Es un *Jivan Mukat* (libre en vida); al igual que una flor esparce su fragancia, él esparce el mensaje de libertad dondequiera que vaya.

*Para aquellos que han comulgado con el Verbo (Naam),
sus fatigas terminarán.
Y sus faces resplandecerán de gloria.
No sólo ellos alcanzarán la salvación, ¡Oh Nanak!
Sino que incontables más alcanzarán la libertad con
ellos.*

Jap Ji: Final

En la práctica misma de la disciplina espiritual, el énfasis es en *Sinram*, *Dhyan* y *Bhajan*, cada uno de los cuales tiene un papel específico en el desenvolvimiento del ser. El Maestro prescribe el Sinram o repetición mental de los nombres magnetizados que ayudan a concentrar los vagabundos sentidos del practicante en el punto fijo del alma que se encuentra entre y detrás de las dos cejas, sitio al cual se recogen las corrientes sensorias que actualmente se encuentran permeando de la cabeza a los pies, y uno pierde la conciencia de la carne. La exitosa culminación de este proceso, conduce por sí misma a *dhyan* o concentración. *Dhyan* se deriva de la raíz sánscrita *Dhi*, que significa unir y sostener. Con el ojo interno abierto, el aspirante empieza ahora a ver trémulos resplandores de la luz del cielo interior, y esto mantiene su atención fija allí. Gradualmente, la luz se hace más firme, y él también se hace más firme en su *sadhana*, porque actúa como un ancla para el alma. *Dhyan*, o concentración, cuando se perfecciona, le conduce a uno a *Bhajan*, o sintonización con la música del alma que emerge de lo interior, del centro de la luz sagrada. Esta encantadora melodía tiene una atracción magnética que es irresistible, y el alma no puede hacer otra cosa sino seguirla hasta la

fuente espiritual de donde emerge la música. De este modo, el alma es ayudada por el triple proceso de liberarse de las cadenas del cuerpo, anclarse en la celestial radiancia de su ser (atman) y de esta manera ser conducida a la celestial mansión del Padre.

El proceso íntegro es formado¹ por *Sat-Naam*, *Satguru* y *Sat-sang*, los cuales son, en efecto, sinónimos del Poder del Maestro en acción. *Sat Naam* es el Poder del Absoluto movido a compasión, y cuando se viste de carne, adopta la forma del Gurú (el Verbo hecho carne), y ello opera a través de él por medio del *Sat-sang*, tanto interno como externo, lo cual ayuda a los *jivas* maduros para su regeneración. Este poder actúa simultáneamente en todos los planos, de acuerdo a las necesidades de cada individuo: por la palabra hablada, en la forma del Gurú encarnado como hombre y que comparte las alegrías y las penas de los seres humanos; por medio de la guía interna como Gur Deva en su forma astral luminosa o radiante, y finalmente, como Satgurú... un auténtico Maestro de Verdad.

Hay dos senderos interiores: el *jyoti marg* y el *sruti marg*, o sea el sendero de la luz y el sendero del sonido, respectivamente. La luz sagrada mantiene al alma anclada y absorta, y hasta cierto punto la guía también; pero el sagrado Naam (el Verbo) la arrastra hacia arriba y la transporta de plano en plano a pesar de las diversas dificultades encontradas en el camino, como luces cegadoras o alucinantes, densas regiones de obscuridad, etc., hasta que el alma alcanza su destino.

3. UNA CIENCIA PERFECTA

Incluso este examen a vuelo de pájaro que hemos hecho de la naturaleza y el fin de Surat-Shabda Yoga, nos hace apreciar algunas de sus características. Aquel que la estudia en relación con las otras formas de yoga no puede dejar de notar lo completo de su solución para todos los problemas que enfrenta el buscador que se dedica a otros sistemas. En el plano de la acción externa, no se basa en una árida y rígida disciplina cargada muchas veces

con las consecuencias de la represión psicológica. Sostiene naturalmente que algún tiempo de disciplina es necesario, pero agrega que debe en último término ser inspirado por la experiencia espiritual interna, y que debe ser un asunto de vida espontánea, no de riguroso ascetismo ni de una deliberada auto-abnegación. El buscador debe esforzarse por alcanzar un estado de equilibrio, y debe por tanto cultivar la virtud de la moderación en pensamiento y en acto. La integración alcanzada por este modo de vida le capacita para una mejor concentración y por lo tanto para una experiencia interna más elevada; y esa experiencia interna debe tener repercusiones en el pensamiento y en la acción exteriores. La relación entre *sadachara* y los *sadhanas* internos es recíproca: la una vivifica y da significado a la otra, y cada una de ellas sin la otra es como un ave con una sola ala. ¿Cómo puede el espíritu ser conducido a la perfecta concentración en un solo punto sin pureza de mente y de cuerpo? Y ¿cómo puede el alma trascender todos los apegos e imperfecciones humanos sin concentrarse a sí misma en el amor por lo Divino?

*Cuando las cualidades de los antiguos días
le fueron reveladas,
Quemó Moisés las cualidades de las cosas terrenas.*

La Ciencia del Surat-Shabda-Yoga no sólo proporciona los medios para alcanzar en la práctica el difícil ideal del *sadachara*, sino también ofrece un método de vida que mientras le eleva a uno por sobre este mundo físico, sin embargo no le esclaviza a uno en el campo del nombre y de la forma. Los Maestros de este Sendero saben demasiado bien que las especulaciones abstractas sobre los aspectos no-atributivos del Absoluto, no nos han de conducir a Él. ¿Cómo puede el hombre condicionado como se encuentra por el nombre y la forma, ser arrastrado directamente hasta aquello que se encuentra más allá del nombre y de la forma? El amor busca algo que pueda comprender y a lo cual pueda apegarse. Y Dios, si es que quiere encontrar al hombre, debe adoptar alguna forma.

Es este reconocimiento lo que inspira en el *bhakta* la devoción a Shiva, Vishnu, Krishna o Kali la Madre divina. Pero estos seres divinos representan manifestaciones fijas de Dios, y una vez que el devoto ha alcanzado su plano, su fijeza misma -como ya lo hemos dicho anteriormente- se convierte en obstáculo para un mayor progreso. Los Maestros de Surat Shabda Yoga trascienden completamente esta limitación, atando al discípulo no a una manifestación fija de Dios, sino a una manifestación omnipermeante de Dios: la radiante corriente de sonido. Es este *anhat* y *anhad Naam*, es este Verbo inmutable e insondable el que sustenta los distintos planos de creación que se extienden de polo a polo del cosmos, desde el espíritu puro hasta la tosca materia. Sus acordes permean todo plano, toda región. Y fluye a través de ellos como el río que corre por los valles a los cuales ha dado la vida. Y al igual que el río, existe en un estado fluido, cambiando en cada plano y siendo sin embargo siempre el mismo. El buscador que ha sido inspirado por el amor al río del Verbo (Naam), ha sido ciertamente bendecido, porque no conoce las limitaciones experimentadas por aquellos que adoran a Dios de otras maneras. Tiene ante sí algo definido que le arrastra hacia sí y que es algo a lo que se puede apegar. Y es a la vez algo que no está sujeto a fijeza o definición, sino que existe en un estado móvil y fluido. A medida que el discípulo avanza hacia arriba, arrastrado por este poder beatífico, se encuentra con que está cambiando, modificándose, haciéndose más fuerte y puro, lo cual le obliga a un esfuerzo cada vez mayor y más elevado, sin permitirle jamás detenerse ni distraerse, sino que le conduce de plano en plano, de valle en valle, hasta que llega a la fuente misma, donde el inmanifestado entra en manifestación, el Sin Forma adopta forma y el Sin Nombre adopta nombre. Fue esta plenitud de la jornada interna hecha posible gracias a la yoga de la Corriente de Sonido, lo que indujo a Kabir a declarar:

Todos los seres sagrados son dignos de reverencia, Pero yo sólo adoro a aquel que tiene dominio del Naam (Verbo).

Surat Shabda Yoga es no solamente la más perfecta entre las diferentes formas de yoga, sino que es además comparativamente fácil de practicar, fuera de que es accesible para todos. Los que siguen este sendero no solamente alcanzan la meta final, sino que lo hacen con gran economía de esfuerzo, comparado con los otros métodos. El trascender la conciencia del cuerpo, que el yogi dedicado al sendero de los pranas alcanza solamente después de largos años de dura e inflexible disciplina, los discípulos de Surat Shabda Yoga lo logran a veces en el curso de la primera sesión, durante la iniciación. El que esto sea así no es un mero accidente o casualidad. La realidad es que Surat Shabda Yoga adopta un método más científico y tiene un enfoque más natural de los problemas espirituales del hombre. ¿Por qué -se pregunta- si la corriente espiritual llega hasta los chakras físicos o corporales, no desde abajo sino desde arriba, ha de ser necesario dominar cada uno de estos chakras? Un hombre que se encuentra en el corazón de un valle, y que desea alcanzar el nacimiento del río que por allí pasa, no ha de viajar hasta la desembocadura del río para luego empezar a remontarlo nuevamente. Sostiene además que si los pranas y la mente (incluso en su estado más refinado) no son la verdadera esencia del espíritu, ¿cómo pueden entonces ser los mejores medios para liberarlo de sus incrustaciones? Si se le puede poner en contacto con aquello que es de su propia naturaleza esencial, será atraído por la identidad misma de su naturaleza, y la ansiada meta se alcanzará con un mínimo de esfuerzo. Es desde el *tisra-til*, desde el tercer ojo, que la corriente espiritual se difunde por todo el cuerpo. Todo lo que se necesita es controlar su flujo descendente en este punto, controlando nuestros sentidos, y por sí misma se concentrará y fluirá de vuelta hacia su fuente.

*Cierra tu labio, tu oído, tu ojo,
Y si no puedes la Verdad percibir,
Deja tu burla sobre mí caer.*

Hafiz

El buscador no necesita empezar desde el fondo mismo, todo lo que tiene que hacer es volverse en la dirección de donde viene la corriente espiritual, y el resto vendrá de por sí:

¿Qué hay al alcanzar al Señor?

Uno sólo necesita transplantar el corazón.

Inayat Shah

Es esta simplicidad de enfoque, junto con la economía de esfuerzo, lo que ha inducido a muchos a llamar a Surat Shabda Yoga "*Sehaj Marg*", o sea la Yoga fácil. Principia en donde las demás yogas tienden generalmente a terminar. *Sahasrar*, la región de los mil pétalos de luz que suele ser el final de la jornada del yogi, luego de atravesar los distintos chakras corporales, es tan sólo el primer paso en el sendero de Surat Shabda Yoga. Además, al dejar tranquilas a las energías pránicas y el *kundalini*, esta yoga reduce enormemente el esfuerzo de la transcensión física. Al entrar en contacto con el principio de sonido, las corrientes sensorias son automáticamente arrastradas hacia arriba, sin que el practicante se esfuerce conscientemente para llevar a cabo esta finalidad, y las corrientes motoras son dejadas de lado sin tocar. Esto no solamente simplifica el proceso de entrada en el estado de *samadhi*, sino también el de regresar de él. El adepto en este sendero no necesita ayuda exterior para regresar a la conciencia física (como es el caso en otras formas de yoga). El ascenso espiritual y el descenso son completamente voluntarios y puede llevarlos a cabo con la velocidad del pensamiento. El método de escuchar trascendental, no es más que una extensión de nuestras prácticas diarias. Cuando nos encontramos ante algún problema espinoso, todas nuestras energías conscientes tienden a enfocarse en un punto, el asiento del alma, sin afectar a las energías-pránicas motoras que están funcionando automáticamente en nuestro cuerpo. El practicante de Surat Shabda Yoga alcanza esta concentración a voluntad, bajo condiciones controladas, a través de *simran* y *dhyán*, y tan pronto como entra en contacto con el reverberante Naam (Verbo), la corriente sensorio-espiritual que está aún en el cuerpo, es irresistiblemente arrastrado hacia arriba; la completa transcensión física se ha logrado.

Es esta cualidad de *sehaj*, o sea de naturalidad y facilidad, lo que hace a Surat Shabda Yoga accesible a todos. La música del Naam (Verbo) Divino está vibrando en todos sin distinción, y aquel que sigue su sendero no necesita equipo especial, ni físico ni intelectual. Es perfectamente accesible para el viejo y para el joven, para el santo y para el pecador, para el analfabeto y para el erudito, para la mujer, para el niño y para el hombre. Ciertamente las mujeres, los niños y las personas de pensamiento simple y fe espontánea, suelen tener más ventaja inicial con este método que sus más complicados e intelectuales hermanos, pero la plena realización en este campo exige una perseverancia que no siempre está presente. Como no es necesaria una rigurosa disciplina en lo que se refiere a alimentación, a ejercicios físicos, etc., no es necesaria *Sanyasa* o renunciación completa del mundo, y está tan abierta para el *grahstis* (casado) como para el *Brahmachari* (aquellos bajo el voto del celibato). Si los sistemas pránicos y vigyánicos fueran los mas naturales a la disposición del hombre, tendríamos que acusar a la Naturaleza de parcialidad, ya que las capacidades físicas y mentales necesarias están distribuidas en forma desigual entre los hombres. Si el sol y el aire son accesibles a todos, ¿por qué los dones espirituales han de estar reservados sólo a unos pocos? Además, *prana* y *vigyana* en el mejor de los casos pueden conducirnos a su plano de origen, y siendo como es el caso, que no son puramente espirituales, ¿cómo podrían conducirnos a la región de espíritu puro?

Sin embargo, al decir que Surat Shabda Yoga es la más perfecta de las ciencias de Yoga, y la más natural, no queremos dar a entender que no demande esfuerzo, y que basta comprenderla para tener éxito. Si ese fuese el caso, la humanidad no andaría ciega y tropezando como lo hace en la actualidad. La verdad es que los verdaderos instructores de ésta, la corona de todas las ciencias, son escasos, y que incluso cuando se les encuentra, pocos son los buscadores que están preparados para ceñirse a la disciplina que requiere. El espíritu puede tener voluntad, pero la carne es débil. La mayoría de los hombres están tan profundamente imbuídos con el amor del mundo, que incluso después de haber logrado un

vistazo de los tesoros internos, se resisten a dejar sus costumbres mundanas y concentrarse en aquello cuya posesión nos convierte en amos de todo lo que existe. Desde el momento en que el énfasis de esta yoga está en lo interno y no en lo externo, ningún sendero podría ser más exigente, en cierto sentido, para la generalidad de los hombres. Cuántos millones pueden pasarse toda la vida entregados a la práctica de rituales y ceremonias externas, pero cuán pocos son los que logran alcanzar una perfecta concentración interna, inmune a los pensamientos mundanos, aunque sólo sea por unos pocos minutos. De aquí que Kabir lo comparara a caminar sobre una espada desnuda, y que los Sufís lo describieran como *rah-imustqin*, más fino que un cabello y más difícil que caminar por el filo de una navaja. Cristo lo describió como el "recto y estrecho sendero" por el que pocos pueden traficar. Pero para aquel para quien el mundo no tiene atractivos, y que está lleno del amor de Dios, nada es más fácil y más rápido. No necesita otra fuerza que su propia ansiedad, y purificada de todo apego terreno por su fuerte y sincero deseo, su alma volará por la corriente del Shabda, hacia su punto de partida, la región de suprema felicidad, bienaventuranza y paz. Y si encontrara algunos obstáculos en el camino, su Amigo Radiante está siempre a su lado para ayudarle y protegerle de toda caída. La ruta a través de los planos superiores está tan demarcada como la de los Hatha Yogis de los chakras inferiores, y con semejante Poder para impulsarlo, con tal Amigo para guiarlo, nada puede detenerle u obstaculizarle, nada puede perturbar la serenidad de su curso.

"Cógete de la túnica, oh valiente alma, de uno que conoce bien todos los planos, físico, mental, super-mental y espiritual, porque El permanecerá como tu amigo en la vida y en la muerte, en este mundo y en el más allá".

Jalalud-din Rumi

Y Nanak cantó:

Aquel que ha encontrado un verdadero Maestro y que sigue el perfecto sendero del Sagrado Naam (Verbo), rien-

do y viviendo en este mundo, encontrará plena libertad y emancipación.

Y también:

A igual que la flor de loto, se erguirá inmaculado sobre el cieno del mundo; y al igual que el cisne, se elevará desde las lodosas aguas, limpio de ellas y sin obstáculo alguno.

4. EL MAESTRO

Fuera de su enfoque científico, de su accesibilidad relativamente fácil, de su cualidad de naturalidad y de la carencia de los obstáculos de las otras formas de yoga, una característica distintiva de la Yoga de la Corriente de Sonido es el énfasis que pone en la absoluta necesidad de un Satgurú, un *Pir-e-rah* o *Murshid-i-Kamil* o sea un competente Maestro Viviente. A pesar de que algo se ha sugerido sobre este tema al tratar de las tres piedras angulares, es mucho aún lo que queda por decirse.

La relación *gurú-shish* o *gurú-sikh* es importante en todas las formas de yoga; pero en esta forma de yoga, tiene un significado único. Porque en Surat Sahbda Yoga, el Gurú no es solamente un ser que nos explica la verdadera naturaleza de la existencia, que nos instruye sobre los verdaderos valores de la vida y nos explica los *sadhnas* a practicarse para la realización interna. Es en realidad todo esto, pero es mucho más aún. Es también el guía interno, y conduce al alma de plano en plano hasta su destino ultrínimo. Es un guía sin cuya ayuda tomaríamos las metas intermedias por la meta final y encontraríamos barreras que nos sería imposible vencer.

Siendo el papel de los Maestros lo que verdaderamente es, no es de admirarse que todos los místicos que han seguido este sendero hayan cantado sus alabanzas con reverencia y adoración superlativas. Kabir dice:

*Deseo y ansío el polvo de Sus pies,
El polvo que ha creado el Universo.
Sus pies de loto son la verdadera
riqueza y un refugio de paz.
Conceden verdadera sabiduría y le conducen a uno por
el Sendero hacia Dios.*

En las Escrituras sikhs encontramos:

*Dulces son los pies de loto del Maestro;
En las Escrituras de Dios los ve uno;
y miles son las bendiciones que siguen a esta visión.*

Todi M.5

De los Sufíes, tenemos:

*Si hasta la eternidad tuviera que cantar
sus incontables bendiciones,
apenas si podría decir algo de ellas.*

Jalalud-din Rumi

Algunos místicos llegan hasta el punto de elevar la posición del Maestro por sobre la de Dios:

El Maestro es más grande que Dios

Kabir

*El Gurú y Dios, ambos se han manifestado,
¿a quién he de adorar y rendir obediencia?
Maravilloso es ciertamente el Gurú que ha
revelado el poder de Dios en lo interior.*

Sehjo Bai

Todo esto puede inducir al escéptico a sospechar de una idolatría humana. Puede preguntarse: ¿De dónde sale toda esta deificación de un ser humano? ¿Por qué toda esta alabanza vertida sobre uno que es mortal? Algunos místicos han respondido a esta pregunta con sagrada indiferencia:

*La gente grita que Khusro se ha vuelto idólatra.
Ciertamente que sí, pero ¿qué tiene el mundo que ver
conmigo?*

Amir Khusro

Pero a veces ellos mismos la han contestado completamente:

*Sin la munificencia del Maestro, uno no tiene nada,
Incluso si uno se entrega a la práctica de un millón
de obras meritorias.*

Gurbani

La devoción a Dios le mantiene a uno enredado en esta vida física. Considéralo seriamente.

*Pero la Devoción al Maestro le lleva a uno de regreso
a Dios.*

Kabir

*Entra dentro de ti y verifícalo por ti mismo, cuál es
el más grande de los dos: ¿Dios o el Gurú?*

Gurbani

*Dios me ha conducido al desierto del mundo, pero el
Maestro ha cortado las incesantes cadenas que me
ataban a la transmigración.*

Sehjo Bai

Todos los grandes instructores espirituales han afirmado que sin la ayuda de un Maestro Viviente, la jornada espiritual es no solamente difícil sino imposible de llevar hasta su término. Jalá-lu'd-din Rumi, el místico persa, sugiere esto con gran fuerza al decir:

*Velado le fue esto a Moisés
a pesar de su fuerza y su luz,
Tú que no tienes alas.
no trates de volar.*

Y más adelante, lo deja más en claro aún:

Encuentra un espíritu Maestro, porque sin Su ayuda activa y Su guía, esta jornada está llena de peligros y de temores.

En los Evangelios resuena esta misma nota a través de los dichos de Jesús:

Nadie viene al Padre sino por Mí.

Juan 14:6

Ningún hombre conoció al Padre, sino el Hijo; y aquel a quien el Hijo le reveló a El.

Lucas 10:22 - Mateo 11:27

Nadie puede venir a Mí, si el Padre que me envió no le trajera; y yo le resucitaré en el día postrero.

Juan 6:44

Al conferir el apostolado a los doce discípulos, Jesús les dijo:

El que os recibe a vosotros, me recibe a mí y el que me recibe a mí, recibe al que me envió.

Mateo 10:40

Por lo tanto, El es capaz de dar la máxima liberación a aquellos que vienen a Dios por Su intermedio, ya que siempre vive para interceder por ellos.

El Maestro es en realidad el "Intercesor" o "*Rasul*", que se mueve entre nosotros y Dios, uniéndonos al Sagrado Verbo (Naam); y sin El, prácticamente no habrá esperanza de salvación. Ninguna amistad podría ser más grande que Su amistad, ningún amor más grande que su amor, ningún don más grande que Su gracia. Los huracanes de la vida pueden arrebatar a otros y la muerte separa a los más fieles amantes: sólo El es infalible en la vida y en la muerte:

*Enseñándoles que guarden todas las cosas que os he
mandado, y he aquí, estoy yo con vosotros siempre
hasta la consumación de lo siglos.*

Mateo 28:20

*Sólo es mi amigo aquel que me acompaña en mi
última jornada,
y me escuda ante el trono del Juicio, de Dios.*

Suhi, M.1

Otros dones pueden decaer y perecer, pero este don, el don de Naam (Verbo) de Dios, es imperecedero, indestructible, siempre resplandeciente, siempre dulce, siempre fresco, siempre nuevo, un don en vida, el mayor don en la muerte.

¿De dónde deriva el Maestro ese poder único y sobrehumano que le hace casi igual a Dios y le pone a los ojos de Sus discípulos incluso sobre Dios? ¿Puede la carne mortal competir con el Inmortal y lo finito distanciar al Infinito? Esto bien puede aparecer como una paradoja para el mundo, pero para aquellos que han entrado al Reino interior con los ojos abiertos, no hay contradicción en ello, sólo el misterio de la Grandeza de Dios. El Verdadero Maestro es aquel que bajo la dirección, instrucción y guía de su propio Maestro, ha aprendido a analizar el alma del cuerpo; que ha recorrido el sendero interno hasta su mismo final y que ha contemplado la fuente de toda vida, de toda luz y se ha fundido en el Sin Nombre. Y al fundirse en el Sin Nombre, se ha convertido en uno con El y, por lo tanto, con todo lo que existe. En el plano humano puede parecer tan limitado como cualquiera de nosotros, pero en lo espiritual es tan ilimitado e infinito como Dios mismo.

*Oh mi siervo, obedéceme, y te haré a ti como Yo mismo.
Yo digo "Sé" y es, y tú dirás "Sé" y será.*

Bahá ú'lláh,
Los Cuatro Valles

El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.

Juan 1:14

El Naam (Verbo) es el Maestro y el Profeta, lleno de profunda sabiduría.

Rag Ramkali M.1

Cuando agité el mar del cuerpo, una extraña verdad salió a la luz.

Dios estaba identificado en el Maestro, y ninguna distinción pudo Nanak encontrar.

Rag Asa M.4

El Gurú es Brahma, el Gurú es Vishnu, el Gurú es Shiva, y el Gurú es el verdadero Par-Brahma y ofrecemos nuestros saludos a El.

La relación entre el Gurú y el *Shisya* ha sido descrita a menudo de la siguiente manera:

¿Quién es el verdadero Gurú para un discípulo? Shabd es ciertamente el Gurú, y Surat es el discípulo del Dhun (Sonido).

Ramkali M.1

El Shabd-gurú es demasiado profundo e insondable, Sin (el poder controlador de) el Shabd, el mundo no sería más que un desierto.

Sarath M.1

El Verbo (Naam) del Maestro es ciertamente el Maestro, lleno del agua que da vida. Aquel que sigue Su Verbo (Naam), cruzará ciertamente los escollos del tiempo.

Nut M.4

El discípulo-Surat sólo puede atravesar el sendero con el Shabd-gurú. Explorando los celestes misterios, encuentra reposo en el pozo invertido (de la cabeza).

Tulsi Sabid

*Sabe de cierto que el Shabd-gurú es el verdadero Gurú,
Surat puede verdaderamente convertirse en el Discípulo
del Dhun, siendo un gur-mukh (recipiente para el
Naam, "Verbo").*

Bhai Gurdas Var. 7

*El Gurú reside en el gapan (reino espiritual superior),
y el discípulo en el ghat (entre los dos ojos).
Cuando los dos: el Surat y el Shabd se encuentran, se
unen para siempre.*

Kabir

Hay una relación esencial e indivisible entre Dios y el Dios Hombre, porque este sirve como polo humano en el cual el poder de Dios ejecuta su parte y ayuda a la regeneración de los jivas. Es inútil hacer una distinción entre el magneto y el campo magnetizado, y por lo tanto se ha dicho:

*La devoción al Satgurú es devoción al Señor. El Satgurú
asegura la salvación, por medio del contacto con el
Naam
(poder de Dios).*

Indiferente a las riquezas mundanas, puede parecer pobre, pero es rico en la Infinidad de Dios; y una vez que las ataduras mortales han sido cortadas, es reabsorbido en el Centro-Inmóvil, libre de toda limitación. Lo que le da esta preeminencia única es la unidad espiritual con el Absoluto, y juzgarlo al nivel humano es dejar de comprenderle. Rumi habló correctamente cuando dijo: "Jamás consideres a un Hombre-Dios como humano, porque aunque parezca ser tal, es en realidad mucho más". Es por virtud de este potencial extra-humano que se convierte en Maestro; habiéndose fundido con la Conciencia Divina, El en su estado humano se convierte en Su agente y no habla en su capacidad individual, sino como el portavoz de Dios:

*Su mano es la mano de Dios,
Y el poder del Señor opera
a través de El.*

Maulana Rumi

*Oh mi amigo, nada hablo por mí mismo,
Solamente enuncio lo que el Amado pone
en mi boca.*

Guru Nanak

*Nada hago de mí mismo;
mas como el Padre me enseñó, eso hablo.*

Juan 8:28

Siendo el Maestro lo que es, no es de sorprenderse que sea considerado tan altamente. Siendo un instrumento de lo Divino, alabarle a El es solamente otra forma de alabar a Dios; y el exaltarle por encima de Dios no es establecer una oposición entre lo finito y lo Infinito, sino afirmar que desde el punto de vista humano el aspecto de Dios que se inclina hacia el hombre para elevarlo hacia Sí mismo (lo centrípeto), es más elevado que aquel que meramente le permite al hombre hacer su voluntad en el mundo de la relatividad, de nacimiento en nacimiento (lo centrífugo), aunque en el nivel super-humano pueda verse que en realidad ambos son uno e indivisibles.

Un sistema en el cual el instructor es tan indispensable para cada aspecto de la disciplina y progreso internos y externos del estudiante, y sin cuyas instrucciones y guía nada podría ser llevado a cabo, debe necesariamente hacer énfasis en el principio de la Gracia; y ciertamente, toda la literatura mística recalca y subraya este aspecto. Pero si, desde un ángulo, es el Maestro el que confiere todo a Su discípulo, no se debe olvidar que al hacer esto está solamente pagando una deuda que debe a Su propio Gurú, porque el don que concede es el don que El mismo recibió cuando estaba aún en el estado de discípulo; y así, nunca se atribuye nada a Sí mismo, sino que lo atribuye todo al poder de la Gracia de Su propio Maestro. Además, visto desde otro ángulo, todo se encuentra en el discípulo mismo, y el Maestro no agrega nada desde afuera.

Solamente cuando el jardinero riega y cuida la semilla, esta brota a la vida; sin embargo, el secreto de la vida está en la semilla misma, y el jardinero solamente puede proveer las condiciones para su fructificación. Esta es en realidad la función de un Gurú. Una antigua parábola india ilustra vívidamente el aspecto de la relación entre el Maestro y el discípulo: En cierta ocasión, dice, un pastor atrapó un cachorro de león y lo crió con el resto de su rebaño. El cachorro, considerándose igual a todos los que veía a su alrededor, vivía y actuaba como un cordero, contento con la hierba que comían y con los débiles balidos que emitían. Y así pasaba el tiempo hasta que otro león vio un día al cachorro pastando junto con el rebaño. Adivinó lo que había pasado, y compadeciéndose de la suerte del pobre leoncillo, se acercó sin miedo a él y le arrastró hasta la orilla de un plácido arroyo donde le hizo contemplar su reflejo en el agua. Volviéndose, emitió un poderoso rugido. El cachorro, dándose cuenta de su verdadera naturaleza, hizo lo mismo, y sus hasta entonces compañeros huyeron despavoridos. Por fin era libre para gozar del lugar que le correspondía, y desde ese día en adelante vagó por los alrededores como el rey de la selva.

El Maestro es ciertamente ese león. Viene a despertar el alma de su letargo, y presentándole un espejo le hace contemplar su propia gloria innata, que sin su ayuda habría continuado anestesada. Pero si no fuese ella de la misma esencia de vida, nada habría podido elevarla a la conciencia espiritual. El Gurú es un cirio encendido que comunica su fuego a los otros cirios que están apagados. El combustible está allí, la mecha está allí; El, solamente concede el don de la llama, sin pérdida alguna para Sí mismo. Lo similar toca a lo similar, la chispa pasa y lo que estaba a oscuras entra a la luz, lo que estaba muerto nace a la vida. Y al igual que con el cirio encendido, su privilegio se encuentra no en ser un cirio individual, sino en ser el asiento de la llama sin individualidad, la cual no pertenece a este cirio ni a ese otro, sino a la esencia misma de todo fuego. Lo mismo sucede con el verdadero Maestro: es un Maestro no por virtud de ser un Maestro individual como todo el mundo, sino porque lleva en sí la luz universal

de Dios. Por otra parte, tal como la bujía que está aún encendida (no una que ya se ha consumido) puede encender a otros cirios, igualmente sólo un Maestro viviente puede transmitir el toque vivificante que se necesita, no uno que ya ha partido de este mundo. Aquellos que partieron fueron grandes ciertamente, y dignos de todo respeto y veneración; pero fueron preeminentemente para su propio tiempo, y la tarea que llevaron a cabo en beneficio de sus contemporáneos, debe ser llevada a cabo para nosotros por uno que viva y se mueva entre nosotros. El recuerdo de esos Maestros es un tesoro sagrado, una perenne fuente de inspiración; pero lo único que nos enseña es a buscar en el mundo de los vivos aquello que ellos mismos fueron. Sólo el beso del Príncipe viviente (Maestro) pudo traer de vuelta a la vida a la bella princesa durmiente (alma), y sólo el toque de una belleza viviente pudo restaurar a la bestia a su gloria prístina y nativa.

Siendo como es la guía de un Maestro perfecto una necesidad primaria, la tarea de encontrar y reconocer a un alma de ese calibre se convierte en una tarea de primerísima importancia. No faltan en el mundo los falsos profetas ni los lobos en piel de oveja. El término mismo, Satgurú, o verdadero Maestro, implica la existencia de lo contrario, y es siempre el falso el que busca el encuentro con nosotros a cada momento. Sin embargo, aunque sea difícil encontrar a un Dios-Hombre (porque tales seres son escasos, inobstrusivos en su humildad y les disgusta hacerse notar por efectuar milagros espectaculares, pues Ellos rehuyen toda publicidad) no es del todo imposible distinguirlo del resto de los hombres que le rodean. Es una encarnación viviente de lo que enseña, y a pesar de que pueda parecer pobre, es rico en Su pobreza.

"Podemos parecer mendigos, pero nuestras acciones son más que Reales".

Shamas-i-Tabrez

El Maestro es completamente desapegado de los objetos mundanos, y jamás es codicioso. Da sus instrucciones y sus ense-

ñanzas como un don gratuito de la Naturaleza, sin pedir jamás nada en cambio, ganando El mismo su propio sustento y sin vivir nunca de las ofrendas de los demás.

*"No te inclines ante aquel que se llama a sí mismo
Maestro y vive de la caridad de otros.
Sólo pertenece al verdadero Sendero aquél que gana
su propio sustento y de ello da al necesitado.*

Sarwang War M.4

Además, un verdadero espíritu-maestro jamás deja una duda en nuestra mente: todas las distinciones entre fe y fe, entre credo y credo se desvanecen ante Su toque maestro y la unidad de la experiencia encarnada en las diversas Escrituras se revela claramente:

*"Sólo el ojo del joyero experimentado distingue de una
sola ojeada el rubí".*

Nand Lal

El único tema repetido en las enseñanzas de tales Maestros es que, a pesar de todas las aparentes diferencias externas que tanto nos confunden, la esencia espiritual interna de las diferentes enseñanzas religiosas es la misma. De aquí que ellos no vengan a propagar nuevos credos o dogmas, sino a "cumplir" la "Ley" ya existente:

*"Nanak conoce como al Maestro perfecto a Aquel que
los une a todos en un solo abrazo".*

Sri Rag M.1

Si trata de convertir, no es la forma ni el nombre externo lo que busca, sino el bautismo del espíritu interno. Porque para El, la vida interna es una ciencia abierta a los hombres de todos los credos y de todas las naciones; y a quienquiera que emprenda la práctica de Su disciplina, "le serán dadas todas las cosas por añadidura".

Este es entonces el mensaje interno de importancia capital en las enseñanzas de todo verdadero Maestro. El que más acertadamente puede interpretar el verdadero significado de las Escrituras, pero no habla como un erudito en tales asuntos, sino como uno que ha experimentado personalmente lo que está escrito en tales archivos. Puede usar las Escrituras para convencer a los que le escuchan, de que lo que enseña es la más antigua verdad, pero El mismo no está nunca sujeto a ellas, y su mensaje se mueve por sobre el nivel meramente intelectual. Está inspirado por la intensidad y la vividez de un conocimiento de primera mano, resultado de una experiencia directa. "¿Cómo podemos estar de acuerdo", dice Kabir a los teóricos pundits, "cuando yo hablo por experiencia interna y vosotros sólo habláis por lo aprendido en los libros?". Siempre dirige al buscador hacia adentro, hablándole de los ricos tesoros interiores.

*¿Por qué te consideras como una débil forma
cuando el universo está encerrado dentro de ti?*

Ali

*El Reino de Dios no viene con la observación,
El Reino de Dios está dentro de ti.*

S. Lucas 17:20.21

E invitando y persuadiendo al discípulo a emprender la disciplina que revela este tesoro:

*Limpia la fluxión de tu cabeza
y respira en vez, la luz de Dios.*

Jalá u'd-din Rúmi

Y esta disciplina, si fuera verdaderamente un Maestro perfecto, se enfocará no en Hatha Yoga o en alguna de las otras prácticas extremas, sino en el oído y en la vista trascendentales, junto con una firme purificación externa de nuestros pensamientos y actos, por medio de la moderación y una auto-crítica introspectiva más bien que por medio de la tortura, austeridad o ascetismo. Pero la señal infalible y más importante del Satgurú, es no solo que Sus enseñanzas estarán siempre centradas en esta

ciencia interna, sino que, al momento de la iniciación, será capaz de dar al discípulo una experiencia definida (por muy rudimentaria que sea) de la luz y sonido internos; y cuando el discípulo ha aprendido a elevarse por sobre la conciencia del cuerpo, la forma radiante del Gurú aparecerá para guiarle en la jornada interna.

Sólo un verdadero Maestro puede hacer manifiesta al espíritu la maravillosa y luminosa forma del Maestro.

Nanak

En vano se presenta como Gurú aquel que no puede convertir la obscuridad (*gu*) en luz (*ruh*). Y Nanak ha dicho: "No creeré en la palabra del Maestro a menos que vea con mis propios ojos". Si es un Maestro genuino, jamás prometerá la salvación que sólo viene después de la muerte. Según el Maestro, esto es siempre un asunto de aquí y ahora. Si uno no ha logrado la liberación en vida, mal puede esperar alcanzarla en la muerte; y Jesús siempre apremió a Sus discípulos para que llegasen a dominar el arte de morir diariamente (transcensión física) igual que lo hacía El. El Maestro sostiene además que la espiritualidad es una ciencia, aunque una ciencia subjetiva, y que todo individuo puede y debe verificar esta verdad en el laboratorio de su propio cuerpo, siempre que pueda crear la condición requerida: concentración en un punto. La vida es un proceso continuo que no conoce fin, aunque puede adoptar diferentes aspectos en los distintos niveles de la existencia. Al pasar inevitablemente de un plano a otro, se supone que uno ha muerto en y para el plano que el alma abandona, porque no tenemos conocimiento y menos aún experiencia de la vida en otros planos a donde uno es conducido por la fuerza impelente de las vibraciones kármicas. Es de esta esclavitud y forzoso ir y venir que el Maestro trata de liberar al *jiva*, poniéndole en contacto con las eternas corrientes de vida que permean la Creación, y le da un verdadero anticipo de las regiones espirituales superiores, siempre que uno esté dispuesto a cambiar la carne por el espíritu. "Aprende a morir para que puedas empezar a vivir", era la exhortación del Maestro Cristiano:

Bendito es el hombre que diariamente se prepara para morir.

Aquel en quien el Verbo Eterno (Naam) habla, es liberado de la incertidumbre. Y es ciertamente la tarea del Maestro el hacer que el Verbo eterno (Naam) sea audible al hombre.

*¡Oh Nanak!, corta las ataduras del mundo,
Sirve al Verdadero Maestro, y El te
conferirá la verdadera riqueza.*

Aquel que tiene tal instructor es ciertamente bienaventurado, porque se ha hecho en verdad amigo con Dios mismo y ha encontrado un compañero que no le abandonará ni después del fin del mundo, ni en la vida ni en la muerte, y que no cesará de guiarle hasta que haya alcanzado su destino final y se convierta en algo tan grande e infinito como El mismo.

*Cuando más, la piedra filosofal puede tornar en oro al metal bajo.
Pero gloria al Maestro que puede convertirlo en su propio molde celestial.*

Cualesquiera que sean nuestros problemas, encontramos paz y solaz en Su compañía; y la asociación con El confiere fuerza y estimula el esfuerzo interno. De aquí la necesidad del *satsang* (asociación con el Verdadero) para aquellos que no han aprendido a comulgar con El en los planos internos.

Un buscador debe indudablemente ser crítico y discriminatorio en su búsqueda de un Maestro Perfecto. Pero una vez que ha encontrado a uno (y un verdadero buscador jamás fallará, tal es el Divino secreto) ¿cuál será la naturaleza de su relación con él? ¿Seguirá analizando todo lo que ve y observa? ¿Seguirá probando cada acción de su Maestro con el microscopio de su discriminación? Mantener esta actitud incluso después de haber comprobado originalmente la genuina calidad del Maestro, es no haber llegado a apreciar Su grandeza ni responder correctamente a ella. Encontrar a un alma de ese calibre es encontrar a un ser in-

finitamente más grande que uno, y el llegar a comprender que es uno con Dios significa sentirse profundamente humilde y lleno de reverencia. Juzgarlo con la medida de nuestras limitadas facultades es como tratar de introducir el océano en un tubo de ensayo, porque El es impulsado por razones que jamás podríamos comprender.

Aquel que aprecia la bendición de haber sido tomado bajo la protección del Satgurú, el Mushid-i-Kamil, cantará eternamente Su bondad, Su belleza y Su perfecto amor.

*Si el hermoso Maestro tomara mi alma vagabunda bajo
sus protectoras alas, sacrificaría todos los imperios del
mundo por el bello lunar de su faz.*

Hafiz

*Jamás pondrá en tela de juicio los actos de su Maestro,
porque aunque estén más allá de su comprensión, sabe
que:
Si Khizr hiciera naufragar la nave en el mar, en este mal,
hay mil bienes.*

Jalálu'd-din Rúmi

*Tendrá que desarrollar la fe de un niño que, habiéndose
puesto en las amorosas manos de su madre, hace lo que
se dice sin poner jamás nada en duda:
Quienquiera que no recibiese el Reino de Dios como un
niño pequeño, no entrará en él.*

Lucas 18: 17

*Incluso si te ordenare teñir la alfombra de oraciones con
vino, no te sientas escandalizado sino que hazlo.
Porque Aquel que es tu Guía, conoce bien la jornada y
sus etapas.*

Jalálu'd-din Rumi

Las palabras crípticas u ocultas del Dios-Hombre burlan a menudo el entendimiento humano. Sus sugerencias pueden parecer a veces contrarias a lo expresado en los textos de las Escritu-

ras o a la ética establecida, pero en realidad no lo son. Uno debe seguir Sus instrucciones con fe implícita y, a su debido tiempo, el verdadero significado de ellas quedará en claro.

Y al igual que el de un niño, su amor será lleno de humildad y de simplicidad. Sólo la pureza de esta llama quemará la escoria del mundo.

*Aviva el fuego del amor, y quema todas las cosas,
y luego asienta tu pie en la tierra de los amantes.*

Bhahá 'u'lláh

Suelda nuevamente el recipiente ahora roto en mil partes, para que pueda ser apto para contener la luz de Dios. Es el lazo entre el buscador y su Amigo y, por Su intermedio, entre el buscador y el Absoluto. ¿Cómo puede uno amar al Sin-Nombre, al Sin-Forma, si no es a través de Aquel que es Su verdadera encarnación? Porque, como el Señor le reveló a Mahoma:

*Yo no vivo ni alto ni bajo, ni tampoco en el cielo o en la
tierra, ni siquiera en el paraíso.
¡Oh Amado! Créeme, no importa cuán extraño pueda pa-
recer, yo vivo en el corazón del devoto, y es allí donde se
me puede encontrar.*

Maulana Rumi

En este sendero místico, el razonamiento es una ayuda, pero es también un obstáculo. Sólo el amor puede tender un puente sobre el abismo y entretejer a lo finito con el Infinito, a lo mortal con lo Inmortal, a lo relativo con lo Absoluto. Esta clase de amor no pertenece a este mundo ni a esta carne. Es la llamada del alma al alma, es la llamada de algo a su igual, es el purgatorio y es el paraíso. ¿Quién podrá describir su éxtasis?

*No hablemos del dolor de Layli o de Manun,
tu amor ha convertido en nada los amores
de antaño.*

S'adi

O ¿quién interpretará su dolor?

Vive libre del amor, porque su misma paz es angustia.

Poema árabe

*Millones hay que hablan del amor, y sin embargo cuán pocos saben
que ni tan solo por un instante se puede perder el recuerdo del verdadero amor.*

Kabir

Ciertamente, este incesante recuerdo es de la esencia del amor. Y aquel que de esta manera recuerda, necesita vivir en continuo recuerdo de los mandamientos del Bienamado y en perpetua obediencia. Este es el amor que quema en su fuego los residuos del ego; el pequeño ser se olvida y el amante rinde su individualidad en el altar del Bienamado.

Si tú quisieras recorrer el camino del amor, aprende primero a humillarte hasta convertirse en polvo.

Ansari de Herat

*El amor no crece en el campo, ni se vende en el mercado;
Quien quiera tenerlo, sea rey o mendigo, debe pagarlo con su vida.
Lleva tu cabeza en tu palma, como una ofrenda,
si entras en el reino maravilloso del amor.*

Kabir

Maldita es la vida en la que no se encuentra amor para el Señor: Da tu corazón a Su siervo, porque El te conducirá a Dios.

Pero este auto-rendimiento no es más que un preludio por el hecho de heredar un Ser mucho más grande y más puro que lo que de otra manera conoceríamos, porque tal es la potencia de Su

magia, que cualquiera que golpee a Su puerta será teñido de su mismo color.

*Un amante se convierte en el Amado... tal es la alquimia
de su amor.
Dios mismo tiene envidia de tal Amado.*

Dadu

Llamando a Ranjha, yo mismo me hago uno con él.

Bulleh Shah

Es de esta clase de amor que el Señor Krishna habló en el Gita, y que San Pablo predicó a los que le escuchaban:

Con Cristo estoy juntamente crucificado, y sin embargo vivo, no ya yo, mas vive Cristo en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí.

Gálatas 2:20

Es precisamente esto lo que describen los Sufís cuando hablan de *fana-fil-sheikh* (aniquilación en el Maestro). El vasto espacio de mí mismo está tan lleno que desborda con la fragancia del Señor, y el pensamiento mismo de mí se ha desvanecido completamente. Es justamente esto lo que los místicos cristianos testifican cuando declaran enfáticamente la necesidad de "morir en Cristo". Sin este auto-rendimiento, la erudición en sí misma es de muy poca utilidad.

*La erudición es tan sólo una criatura de las Escrituras.
El amor es su madre.*

Poema persa

*El mundo se pierde en la lectura de las Escrituras, y sin embargo, al Conocimiento nunca llega.
Pero a aquél que tiene un ápice de amor, todo le es revelado.*

Kabir

Sólo tal amor es la Clave para entrar en el Reino Interno: Aquel que no amare, no conoce a Dios, porque Dios es Amor.

San Juan

El Secreto de los Misterios de Dios, es el amor.

Rumi

Por el amor puede El ser alcanzado y retenido, pero por el pensamiento, jamás.

La Nube del Desconocimiento

En verdad os digo, que aquel que ha amado, ha alcanzado al Señor.

Gobind Singh

*El amor es la esencia de Dios y del alma.
Le amamos, porque nos amó El primero.*

Epístola I de Juan 4:19

Esta relación de amor entre el Satgurú y Su *shishya*, o sea el Dios-Hombre y Su discípulo, abarca muchas faces y muchos desarrollos. Empieza con el respeto que se siente por uno que sabe más que nosotros; a medida que el discípulo empieza a apreciar la desinteresada preocupación del Maestro por su bienestar y progreso, sus sentimientos empiezan a suavizarse con el rocío del amor, y principia a desarrollarse su fe, la obediencia y la reverencia. Con mayor obediencia y fe se produce un mayor esfuerzo y, con este, viene un mayor afecto por el Maestro. El esfuerzo y la Gracia van codo con codo, y el uno ayuda por turno al desarrollo del otro. Igual que el amor de una madre por sus hijos, es el amor del divino pastor por Su rebaño. No hace discriminación alguna entre el que merece y entre el que no merece, sino que al igual que una madre, los abismos y tesoros de Su amor están abiertos para aquellos que responden a Su amor.

El, es igual con todos; sin embargo, cada cual recibe su parte de acuerdo a su esfuerzo.

Sorath M. 3

Con este mayor esfuerzo y con mayor Gracia del Maestro, el discípulo hace mayor progreso en los *Sadhnas* internos, que le conducen finalmente a la completa transcensión de la conciencia del cuerpo. Cuando se ha logrado esta transcensión, el discípulo contempla a su Gurú en forma radiante, que le espera para conducir a su espíritu por los planos internos. Por primera vez le contempla ahora, en su verdadera gloria, y se da cuenta de la insondable dimensión de Su grandeza. Se da cuenta ahora de que es más que humano, y su corazón desborda en himnos de alabanza y de humilde devoción. Y mientras más se eleva en su jornada espiritual, más insistente es el discípulo en sus alabanzas, porque más intensa es la conciencia de que aquel a quien consideró como un amigo, no es meramente un amigo, sino que es Dios mismo, que ha bajado para elevarlo hasta Sí mismo. Este lazo de amor, con sus modulaciones y desarrollos, se convierte en el espejo del progreso interno en su jornada de lo finito hacia lo Infinito.

El amor empieza en la carne y termina en el Espíritu.

San Bernardo

En su fase inicial, se puede encontrar analogías con el amor terreno, el del padre y el hijo, el del amigo por su amigo, el del amante por su amado, el del profesor por su alumno, etc.; pero cuando llega al punto en que el discípulo descubre dentro de sí mismo al Maestro en Su resplandeciente gloria, toda analogía desaparece, toda comparación queda atrás, todo lo que queda es un gesto, y luego, silencio...

*Escribamos mejor de otra manera,
los secretos del amor,
Dejemos sangre, ruido, y todo esto,
y no se hable más de Shamas Tabrez.*

Maulana Rumi

CAPÍTULO VI

LA ESENCIA DE LA RELIGIÓN

En el capítulo anterior hemos hecho una breve exposición de Surat Shabda Yoga y hemos examinado sus principales características. Vimos cómo Dios, cuando se proyectó a sí mismo en la Creación, tomó forma como Naam, Verbo, Shabda, Udgit, Kalma, Saut o Sarosha, y que estos términos no se refieren a conceptos abstractos de la Razón o Voluntad Divina, sino a algo más, a una corriente espiritual de armonía celestial radiante con efulgencia. Esta corriente está en el centro de toda creación, dando la existencia a los distintos planos, vitalizándolos y sustentándolos. Aquel que, bajo la guía de uno que ha llegado a dominar el Sendero, entra en contacto con esta corriente interna, puede trascender el mundo físico, elevarse por sobre todos los planos de relatividad y, regresando a su propia fuente, fundirse con ella, escapando de este modo del campo de la limitación al de la conciencia infinita y del Ser Absoluto.

Para hacer ver que estas enseñanzas no tienen restricciones en lo que se refiere a pueblo o edad, sino que son universalmente aplicables, hemos ilustrado cada aspecto importante con citas de los dichos de diferentes místicos, extraídas de diferentes tradiciones religiosas: india, islámica y cristiana. Estas citas fueron da-

das, sin embargo, sólo como una referencia ilustrativa, y no podrían ser discutidas sistemáticamente en sí mismas. Si las aserciones de Surat Shabda Yoga son verdaderamente universales, si apuntan realmente a una verdad absoluta y se basan no en dogmas, sino en "hechos" que pueden ser verificados por cualquiera que esté dispuesto a someterse a la disciplina necesaria para su estudio, entonces el buscador inquisitivo debe llegar a la conclusión de que las aserciones deben, en una u otra forma, estar en el corazón de todas las grandes religiones, y querrá una demostración más sistemática que la que ha sido posible dar en la exposición que se acaba de hacer de Surat Shabda Yoga. Una exposición completa y detallada de este tema es algo que está fuera de la capacidad de este libro y, en el mejor de los casos, podemos solamente sugerir algunas fructíferas líneas de investigación para aquellos que deseen ahondar en el tema. Además, una afirmación que hacen todos los Maestros, es que a pesar de que Sus enseñanzas son de naturaleza universal y pueden ser verificadas por medio de la extensa literatura sagrada* existente en el mundo, el limitarse a una mera interpretación intelectual de ellas es pasar completamente por alto su verdadero significado e importancia. Lo único que el buscador necesita es asegurarse, por medio de estos registros del pasado, de que lo que se le ha dicho es la más antigua de las verdades, de manera que pueda entregarse a la disciplina necesaria, con fe plena y sin reserva alguna. La verificación final ha de ser un asunto de experiencia directa y de primera mano, no solamente un conocimiento erudito, el cual, cuando se lleva más allá de sus límites correctos y cuando se le convierte en un fin por sí mismo, malogra su propósito y se convierte en un serio obstáculo para alcanzar la meta.

* Para más detalles, véase el libro "Naam o Verbo" del autor.

I. EL PENSAMIENTO RELIGIOSO ANTIGUO: INDIO, CHINO E IRANIO

1. HINDUISMO

La religión Hindú es un vasto océano de pensamiento religioso que brota de los más antiguos tiempos, mucho antes de los albores de la Historia, y que comprende en su textura multicolor, una infinita variedad de diseños que forman una capa tras otra a medida que ha crecido en la mente humana... desde el Animismo hasta el culto a la naturaleza, desde los poderes de la naturaleza en lo abstracto hasta las formas naturales, concretas y personificadas, desde los dioses y diosas hasta el Dios Supremo y Único, primero personal y luego impersonal, de la forma a lo Sin-Forma. A medida que uno logra penetrar en las nieblas del remoto pasado, el panteón Hindú ofrece a nuestra vista una poderosa hueste y una enorme jerarquía de visiones.

La Heliolatría, o sea el culto de Helios o Sol, fue una práctica común para todos los pueblos de la Tierra. El Sol ha sido siempre objeto de gran veneración en todo el mundo, desde tiempos inmemoriales. Los antiguos griegos y los romanos construyeron también templos en honor a Apolo y a Febo, nombres que dieron al Dios-Sol en sus respectivos tiempos. En todos sus templos, la imagen o representación del Dios del Sol ocupaba un sitio importante en su jerarquía. En el sur de la India existe el famoso templo al Sol, en Konrak, y otro en el norte, en la ciudad de Mooltan, la tierra del Sol. Los templos Jot-maya o Jog-maya, se encuentran en todo el subcontinente Indio.

Los antiguos griegos hablaron también del "Shabd". En los escritos de Sócrates podemos leer que oía dentro de sí un sonido peculiar que le arrastraba irresistiblemente hacia reinos espirituales superiores. Pitágoras habló también del Shabd, porque describe a Dios como "La Suprema música de la naturaleza de la Armonía". Para él, Dios era "La Verdad Absoluta, vestida de

Luz". Cuando ordenó al águila que bajase a la tierra, y al oso que dejase de asolar a la ciudad de Apulia, la maravillada multitud le preguntaba de dónde había obtenido tales poderes; entonces él replicó que todo se debía a la "Ciencia de la Luz".

También encontramos en el lenguaje griego la mística palabra "Logos". Viene de la raíz "logo" que significa hablar, y de donde provienen los comunes términos, monólogo, diálogo, prólogo, epílogo, etc. También significa y representa al "Naam" (Verbo) o Razón. Este término "logos" figura también en las filosofías y teologías hebrea y cristiana, y es usada por los filósofos Helenistas como por los Neo-Platónicos, en su sentido místico. Los Cristianos lo usan para denotar la segunda persona de la Trinidad.

Los antiguos occidentales heredaron esto de sus antecesores, quienes, miles de años antes de la era Cristiana, habían llegado a desarrollar un gran amor por "Surya" al que consideraban como el principio y el fin de todos los esfuerzos humanos en busca del magno poder de Dios... una representación visible en esta tierra. Llevaban consigo este concepto dondequiera que iban, fuera al Este o al Oeste, y componían himnos y cantaban salmos al glorioso orbe, la fuente de toda vida en este planeta sub-lunar. Aquellos que se asentaron en el Irán (Persia) y que posteriormente fueron conocidos como los Parsis, todavía adoran a la gran Deidad, en otra forma más: el fuego, el cual está eternamente ardiendo en sus templos como un símbolo de la sagrada llama que arde en el corazón humano y que siempre se eleva hacia arriba en dirección al cielo. Ratu Zoroastro, el profeta de la vida y de la luz, del Irán, cantó con amorosa y viviente fe las grandezas del Dios de la Luz y enseñó al pueblo a hacer lo mismo.

El Agni o fuego era un secreto escondido de los dioses, quienes guardaban celosamente este misterioso poder. Según la leyenda griega, fue robado por Prometeo y dado al hombre; razón por la cual Zeus, el Dios Padre, lo condenó a eterna tortura. En el capítulo VI de Chhandogya Upanishad, se dice que fue el primer

elemento creado, y cuya creación hizo posible la creación de los demás elementos, el agua, la tierra, etc.

La segunda rama de los Arios que se dirigió hacia el Este, al valle del Indo y del Ganges, se refería también con gran amor a "Aditya" y en los Vedas encontramos himnos a "Hirangarbha", "Savitar" y "Usha", todos los cuales representan al poder uno, sustentador de la vida... el Sol. Todos los Maestros de la edad Védica fueron grandes admiradores de los atributos purificativos y curativos del Dios-Sol y no es de admirarse que se encuentren tantos himnos en la literatura Védica deificando al sol.

En un principio se levantó Hirangarbha, único Señor
de todos los seres creados;
El fijó y mantuvo esta tierra y el cielo;
¿Qué Dios adoraremos con nuestra ofrenda"...

¿A qué hora vinieron las poderosas aguas que
contienen el germen universal que produce Agni?
Desde allí brotó el ser, el espíritu único de Dios:
¿Qué Dios adoraremos con nuestra ofrenda?

Libro X, 21

En otro himno, encontramos referencias al Sol como el "Sabio y auto-radiante Aditya".

En el Libro I, 113, tenemos un himno al Amanecer, y de él se han tomado las siguientes líneas:

Esta luz ha venido, entre todas la más bella;
ha nacido el brillante, para extender su esplendor.
La noche, despedida por la salida de Savitar, ha cedido
un sitio de nacimiento a la mañana.

¡Levanta! el aliento, la vida nos ha llegado
de nuevo; la oscuridad ha muerto y la luz se acerca.
Para el sol ha dejado un sendero a transitar;
hemos llegado a donde el hombre prolonga su existencia.

En el plano literal, todo esto podría ser considerado como tan sólo culto a la naturaleza. Un culto al Sol muy comprensible en un pueblo que dependía de la agricultura para su sustento. Pero la antigua literatura India tiene una cualidad elusiva: parece estar enseñando en un nivel, pero cuando nos hemos ajustado a ello, cambia repentinamente a otro nivel. Aquel que puede seguir sus sutilezas, encuentra en ella una riqueza que difícilmente ha de encontrar en otra parte. Hay multiplicidad de significados que van de lo físico a lo cósmico y a lo espiritual y de lo literal a lo simbólico y a lo esotérico, desafiándonos de esta manera en múltiples niveles de experiencia y ofreciéndonos magníficas recompensas. Así, cuando empezamos a estudiar estas frecuentes referencias al Sol, empezamos a darnos cuenta de que el "sol" al que se refieren no es siempre el centro de nuestro sistema solar físico, como lo habíamos considerado al principio. En el Isa Upnishad, se nos dice:

*La puerta de la verdad está cubierta por un disco de oro.
Abrela, ¡Oh Pushan!, para que puedas conocer la
naturaleza de lo verdadero.*

Después de considerar estas afirmaciones, cuando leemos que Brahman o sea el Supremo, es Jyotisvat, lleno de luz, y Parakashvat, dotado de esplendor, empezamos a descubrir en esos términos un significado esotérico que anteriormente habíamos pasado por alto. Todo esto se hace más claro cuando llegamos al Gayatri, el décimo mantra del sutra diez y seis en el tercer mandala del Rig Veda:

*Murmurando la sagrada sílaba "Aum", elévate por sobre
las tres regiones,
Y vuelve tu atención hacia el omni-absorbente sol interior.
Aceptando su influencia, sé tú absorto en el sol.
Y al igual que sí mismo, te hará completamente luminoso.*

Este mantra es considerado el más sagrado, el *mool* mantra entre los textos Védicos, y entre los Hindúes se enseña su recitación desde muy temprana edad. Aquí, el significado interior y espiritual del "sol" queda bastante claro. El objeto de veneración no es aquel que nos da luz en el mundo externo, es un principio que trasciende los tres planos de la existencia: el físico, el astral y el causal, y es la fuente de iluminación interna. Este principio es conocido como "Aum", un término que sugiere las tres fases de la experiencia humana: "A", se refiere al estado de vigilia (Jagrat); "U", al estado de ensueño (Swapana) y "M", al estado de sueño profundo (Sushpti). La realidad ultrínima incluye los tres planos y los tres estados de la experiencia humana, y sin embargo va mucho más allá de ellos; y el silencio que sigue a cada recitación de la palabra, sugiere el estado de Turiya o de Ser Absoluto, el cual es la fuente indescriptible y el fin de todo. Es el Brahman, es el Ser omnitrascendente, cuyo atributo primario es Su efulgencia, pero que en sí mismo está por encima aún de esa efulgencia. De aquí que el mantra en el original Rig Veda tenga otra línea adicional que rara vez se deja conocer a aquel que no sea un *sanyassin* o un discípulo escogido: *Paro Rajasal Savad Aum*. (Aquel que trasciende la efulgencia, es este Aum).

La Gayatri no solamente deja en claro la implicación rutinaria en lo que concierne a las referencias al Sol que abundan en los Vedas, sino que también arroja luz sobre otro tema de gran recurrencia en el pensamiento Hindú. Su amplia imagen y popularidad nos presenta el tema de los mantras y su posición en la práctica religiosa india. Los mantras o fórmulas verbales en sánscrito, sea en verso o en prosa, se clasifican en dos tipos: aquellos que se destinan sencillamente a recitación y que no necesitan ser comprendidos, y aquellos que son una invocación divina, cuyo significado debe ser comprendido para que el discípulo pueda mantener su atención enfocada en el objeto divino. Cada uno de los distintos mantras tiene sus beneficios individuales. Hay aquellos cuyo dominio o *sidhi*, le da a uno contacto con poderes mágicos de orden inferior (tamásico); los hay que confieren gran fuerza, valor y poder (rajásico), y finalmente aquellos cuyo único

objeto es la elevación espiritual (sátvico). Entre los últimos, la Gayatri es, como lo hemos visto ya, el más venerado.

El uso de los mantras desde tiempos inmemoriales, hace resaltar la importancia espiritual del sonido. Si el canto o la recitación de cierta fórmula verbal producen potenciales mágicos o ayudan al adelanto espiritual, entonces en el sonido mismo debe estar latente el poder esotérico; y Vak Devi, la diosa de la palabra, era altamente considerada. Cada palabra tiene su carácter y lugar determinado, pero de todas las palabras, "Aum" es la más sagrada. Hemos examinado algunos de sus significados simbólicos. A estos podemos agregar otros más. Es no sólo un término que denota las cualidades el absoluto Brahman, sino que es aquel que denota al Brahman mismo. En el Rig Veda encontramos:

Prajapati vai idam agreg ascet
tasya vag dvitya aseet,
Vag vai parmam Brahma.

En el principio era Prajapati el Brahman, con quien era el Verbo (Naam) y el Verbo (Naam) era en verdad el Supremo Brahman. Este es un texto que tiene un paralelo asombroso con las primeras palabras del Evangelio según San Juan:

En el principio era el Verbo,
Y el Verbo era con Dios,
Y el Verbo era Dios.

De esta manera, "Aum" se convierte en el Brahman manifestándose a sí mismo en el Verbo (Naam) y en el Taittiriya Upanishad encontramos referencia a él como "El cofre de Brahman", como algo que deriva su vida de Brahman y que le contiene a El. Este aspecto queda más en claro aún en el Sam Veda:

Brahman es a la vez el Sghabd y el Ashabd,
Y sólo Brahman vibra en el espacio.

En otras palabras, el Ser Absoluto es no solamente efulgencia interna, sino que está por encima de ella, como se ha sugerido

en la Gayatri. Además del Verbo (Naam) es el Shabd o AUM, y sin embargo está más allá de ellos. En efecto, tanto el sonido como la luz se consideran como Sus manifestaciones primarias. La Gayatri recomienda que mientras nos concentramos en la Divina Palabra AUM, fijemos nuestra atención en el sol interno. En el Chhandigya Upanishad se nos dice que Naad, o sea la música divina, brota del sol universal (de Brahman); un secreto que fue revelado por el rishi Angris a Krishna, el favorito de Devki (III 17-6 y 93). Fue este enfoque místico, que se encuentra en los *sru-tis* o Escrituras reveladas a través del oído interno, lo que condujo al desarrollo de aquello que llegó a ser conocido como *Sphota-vadah*, o sea la filosofía del Naam (Verbo) o Palabra. Los instructores de este sendero enseñaron que el Absoluto es Sin-Palabras, Sin-Forma, Indescriptible e Incondicionado. Cuando entró en manifestación, se proyectó a Sí mismo como el *Sphota o Naam* (Verbo), radiante de Luz y vibrando en música indescriptible. El buscador que deseaba trascender el plano de lo eterno e incambiable, tenía que entrar en contacto con el Sphota o poder del Naam (Verbo), a través del cual podía elevarse hasta el Brahman que se encontraba tras de Sphota o Shabd. El Sendero de la realización de Dios no era ciertamente fácil, era difícil encontrar acceso a él, difícil de conocer, difícil de mantenerse en él y difícil de recorrer. Y sin embargo era el único camino posible para uno que era fiel a su Gurú y a su causa.

Estas eran ciertamente las verdades enseñadas por los antiguos sabios de los bosques de la India. Pero, ¿cuánto es lo que ha sobrevivido desde entonces? La mayor parte de lo que encontramos son rituales... sonar de conchas, repique de campanas, movimiento de luces y culto al Sol que presentan su testimonio de los misterios interiores. Pero, ¿cuántos son los que tienen verdadera conciencia de su significado real? A pesar de la influencia poderosa y duradera del Señor Krishna que llevó lo mejor de las enseñanzas Védicas al corazón del hombre común, la religión en la India, como en todas partes, ha tendido a degenerar en meras castas y ceremonias. La luz y la música exteriores son adoradas, pero el resplandeciente y musical Naam (Verbo) interno del cual

son tan sólo réplicas, sigue incomprendido. "La Luz gritó en la oscuridad, y la oscuridad no le comprendió".

2. BUDISMO

Las enseñanzas de Buda representan en muchas formas, una reacción contra las tradiciones religiosas (algunas de ellas distorsionadas) de los Vedas, y sin embargo confirman muchas de las exposiciones básicas que ya hemos examinado. La vida del mismo Buda se ha convertido en una leyenda que encarna en una forma vívida y sobrecogedora, la necesidad que el hombre tiene de volverse del mundo exterior y fenoménico hacia el interior y noumenal. Con su linaje real, y poseyendo todo aquello que podía constituir su felicidad en el propio hogar, su abandono de todo ello para internarse en la selva como un pobre mendigo, en busca de la Verdad, fue un sacrificio sin precedentes. Fue ciertamente un esfuerzo heroico de su parte el vagar durante seis largos años y recurrir a toda clase de austeridades y sufrimientos físicos, reduciéndose a sí mismo a la condición de un mero esqueleto. Esto provoca una profunda admiración y veneración. Pero ni la vida de lujo en su palacio ni los *tapas* en las selvas pudieron ayudarle a solucionar el problema de la miseria, angustia, enfermedad y muerte que él había contemplado como la suerte del hombre en general, en la vida en este mundo físico de donde quería escapar. Fue otra decisión memorable en su existencia el abandonar su vida de asceta, como lo había hecho anteriormente con su vida de príncipe. Sentado bajo el frondoso Bhodi, en Gaya, en tranquila contemplación se entregó completamente a la divina influencia que opera por sí misma cuando uno se entrega plenamente a lo más elevado y sagrado en la naturaleza; allí recibió como un relámpago en su ojo interno, la tan buscada solución para el más complejo problema de la vida, como una cadena interrelacionada de causas y efectos: (1) la realidad innegable del sufrimiento; (2) la causa del sufrimiento; (3) la posibilidad de eliminar el sufrimiento; y por último (4) el sendero que conduce a la liberación del sufrimiento. Este era el sendero del Aureo Medio, entre la au-

to-indulgencia y la auto-mortificación, los cuales eran igualmente dolorosos e infructíferos en la búsqueda de la Verdad, de aquí que le diera el nombre de El Sendero del Medio, que consistía en vivir rectamente los ocho aspectos de la vida, cosa que hemos descrito en la primera parte de este libro.

Este fue, en resumen, el tema del primer sermón pronunciado por el Maestro en Sarnath, ante los cinco primeros *Bhikkhus*. Las sencillas y directas enseñanzas, libres de toda sofisticación del orden sacerdotal (los Brahmines) que habían convertido al rito y ritual en el principio y fin de la salvación del hombre, tuvo una tremenda influencia en el pueblo en general. No es de admirarse que la nueva fe tuviese un enorme número de conversos, desde los jefes de gobierno hasta el común hombre del pueblo, quienes alegremente adoptaban la túnica amarilla.

Este es el aspecto externo, como lo fue en todas las religiones del mundo antes y después de la vida del Buda, y operó bien en las masas, ya que les dio una clara perspectiva de la vida y su *modus operandi*. Los intrincados problemas Védicos, el Panteón Védico y la forma Védica de rendir culto fueron borrados de un solo plumazo y se le pidió a la gente evolucionar y edificar su conducta, y todo lo demás vendría de por sí. Esto significaba en realidad una observancia estricta de los *Yamas* y *Niyamas* que constituyen *Sadachara* (recta conducta), el primero y más importante paso en la correcta dirección.

Esto no significa que el Buda negase la existencia de Dios o de los pasos conducentes a El en el Sendero espiritual. Una mera no-afirmación pública de algo de valor superior y de un interés vital muy adelantado a su época y que el hombre común no estaba aún preparado para aceptar, no significa precisamente una negación de ello. Esto quedaba naturalmente para unos pocos escogidos y dignos de recibir las místicas enseñanzas relativas al oír trascendental, como podemos constatarlo en el Surangama Sutra, en donde se describen las experiencias de los más elevados Budhisatavas o Mahasatavas y grandes Arhats como Maha Kas-yapa, Sariputra, Samatbhadra, Metaluniputra, Maudgalyana, Aks-

hobya, Vejuria, Maitreya, Maha-sthema-Prapta y muchos otros. Todos ellos testifican en sus relatos, de una u otra manera, la existencia del dorado brillo púrpura, la infinitud de la pura esencia mental, la percepción trascendental, la trascendental e intrínseca audición por medio de la mente interna, que conduce al sonido indescriptible y misterioso de Dharna, que es como el rugir del león, o el redoblar de tambores; el penetrante poder del elemento de fuego que hace luminosamente clara la visión intuitiva y que la capacita para contemplar los reinos de los Devas y finalmente la Inamovilidad de la Tierra-del-Buda, presentando completamente desnudo el corazón mismo de las balanceadas y rítmicas vibraciones etéreas. También hablan del "Supremo, maravilloso y perfecto samadhi de la Conciencia Trascendental", llamada el "Samadhi de Diamante" y alcanzable por medio del "Oído Intrínseco" cuando la mente, liberada de las contaminaciones mentales, se pierde a sí misma en la "Divina Corriente".

Después de escuchar a los diversos personajes, Manjusri, el príncipe del Dharma, pone gran énfasis en alcanzar "la suprema pureza de la esencia mental y su brillo intrínseco, resplandeciendo espontáneamente en todas direcciones", y exhortaba a la Gran Asamblea a "revertir la percepción exterior del oído, y a escuchar internamente el perfectamente unificado e intrínseco sonido de la esencia Mental". Resume luego el tema en las siguientes palabras memorables:

*"Este es el único camino a Nirvana, y ha sido seguido por todos los Tathagats del pasado. Es además el camino para todos los Bodhisattvas y Mahasattvas del presente y del futuro si esperan alcanzar la iluminación perfecta. No solamente alcanzó Avalokiteswara la iluminación perfecta en el pasado remoto por medio de este Aureo Sendero, sino que en el presente, yo también soy uno de ellos... presento testimonio de que el método empleado por Avalokiteswara es el medio más expedito para todos *.*

* Para una más completa exposición sobre este tema, el lector al que le interese puede referirse a la hecha en la sección "Evidencia de las Religiones", que aparece en el libro "Naam o Verbo", del autor.

Por otra parte, los contemplativos de la escuela de Budismo Hinayana, se conocían también como "Sarvaks", que significaba los "oidores"... odores del principio de sonido interno.

Pero luego de la desencarnación del Señor, Sus enseñanzas secretas, dadas por El a los pocos escogidos, desaparecieron gradualmente, y el Budismo, al igual que todas las demás religiones, después de haber servido a la gran necesidad del momento, permanece ahora como una mera colección de dogmas y creencias que ofrecen muy poco solaz a los buscadores de la Verdad. Esta Verdad sólo proviene de un alma que ha realizado dicha Verdad, un Verdadero Santo de realización espiritual y de experiencia interna de la Realidad.

3. TAOISMO

Volviéndonos hacia China, nos encontramos con que lo mejor del pensamiento budista ha pasado a las tradiciones religiosas de los chinos. Pero junto con ellas, podemos encontrar el mensaje enseñado por Lao Tze, el padre del Misticismo Chino (Hsuanchiao) o Taoísmo. El término "Tao" significa "camino" o "sendero", y denota el oculto "principio del Universo".

Lao Tze habla de Tao como el "Tao Absoluto" que es la "Esencia" y "Quintaesencia" (la verdad espiritual), completamente separada, y sin embargo inmanente en sus manifestaciones. Tal como los místicos Indios establecieron la diferencia entre el "Aum" que se entona y el "Aum" que es el indescriptible, el inexpressable, el Verbo sin palabras, Lao Tze nos dice:

*El Tao del que se puede hablar
No es el Tao Absoluto;
Los Nombres que pueden dársele
No son los Nombres Absolutos.*

Dice además del carácter de Tao:

*¡Tao es omni-permeante
Y su uso es inexhausto!
¡Insondable!
Como la fuente misma de todas las cosas.*

En otra parte:

*El Gran Tao fluye por todas partes,
Puede ir a derecha o izquierda (como una inundación),
Las miríadas de cosas derivan su vida de él.
Y él no las niega.*

Y sigue:

*El Tao nunca hace,
Mas a través de El, todo se hace.*

En el Libro II, que se refiere a la aplicación de Tao, se da el Principio de Reversión:

*Reversión es la acción de Tao
Gentileza es la función de Tao
Las cosas de este mundo vienen del Ser,
Y el ser (viene) del No-Ser.*

Tao es la fuente de todo conocimiento:

*Sin salir de sus propias puertas,
Sabe uno lo que está sucediendo en el mundo.
Sin mirar fuera de su ventana.
Puede uno ver el Tao del cielo.
Mientras mayor el conocimiento poseído,
menos sabe uno.
El sabio sabe sin correr de uno a otro lado.
Comprende sin ver,
Realiza sin hacer.*

La Gran Armonía de Tao, el misterioso secreto del universo, se hace manifiesta:

*Cuando la virtud del Místico se hace clara y alcanza le-
jos,
Y las cosas se revierten (a su fuente)
Entonces, y sólo entonces emerge la gran Armonía.*

De sus propias enseñanzas (como de las de los grandes sa-
bios) ha dicho:

*Mis enseñanzas son muy fáciles de entender y
muy fáciles de practicar.
Pero nadie puede entenderlas, ni nadie practicarlas.
En mis palabras hay un principio,
En los asuntos del hombre hay un sistema.
Porque ellos no conocen éstos,
No me conocen tampoco.
Siendo pocos los que me conocen,
Soy por ellos distinguido.
El sabio viste, por lo tanto, tosca túnica,
Y lleva el jade en su pecho.*

Y finalmente, hablando del Sendero al Cielo, dice:

*Las palabras verdaderas no son palabras finas,
Las palabras finas no son verdaderas.
Un hombre bueno no discute;
Aquel que discute no es un hombre bueno.
El hombre sabio no sabe muchas cosas.
Aquel que sabe muchas cosas no es sabio.
El sabio no acumula (para sí mismo)
Sino que vive para los demás,
Y se enriquece en sí mismo;
Da a los demás
Y tiene mayor abundancia.
El Tao del Cielo
Bendice, y no hace daño.
El sendero del sabio
Realiza, pero no disputa.*

De lo anteriormente expuesto, se saca la conclusión de que el Tao es el Sendero, el Sendero o la Realidad, la inefable y trascendente, la base misma de toda existencia, la matriz de la cual toda vida brota a la existencia. Esta Realidad viene solamente a través del cultivo de la fijeza mental, o sea liberar a la mente de la materia mental, lo cual es algo que solamente pocos pueden practicar, gozar e irradiar a otros. El proceso de enfoque hacia adentro es a través de la purificación y reversión del espíritu al dejar de lado el "yo", la personalidad. "Vive en silencio, y la radiancia del espíritu vendrá y hará su morada". Es por medio de este método de estar alerta, de vigilar y esperar, que se logra aquietar a la mente e inmovilizarla, y a aquellos que tienen esta clase de mente, la naturaleza entrega sus secretos. "We Wei", o sea la "Quietud Creativa", que comprende y connota a la vez la "actividad suprema" y la "suprema relajación", es virtualmente necesaria para la realización de Tao. Es la vida "vivida más allá de la tensión" que actúa como un conjuro mágico. El Tao opera sin operar y jamás puede ser aprendido y así "El hombre sabio prefiere el ojo interno al externo". El Sendero de Tao está siempre en armonía con la naturaleza, y viene con una vida de sencillez; es el vivir esta forma de vida lo que trae consigo la omni-abarcante continuidad de Tao.

Pero en la actualidad, el Tao sin Lao Tze, ha perdido la profundidad de su significado original y ha adquirido un sentido secundario, que significa tan sólo el método del Universo, o sea ese método de acuerdo al cual un individuo puede ordenar su vida. Y es verdaderamente difícil imaginar hasta dónde puede un hombre acercarse al Tao simplemente ordenando su vida y sin tener un alma Maestra que le ponga en el Sendero.

4. ZOROASTRISMO

En el Send Avesta, Ratu Zarathustra habla del principio espiritual, como Sarosha, o sea aquello que se oye. Aquello a lo que los Hindúes se refieren como Aum, Naad, Shabd, los Budis-

tas como el rugido de león del Dharma y Lao Tze como el Tao, para Ratu Zarathustra, el antiguo sabio persa, es Sarosha... lo que se oye.

*Yo invoco al Divino Sarosha (el Verbo), que
es el más grande de todos los dones divinos
para el socorro espiritual.*

Ha 33-35

*El Verbo Creativo:
Asimilando nuestro ser en desarrollo
con Su omni-permeante Realidad,
El Omnisciente, Auto-existente, dador de Vida, ha
enmarcado este místico Verbo y su melodioso ritmo.
Con la orden divina de auto-sacrificio personal
en pro del Universo, para las almas auto-sublimadas,
Que son aquellas personas que con la Mente maravillo-
samente
iluminada, pueden dar ambos (el Verbo místico y la Or-
den
Divina) a los mortales a través de Su boca bondadosa.*

Ha 29-27

En el Gatha Usgtavaiti, Zoroastro proclama:

*De esta manera he revelado al Verbo, que el
Más Recóndito me ha enseñado.
El Verbo que es lo mejor para ser escuchado
por los mortales.
Quienquiera que Me rinda obediencia e individida
atención, alcanzará para su propio ser, la omni-abar-
cante
Totalidad del Ser y la inmortalidad;
Y a través del Servicio al Divino Espíritu,
Realizará a Mazda Ahura (la Divinidad).*

Ha 45:8

Pero en la actualidad solamente encontramos el fuego simbólico ardiendo continuamente en los templos y hogares Parsis,

donde cantos y salmos son ejecutados sin ninguna conciencia del viviente Sarosha, el Verbo Creativo que el noble iranio había practicado durante largos años en el monte Alburz, y que enseñó al pueblo en contraposición al culto que se rendía a los antiguos dioses de Babilonia y Nínive. En la actualidad, atados como se encuentran al fiero símbolo del Sarosha original, no es de extrañar que los Parsis sean conocidos en todo el mundo como "los adorados del fuego".

De esta manera, vemos que cada Sabio o Maestro dio al mundo, en su propia época, lo que él mismo había experimentado, y lo dio en una forma que pudiese ser fácilmente entendida y asimilada por el pueblo en general. Cada uno de ellos es acreedor al más elevado respeto y veneración por su contribución a la suma total de conocimiento espiritual que poseemos. Pero no podemos tener una verdadera percepción ni una experiencia real de este conocimiento ni de las verdades espirituales, por medio de los Maestros del pasado, porque ellos no pueden en la actualidad venir al plano físico a dar a las gentes un contacto viviente con el sagrado Verbo, a establecerlas en comunión con el Espíritu Santo, o llamarlo como mejor gustéis. Para esto se necesita el contacto con un Maestro Viviente quien, como los Maestros del pasado, se encuentra El mismo en contacto constante con el Verbo, porque toda vida proviene de la Vida y toda luz, de la Luz.

II. CRISTIANISMO

Jesucristo fue esencialmente un hombre del Este, y sus enseñanzas están imbuidas con el misticismo oriental. Hay incluso especulaciones sobre la forma en que pasó sus primeros años, asunto sobre el cual los Evangelios guardan silencio. Se dice que pasó muchos años en la India, en la Tierra de los Magos y Hombres Sabios del Este, como se les conocía en aquel entonces, y que aprendió mucho de los yogis y de los monjes budistas, en sus peregrinaciones de uno a otro lugar. Es incluso posible que haya empezado a predicar sus enseñanzas en la India misma, y que ha-

ya sufrido persecuciones tempranas de parte de la orden Brahámica y de los llamados círculos de elevadas clases sociales, a causa de la universalidad de su visión, ya que no creía en barreras de clases y predicaba la igualdad del hombre*.

Su contribución al pensamiento religioso del mundo puede observarse en el énfasis puesto en la necesidad de amor universal, y en la inmanencia del Reino de Dios en el hombre; estos dos principios cardinales eran conocidos por los antiguos desde mucho antes, pero eran ignorados y olvidados en la práctica.

*No penséis que he venido para abrogar la Ley
o los profetas; no he venido a abrogar, sino a cumplir.*

Mateo 5:17

Examinemos algunos de los dichos pertinentes que revelan que Jesús estaba familiarizado con el antiguo pensamiento religioso y que practicaba el sendero de los Maestros de la Corriente Audible de Vida, dichos que son a menudo ignorados o malinterpretados por aquellos que estudian en la actualidad Sus enseñanzas:

*La luz del cuerpo es el ojo; así que si tu ojo fuese único,
todo tu cuerpo sería luminoso;
Mas si tu ojo fuere malo, todo tu cuerpo será
tenebroso. Así que, si la lumbre que en ti hay
son tinieblas, ¿cuántas serán las mismas tinieblas?*

Mateo 6:22-23
Lucas 11:34

Es obvio que "El ojo" se refiere al ojo único y que las palabras "si tu ojo fuera uno", significan la conciencia concentrada interiormente y en el centro, entre y detrás de los dos ojos. Por otra parte, las palabras "si tu ojo fuera malo" se refieren a ese estado de dispersión mental en lo externo, opuesto a la concentra-

* Nicolás Notovich, "La vida desconocida de Cristo", Indo-American Book Co. (Chicago), 1984.

ción en lo interno, y el resultado será ciertamente "obscuridad"... la obscuridad nacida de la ignorancia sobre los reales y verdaderos valores de la vida, porque esto es la mayor enfermedad del alma.

San Lucas hace sonar una nota de precaución cuando dice:

Mira pues si la lumbre que en ti hay, no es tinieblas.

Lucas 11:35

*Lo que os digo en tinieblas, decidlo en la luz;
y lo que oís en el oído, predicadlo desde los tejados.*

Mateo 10:27

Estas son, pues, las palabras de consejo de Jesús a Sus discípulos, los pocos escogidos, es decir: llevar abiertamente (en luz) al pueblo, el significado de lo que habían oído en la "obscuridad" (en la meditación secreta) y hablar de la divina melodía que percibían en el oído por medio de la audición trascendental.

Y acerca de la Ciencia del Alma:

De oído oiréis y no entenderéis, y viendo veréis y no miraréis.

Mateo 13:14

La idea que comunica es de la naturaleza esotérica de la ciencia espiritual, que puede ser experimentada en las profundidades del alma misma, en el laboratorio del cuerpo humano, y que no puede ser entendida al nivel intelectual o al nivel de los sentidos.

San Mateo sigue explicando la cosa:

*Porque de cierto os digo, que muchos profetas
y justos dejaron ver lo que veis, y no lo vieron;
y oír lo que oís y no lo oyeron.*

Mateo 13:17
Lucas 10:24

En palabras claras y nada ambiguas, tenemos una referencia de una experiencia espiritual interna, una realización del Reino de la Luz y Armonía que un verdadero Maestro como Jesús podía haber manifestado para Sus discípulos.

Al igual que otros videntes, Jesús concedió una experiencia mística del Reino de Dios, solamente a Sus discípulos sinceros. A la multitud siempre le habló en parábolas, como la del grano de mostaza, de la higuera, de las diez vírgenes, etc., que tanto abundan en los Evangelios.

En una pintoresca parábola explica la siembra del Verbo en los corazones de la gente, y dice que el Verbo sembrado al lado del camino, es generalmente robado del corazón por Satán; que el Verbo sembrado en tierra pedregosa, no echa raíces... se mantiene durante algún tiempo y es luego barrido por las persecuciones y aflicciones que hay que soportar en nombre del Verbo; que el Verbo sembrado entre cardos es ahogado por las preocupaciones mundanas, por el engaño y la lujuria de la carne, y que finalmente el Verbo sembrado en buena tierra, "Aquel que oye el Verbo y recibe" produce fruto.

Marcos 4:15-20

Mateo 13:5-23

El Sendero de Jesús es un sendero de auto-abnegación y de elevarse por sobre la conciencia del cuerpo, lo cual equivale a experimentar la muerte en vida.

*Y entonces Jesús dijo a sus discípulos: Si alguno
quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo,
y tome su cruz y sígame.
Pues el que quisiere salvar su vida,
la perderá, y el que perdiere su vida
por mi causa, la hallará.
Porque, ¿qué le aprovechará al hombre si ganare
todo el mundo, y perdiere su alma? O, una vez perdida,
¿qué rescate dará el hombre por su alma?*

Mateo 16:24-26

Significa que uno debe sacrificar al hombre externo que consiste de carne y de la mente carnal, en pro del hombre interno o alma. En otras palabras, tiene que cambiar la vida de los sentidos por la del espíritu.

Dicho de otra manera: Tiene que convertir el amor a Dios en la pasión rectora de su vida.

Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente (San Marcos va aún más lejos y agrega: "y con toda tu fuerza"). Este es el primero y el más grande de los mandamientos, y el segundo es igual al primero: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. En estos dos mandamientos se basan la ley y los profetas.

Mateo 22:37-40
Marcos 12:30-31
Lucas 10:27

El espíritu de amor se amplía más aún en lo siguiente:

Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced el bien a los que os aborrecen y orad por los que os ultrajan y os persiguen.

Mateo 5:44

¿Y para qué todo esto?... Para ganar perfección en la similitud con Dios:

Sed por lo tanto perfectos, como vuestro Padre que está en los cielos es perfecto.

Mateo 5:48

En el cap. 3 de San Lucas, se nos dice que "el Verbo de Dios vino a Juan, hijo de Zacarías, en el desierto" y que mientras aquél predicaba el bautismo del arrepentimiento para la remisión de los pecados, dijo a la maravillada multitud: "Yo os bautizo con agua; pero vendrá otro más grande que yo... y El os bautizará con el Espíritu Santo y con fuego".

Debemos poner gran atención en las palabras "bautizará con el Espíritu Santo" y "fuego", porque el uno se refiere a la música celestial (el Verbo Sagrado), y el otro es símbolo de la luz del cielo, los principios gemelos de luz y sonido, la manifestación primaria de la Divinidad, o poder de Dios, que se encuentra tras de toda la Creación.

El camino al Reino de Dios será abierto a quien sepa cómo "pedir", cómo "buscar" y cómo "golpear" a las verjas. En estas tres sencillas palabras, San Lucas en su cap. 11 y San Mateo en su cap. 6 han resumido todo lo que el aspirante tiene que hacer. Desgraciadamente todavía no sabemos en dónde se encuentra esa puerta en la que tenemos que golpear. Gurú Nanak nos dice también:

Oh vosotros los ciegos que no sabéis dónde se encuentra la puerta.

Y San Mateo, refiriéndose a esa misma puerta, nos dice:

Entrad por la puerta estrecha... porque estrecha es la puerta y angosto el camino que lleva a la Vida, y pocos son los que la hallan.

Mateo 7:13-14

Este es esencialmente un sendero de conversión, ya que nadie puede entrar al Reino de Dios a menos que se convierta en un niño pequeño (Mateo 18:3), abandone sus vanidades y se haga suave, puro e inocente como un niño pequeño. San Lucas nos habla sobre este tema en el cap. 17:15-17, cuando cuenta que los discípulos reprendieron a aquellos que habían traído niños con ellos; Jesús les llamó y les dijo: "Dejad a los niños venir a mí, y no lo impidáis; porque de tales (de aquellos que tienen mente de niño) es el Reino de Dios. De verdad os digo, que aquel que no reciba el Reino de Dios como un niño pequeño lo hace, no entrará en él".

En el cap. 1 de San Juan encontramos una elaborada exposición de las enseñanzas de Cristo. Empieza su Evangelio con las

memorables palabras cuyo significado intrínseco pocos se han preocupado de captar:

*En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios,
y el Verbo era Dios.*

Este era en el principio con Dios.

*Todas las cosas por El fueron hechas; y sin El,
nada de lo que es hecho fue hecho.*

*En El estaba la vida; la vida fue la luz del hombre.
Y la luz brilló en la oscuridad, y la oscuridad
no lo comprendió.*

...

*Aquello era la verdadera Luz que brilló en cada hombre
que vino al mundo.*

*En el mundo estaba, y el mundo fue hecho por El,
y el mundo no le conoció.*

...

Y el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros.

En estas exposiciones de San Juan, no cabe duda alguna acerca de la naturaleza del Verbo. Claramente dice que es la luz del mundo, el creador principio-de-vida en el cual vivimos, nos movemos y tenemos nuestro ser. Es el espíritu de Dios, la esencia misma del alma, pero perdido en el poderoso remolino del mundo y de lo mundano. Solamente el contacto con el Espíritu nos muestra el camino de regreso a Dios, y es por lo tanto la verdadera religión. Este contacto ha sido descrito como segundo nacimiento, la resurrección o la vuelta a la vida. Dirigiéndose a Nicodemo, uno de los sabios de Israel, Jesús le dijo:

*En verdad, en verdad os digo, que a menos que un hombre sea nacido de nuevo, no podrá ver el Reino de Dios...
(observad la palabra "VER").*

En verdad, en verdad os digo. A menos que un hombre sea nacido del agua y del espíritu, no puede entrar en el Reino de Dios. (Observad la palabra "ENTRAR").

No os maravilléis, pues, que os diga que debéis ser nacidos de nuevo.

Jesús compara a aquel que es nacido del espíritu, con el viento:

*El viento de donde quiere sopla, y oyes su sonido,
mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va:
así es todo aquél que es nacido del Espíritu.*

Juan 3:8

También se expresa del Verbo sagrado, como "el agua de vida", el agua que brota para convertirse en "vida eterna" (cap. 4).

De sí mismo, Jesús se expresa como el "pan de vida" o "pan viviente" que ha bajado del cielo; y pide a Sus discípulos comer la "carne del hijo del hombre, y beber Su sangre", porque sin éstos, "no tenéis vida en vosotros" (cap. 6).

Esto, en resumen, son las enseñanzas esenciales de Cristo, el Maestro Cristiano, pero no de la Cristiandad institucional. La mayoría de las Doctrinas Cristianas fueron formuladas no por Jesús, sino por San Pablo, quien convirtió a Cristo en el cordero de sacrificio que debía pagar por los pecados del mundo, y alrededor de esta idea central, extraída del judaísmo y de los cultos que florecían junto al Mediterráneo, ha crecido una maraña de rituales y de ceremonias.

Los postulados de Cristo siguen siendo indudablemente excelentes preceptos morales, e indican ciertamente el camino hacia la realización interna; pero no pueden, de por sí, poner al buscador en el Sendero de la realización, porque carecen ahora del impulso viviente y del toque pulsante del autor, que habiendo completado el trabajo que le fue asignado en Su tiempo, no puede ya iniciar ni conducir a las gentes, ni hacerles realizar la verdad poniéndoles cara a cara con la Realidad. De todas las enseñanzas místicas de Cristo, lo único que encontramos en la actualidad, es la simbólica iluminación de cirios y el tañir ceremonial de la gran campana en el momento de la ceremonia. Y nadie,

ni siquiera el pontífice que preside la ceremonia, tiene conocimiento del verdadero significado del ritual que están llevando a cabo, o sea la representación visible de los principios gemelos de la luz y del sonido, las manifestaciones primarias de la Divinidad responsable por todo lo que existe en el Universo, visible e invisible. Cuando se les pregunta, algunos de los grandes dignatarios de la Iglesia dicen que el tañir de campanas es para llamar a los hombres a la oración. Y el hablar de Dios como el Padre de las luces (Juan 1:17) no es sino una manera figurativa para denotar su mayor don (la luz y el sol) al mundo, o cuando más, la luz de la razón y el intelecto. Sin ninguna experiencia de las verdades internas, toman las palabras literalmente y tratan de explicar las cosas teóricamente.

Jesús mismo dijo, sin ninguna ambigüedad:

YO SOY LA LUZ DEL MUNDO:

*Aquel que me siguiere, no caminará en la
obscuridad, sino que tendrá la Luz de Vida.*

Juan 8:12

Al hablar de sí mismo como de la "luz de vida", no podría estar refiriéndose a la luz del sol, aunque éste puede ser en el mundo físico una fuente dadora de energía. En el cap. 13:14, de San Mateo, Jesús sigue aclarando esta posición y previene contra la interpretación literal de Sus palabras haciendo una clara distinción entre "oír" y "comprender", entre "ver" y "percibir". Son solamente las almas despiertas, los Maestros de la Verdad que viven en contacto con la Realidad, los que tienen la llave del Reino del Espíritu, y que pueden sacar al individuo completamente perdido en la actualidad en la vida de los sentidos, y redescubrir para él la gran herencia de Aquel que es Todo-Vida y Todo-Luz, porque se ha dicho que entonces los ojos del ciego serán abiertos y los oídos del sordo serán abiertos. Entonces saltará el cojo, y la lengua del mudo cantará: porque el agua brotará en la selva y correrán ríos en el desierto (Isaías 35:5-6).

¡Cuán pocos son los que verdaderamente comprenden y aprecian el significado interno de las palabras de Jesús! Nos contentamos con el lado ético de sus enseñanzas, que son naturalmente un acompañamiento necesario de lo espiritual. Los dogmas éticos han sido ampliamente propagados, y han sido mantenidos vivos con gran esmero, ya que son ciertamente un gran adelanto en la escala de valores morales conocida por la humanidad desde los tiempos de Moisés. Pero estos dogmas, en sí mismos, fracasan cuando se trata de explicar declaraciones como aquellas que hablan del "Día del Juicio", o "Arrepentíos porque el Reino de los Cielos está a la mano", "Dios es espíritu, y aquellos que Le adoran, deben adorarle en espíritu y en verdad". Si estas palabras se tomasen en su sentido diario y literal, sería quitarles todo significado. El "Día del Juicio" no ha venido, a pesar de todas las profecías anunciando su proximidad, y entonces, o bien Cristo hablaba en ignorancia, o nosotros hemos fracasado en el empeño de comprender su verdadero significado. Hay detrás de todo lo que El ha dicho, un significado interno, un significado que es perfectamente claro para aquellos que han tenido las mismas experiencias místicas, pero que burla a aquellos que tratan de interpretarlas en términos de intelecto o incluso de intuición. Careciendo de la percepción interna directa (que no debe confundirse con especulación filosófica o enfoque intuitivo), tratamos de interpretar el significado de las enseñanzas que se nos han legado, en términos de nuestra limitada experiencia. Aquello que se dijo como una metáfora, lo tomamos como literal, y las descripciones supra-sensuales las reducimos a metáforas. Olvidamos fácilmente que cuando Jesús dijo que él era "La luz del mundo", el "Hijo de Dios", cuando manifestó ser indestructible y prometió que no abandonaría a sus discípulos ni siquiera en el "fin del mundo", habló, no en su capacidad mortal, sino como todos los demás Grandes Maestros, y como uno que se ha fundido en el Verbo y se ha convertido en uno con El. Y al olvidar esto, en vez de seguirlo por el sendero espiritual que El mostró, pensamos de El como el cordero del sacrificio que ha de cargar con nuestros pecados y como un medio de evadir el desafío espiritual interno.

III. ISLAM

Tal como su nombre lo indica, el Islam es la religión de la paz y la buena voluntad para todos aquellos que creen en el profeta y siguen Sus enseñanzas. Toda religión que entra en existencia, tiene que realizar el propósito de Dios, la necesidad del momento, y tiene que llenar un vacío en la historia religiosa del hombre. También el profeta Mahoma vino en un momento y en un sitio que apestaba a antiguas supersticiones, idolatría, degradación social, bancarrota moral y auto-intoxicación de la viril raza árabe, envilecida al igual que la raza de los judíos, sus hermanos, ya que ambos son de origen semita y descendientes de Abraham. La una, descendiente de Ismael, fue desterrada a La Meca; la otra, de su hermano Isaac, permaneció en Palestina. Las rudas y fuertes tribus Badaun, habitantes del desierto, y que no prestaban obediencia a nadie sino a Mammon y a Baco, crecían en completa ignorancia y se entregaban en cuerpo y alma a guerrear las unas con las otras en las quemantes arenas del desierto. Fue con el objeto de salvar a estas gentes, que Mahoma, un muchacho pastor, profundamente enérgico y religioso, fue elegido por el Señor como El Hombre que debía "llevar" el Fiat del Misericordioso a Sus criaturas. La llamada al Ministerio de Dios le llegó solamente después de haberse sometido a una intensa disciplina espiritual de varios años de duración en la caverna de Ghar-i-Hira, en los suburbios de La Meca.

Empezó su misión con un verdadero espíritu de humildad, sin hacer milagros ni maravillas, cosas a las que siempre se resistió, ni tampoco reclamó nunca gloria alguna para El, sino que lo hizo como un simple predicador de la palabra de Dios, como un hombre común, como cualquiera de ellos, pero con un mensaje de Alá. En esencia, Su mensaje era la existencia de un solo Dios, y declaraba enfáticamente:

No hay otro Dios que Dios, y su nombre es Alá.

Mahoma es Su mensajero.

Sobre esta base fundamental de monoteísmo, construyó Su sistema de enseñanza ética y de hermandad democrática. Esta era ciertamente una necesidad de la época, y fue admirablemente llenada. Difícilmente podía ofrecer postulados metafísicos para la consideración de una raza bárbara, cruda y semi-desarrollada intelectualmente, y especialmente cuando Sus sencillas enseñanzas provocaban de parte del pueblo, no solamente risa y ridículo, sino que una fiera vilificación que se convirtió con el tiempo en abierta hostilidad que obligó al profeta y Sus seguidores a huir a Medina en busca de protección. Esto fue en el año 622. Siguió un período en el que la joven fe tuvo que luchar duramente para su preservación y propagación, y el profeta se vio obligado a desenvainar la espada en "defensa propia". El proceso de consolidación duró unos cien años de incesante lucha, y durante este período fue creado un poderoso imperio de Oriente a Occidente, con el océano Indico por un lado y el Atlántico por el otro.

El Corán o Biblia Islámica es la mayor maravilla y el mayor milagro de su época; consta de 144 Surahas o capítulos, compuestos de 286 a 6 versos, en número descendente. Está escrito en idioma árabe, y en un estilo elegante y pulido; fue revelado por partes al prácticamente analfabeto Profeta, en momentos de profunda meditación, por Gabriel, el Arcángel de Dios, cuya voz, originándose en el tintinear de campanas, gradualmente asumía sonido y forma.

Las sencillas enseñanzas del Alcorán están centradas en Alá (Dios), Su Makhluq, o sea el mundo creado, Insan (el Hombre) y Quíamat, o sea el Dios del Juicio Final. Desde el momento en que Alá es verdadera y básicamente bueno, lo es igualmente todo lo creado por El. Siendo como es toda vida, individual, cada individuo tiene que rendir cuenta de sus hechos en la vida, porque "aquel" que se desvía del sendero, tiene que asumir la responsabilidad por esta desviación, sea en el más allá o en el día del Juicio Final o Quíamat.

El sendero de la paz y la rectitud a ser seguido por el hombre, se define como un sendero dedicado a (I) Alá o Dios, (II)

Namas u oración, que se recomienda realizar por lo menos cinco veces al día y en toda postura posible: de pies, sentado, arrodillado y recostado, lo cual significa una constante remembranza, y que puede ser ejecutada en todas y en cualquier parte, sencillamente extendiendo la alfombra de oración (Sajadah) y volviendo la faz hacia la Meca, el Centro Común de Adoración para todos los fieles; (III) Zakat, o caridad que el fiel tiene que hacer con 1/40 de sus posesiones, una vez al año, en beneficio del indigente, el pobre y el necesitado, de manera que todos puedan participar conjuntamente de estos beneficios; (IV) Roza o ayuno durante el mes de Ramzan, de manera que el fiel sepa lo que es el hambre, y para que sepa aliviar los sufrimientos del hambriento y desarrolle una disciplina espiritual, amor a Dios y compasión para con sus hermanos hombres. Y finalmente, (V) Haj o peregrinación a La Meca, la Jerusalén del fiel musulmán, por lo menos una vez en la vida, vestido con una sencilla túnica blanca, tanto los ricos como los pobres.

Estas son, en resumen, las enseñanzas sociales del Islam, diseñadas para el enaltecimiento de la sociedad árabe. Pero en el Corán mismo no encontramos mucho sobre las prácticas espirituales observadas por el Profeta mismo y que transformaron a un simple camellero en un profeta predicador y en un estadista de primer orden. Una vez más queda en claro el antiguo hecho de que hay cierto tipo de conocimiento por cuyo conducto se llega al conocimiento de todo y a la identificación completa con el corazón del Universo en un estado de Maraqba o meditación. La práctica en la solitaria caverna de Gar-i-Hira, nos dicen los Santos Maestros, no fue otra sino la práctica de Shughal-i-Nasiri, o sea la práctica del Sonido, que opera como un "Abrete Sésamo" para el Reino de Alá. El Sheikh Modh Akram Sabri nos dice que durante quince años el Profeta practicó la comunión con "Awazi-Mustquim" antes de empezar a recibir mensajes de Dios. Sabemos también que el Profeta realizó Shaq-ul-qamar, o sea cabalgó por en medio de la luna en un corcel blanco como la leche (Barq) lo cual, figurativa y literalmente, significa recibir la iluminación. Estas son claras indicaciones de las experiencias espirituales de

aquellos que viajan por el Sendero de la Corriente de Sonido y que saben que tienen que cruzar la estrella y la luna en su jornada espiritual ascendente. Actualmente encontramos la representación simbólica de todo esto en la estrella y la luna creciente, presentes en las banderas de los países musulmanes, en sus monedas y en sus estampillas postales. Por otra parte, la aparición de la luna en los días correspondientes es siempre un motivo de regocijo y aclamación y, por todas partes, la gente espera ansiosamente e incluso observa con binoculares el nacimiento de la luna nueva en el horizonte, sin sospechar siquiera el oculto significado de ello. Atados como se encuentran al libro, los musulmanes han sido correctamente llamados Kitabis, o sea, "el pueblo del libro". Mahoma puede ser el último en la cadena de profetas que han venido, pero el Corán recomienda a los fieles la búsqueda de algún mediador, para entrar en contacto con Dios.

Fuera de estas referencias, tenemos el testimonio incontrovertible de los Sufís o místicos musulmanes, quienes en palabras que no dejan lugar a duda han hablado de la "Cuerda de Salvación" como: Kalam-i-Qadi, Bang-i-Ilahi, Nida-i-Asmani, Sauti-i-Sarmadi, etc., términos todos estos que significan "El Sonido Abstracto" (Ismi-Azam), el principio creativo uno en toda la naturaleza... el Kalma, creador de los catorce Tabas o regiones. A esta clase pertenecen Shamas Tabrezi, Maulana Rumi, Hafiz Shirazi, Abdul Razaq Kashi, Inayat Khan, Baba Farid, Buleh Shah, Shah Niaz, Hazrat Abdul Qadar, Hazrat Mian Mir, Hazrat Bahu, Hazrat Nizam-ud-Din, etc., y muchísimos más que han practicado el Sultan-ul-Azkar (el más elevado principio de sonido). Todos los Fukra-i-Kamil, o viajeros en el dominio de Marfat o verdadera sabiduría, se han elevado por sobre Shariat y Tariqat, o sea el sendero de las Escrituras y de la tradición (Hadis).

Hazrat Inayat Khan, en su libro "El Misticismo del Sonido", habla de la Creación como la "Música de Dios", y dice que el "Saut-e-Sarmadi" es el licor intoxicante del Jardín de Dios. "Todo el espacio", dice, "está lleno de Saute Sarmad, o el Sonido Abstracto". Las vibraciones de este sonido son demasiado sutiles

para ser vistas u oídas por los ojos u oídos materiales, ya que es incluso difícil para los ojos el percibir la forma o color de las vibraciones etéreas en el plano físico. Fue el Saute Sarmadi lo que Mahoma oyó en la gruta de Hura y se perdió en Su ideal. El Corán se refiere a ello como Kun-feu-kun, "Se, y todo fue". Moisés oyó precisamente este sonido en Koh-i-Toor o Monte Sinaí, al entrar en comunión con Dios. Este mismo sonido o Verbo fue audible para Cristo cuando comulgó con su Padre Celestial en el desierto. Siva oyó el mismo Anhad Naad en los Himalayas. La flauta de Krishna es un símbolo alegórico de este mismo sonido. Este sonido es la fuente de toda revelación para los Maestros a quienes se revela desde adentro y, por lo tanto aquello que Ellos enseñan es Una y la misma Verdad, porque es en la Realidad Abstracta donde se unen todos los Benditos de Dios.

Este Sonido de lo Abstracto está siempre resonando interna y externamente en el hombre. Aquellos que son capaces de oírlo y de meditar en ello, son relevados de toda preocupación, ansiedad, pena, miedo y enfermedad, y el alma libre de la cautividad en la red de los sentidos y del cuerpo físico, se convierte en conciencia omni-permeante.

Este sonido se desarrolla en y a través de diez aspectos diferentes, a causa de su manifestación a través de los diez diferentes tubos del cuerpo (Nadis) y en sonidos como el trueno, el rugir del mar, el tañir de campanas, el zumbir de abejas, el piar de gorriones, la vina, el pito, el shanka (concha), etc., hasta que finalmente se convierte en el "HU", el más sagrado de todos los sonidos, el principio y el fin de todos los sonidos, sea que procedan éstos de hombre, ave, bestia o cosa.

Abdul Baha, en una de sus exposiciones dijo: "Debemos agradecer a Dios el haber creado para nosotros tanto bendiciones materiales como dones espirituales. El ha derramado sobre nosotros dones materiales y gracias espirituales; la vista externa para ver la luz del sol, y la visión interna para percibir la gloria de Dios. Ha diseñado el oído externo para gozar de las melodías del

sonido y el oído interno para que podamos escuchar la voz de nuestro Creador.

En "Las Palabras Ocultas" de Baha-ullah, un santo místico de Persia, encontramos:

*¡Oh, hijo del polvo!, escucha la mística voz que llama
del reino de lo invisible... desde tu prisión asciende
a los gloriosos campos superiores, y desde tu jaula
mortal alza el vuelo hasta el paraíso del Sin-Lugar.*

Otros místicos Sufis han cantado en el mismo tono:

*Desde la torre celestial, Dios te llama al hogar.
Desgraciadamente, tú no escuchas la divina llamada.*

*Nadie conoce la mansión del Amado,
Pero ciertamente, el tañir de campanas.
proviene de allí.*

Khawja Hafiz.

*Elevándote por sobre el horizonte, escucha la
divina melodía,
El profeta atendería a ella como a cualquier
otra tarea.*

Maulana Rumi

*¡Oh, Dios! condúceme al lugar de donde fluye el
inefable Kalma que no tiene palabras.*

Shah Niaz

*Todos repiten el Kalma con las palabras de la boca.
Una rara alma puede hacerlo con la lengua del pensa-
miento.
Aquel que con ella comulga mentalmente,
Difícilmente puede describirla en palabras.*

Hazrat Bahu

En Tazkra-i-Ghousia (p. 332), Amir Khusro, un gran poeta místico y erudito de gran reputación, ha hecho una exposición de los diez tipos de sonido que se oyen interiormente, y concluye bellamente con las siguientes líneas:

Tal es ciertamente la celestial orquesta,
Oh Khusro.
Es en estas diez melodías que un yogi se absorbe.
Con los sentidos inmóviles y la mente en
reposo, dijo Khusro:
Con el florecimiento de la ilimitada explosión interior,
Todas las lujurias de la carne y los mortales pecados
desaparecen.
El Maestro también tiene un maravilloso mundo propio,
Y Khusro está ahora profundamente embebido en su pro-
pio ser.

De lo anteriormente expuesto, se saca como clara conclusión de que la experiencia espiritual e interna de la Corriente de Sonido está dentro del alcance del individuo siempre y cuando haya un Maestro competente que sea capaz de impartir Su propio impulso de vida, y que pueda llevar la parte consciente del hombre al centro de su ser y luego al contacto con la luz y sonido de Dios, al abrir el ojo y el oído internos.

Podemos encontrar rastros de este conocimiento en los Qawalis, o sea la música externa y en los *Raqs* o danzas, con su tintinear de panderetas y cascabeles, a las cuales se entregan algunos musulmanes, con el objeto de producir Wajad, o sea un estado de olvido, como un medio de penetrar en el sendero interior.

IV. SIKHISMO O LA RELIGION SIKH

La religión Sikh es la más joven religión del mundo, y sus orígenes se remontan a Gurú Nanak, el primero de una sucesión de diez grandes Gurús. Al igual que cualquiera otra fe, solamente

en los últimos tiempos ha llegado a tomar el carácter de una religión distinta. Sus Maestros jamás presumieron de originalidad alguna en Sus enseñanzas. En realidad, pusieron gran énfasis en el hecho de que Sus enseñanzas correspondían a verdades enseñadas desde tiempos inmemoriales. Para subrayar la universalidad del mensaje espiritual, el Gurú Arjun Dev al recopilar el Sri Ad Granth, la sagrada Escritura de los Sikhs, sacó los himnos y oraciones devotos de los escritos místicos de los santos de todas las castas y credos, incluso Kabir, el tejedor musulmán; Dhana, el campesino; Ravi Das, el zapatero remendón; Sadna, el carnicero, etc.

Las Escrituras Sikhs ocupan una posición única en la historia religiosa. Representan no solamente la primera tentativa de presentar la unidad de todas las religiones, sino que están escritas en un lenguaje que es aún algo vivo, y no una historia del pasado. Por lo tanto aún no han perdido nada de su frescura prístina, y no han sido completamente enterradas bajo los escombros de la interpretación teológica. Encontrándose principalmente en forma de lírica devota, su llamada no es meramente para el intelecto razonador. Hablan al hombre en su totalidad, cantando sus problemas, sus debilidades, la vanidad del mundo y la eternidad del Absoluto, y lo urgen hacia esfuerzos cada vez mayores en el afán de alcanzar el divino hogar. El lenguaje empleado se presta a la condensación, haciendo posible bellos efectos poéticos y musicales, y un raro grado de concentración. En cada exposición se encuentran implícitas una inquisitiva filosofía y una profunda metafísica, y sin embargo hablan directamente al corazón de los hombres en el lenguaje por éstos usado; el resultado es algo cuyo significado es inexhausto y que deja su huella en todos.

Además, la religión Sikh brota de las enseñanzas no de uno, sino de una sucesión de grandes Maestros, y enfoca no sólo uno, sino casi todo aspecto importante de la búsqueda espiritual del hombre. Si Buda dio énfasis a la necesidad de moderación y desapego, Cristo al amor, las enseñanzas Sikhs logran destacar todas estas facetas. Además, siendo su origen comparativamente reciente, la tradición de las vidas personales de los diez Grandes

Gurús ha sido preservada, y es mucho lo que sabemos de sus viajes y acciones. Nada semejante se sabe de las almas maestras que dieron al Hinduismo sus Upanishads. Hablan como voces distantes, que llegan a nosotros desde un remotísimo pasado de mitología. El sendero interno es un sendero práctico, y el hombre necesita no solamente de filosofía, sino de una demostración viviente que la ilustre. Y sea que leamos de la humildad de Nanak al viajar a pie de un lugar a otro llevando la antorcha espiritual, o de Gobind Singh, el último de los diez Gurús, cabalgando de un extremo a otro del reino, organizando a Sus seguidores en una hermandad que pudiera enfrentarse con fuerza y resistir con éxito la amenaza de exterminio físico impuesta por el fanático emperador Aurangzeb, nos damos cuenta una y otra vez de que la vida de Dios es perfección interna, un modo de ser, una auto-realización que no debe confundirse con filosofía intelectual o intrincadas cuestiones metafísicas. Aquel que había alcanzado esta liberación espiritual, no podía ser tocado o manchado por la acción externa, porque había hecho suya la voluntad de Dios y nada hacía por sí mismo. Y así, al capitanear su fiel banda en la guerra contra los Mughals, el Gurú Gobind Singh podía aún cantar:

Sach kahun, sun leyo sabhey
jin premo kiyo, tin he Prabh payo.
*En verdad, en verdad os digo,
que aquellos que amaron encontraron al Señor.*

Tratar de bosquejar el místico mensaje de los Grandes Gurús Sikhs, sería repetir casi la totalidad de lo dicho en el capítulo anterior. Porque las enseñanzas de Nanak y de Kabir (su contemporáneo) representan el desarrollo final del misticismo del ver y del oír internamente, enseñado por Surat Shabda Yoga. Los dos grandes Maestros, aquél primero en la línea de los Gurús Sikhs, y éste un tejedor de Varanasi, infatigablemente dan énfasis a la ineficacia del ritual externo, a la sofisticación intelectual y a las austeridades yogísticas:

Sant mata kuchh aur hai
Chhado chaturai.

*El Sendero de los Maestros es distinto:
Abandona tus sutilezas espirituales.*

Kabir

*A través de la razón no puede uno comprenderle
a El, aunque razonase durante siglos.
La paz interna no se alcanza por el silencio
externo, aunque uno permaneciera en silencio
durante siglos.
No podemos comprar la tranquilidad con
todas las riquezas del mundo, ni llegar a El
a pesar de todas las ingeniosidades de la mente.*

Nanak

Ambos Santos rechazaban las distinciones de casta, porque los dos daban importancia a la unidad de toda la vida, a la unidad del espíritu que todo lo sustenta. Y ambos declaraban repetidamente que el camino más elevado y más fácil hacia la unidad de Dios es el Sendero de Naam o Shabd. Y en realidad, no hay Escrituras más insistentes en la omnipermanencia del Naam (Verbo) que las de los Sikhs, o los escritos de Kabir, una selección de los cuales, como ya hemos dicho, fue incluida por el Gurú Arjun Dev en el Sri Ad Granth. La luz interna "antar jot", y la música interna "panch shabd", "anhad Bani", el Verbo (Naam) de cinco melodías cuya música es ilimitada, son un tema recurrente en casi todas las composiciones contenidas en el Granth Sahib.

El Jap Ji de Gurú Nanak, que figura como un prólogo en el Granth Sahib, puede servir tanto como cualquiera otra composición, para ilustrar la riqueza espiritual contenida en las Escrituras de los Sikhs. Es una notable efusión lírica, notable especialmente por su belleza poética, y más aún por las divinas alturas a las que llega. Empieza filosofando sobre la diferencia entre la naturaleza de la Realidad Absoluta y la fenoménica:

*Hay una Verdad, Lo Inmanifestado Manifiesto;
Siempre Existente, es Naam, el Omni-permeante
Creador;*

*Sin miedo o enemistad, el Infinito, el no-Nacido
y el auto-Existente,
Completo en Sí mismo.*

Esta Realidad está más allá de toda humana razón o comprensión:

*No puede uno comprenderle a El por medio de
la razón aunque esté razonando por edades;*

y sin embargo, puede ser alcanzado, y el sendero que conduce a ello es único.

*Hay un camino, ¡Oh, Nanak!, haz de Su Voluntad, la tuya.
Su Voluntad está ya entretejida en nuestra existencia.*

No es algo que esté fuera de nosotros, sino adentro: es una parte de nuestro ser, su esencia misma, y todo lo que necesitamos es sintonizarnos con El, porque estar sintonizado es estar libre de la esclavitud del ego y por lo tanto, de Maya.

*Todo existe bajo Su Voluntad,
Y nada fuera de ella,
Uno que está sintonizado con Su Voluntad,
¡Oh Nanak!, está libre de ego.*

¿Cómo puede uno sintonizarse con la Voluntad Divina? La respuesta se insinúa en el principio mismo:

*Por la Gracia de Su verdadero servidor,
el Gurú,
Puede ser realizado.*

El tema es tratado posteriormente con mayor detalle:

*El Santo (el Verbo o Naam personificado) es aceptable
en Su Corte, y es el jefe elegido allí;
El Santo adora el umbral de Dios, y es honrado
incluso por los reyes;*

*El Santo vive y medita en la Palabra (Naam o Verbo)
Una.*

El don de un verdadero Maestro es el don de Naam, en el cual El mismo es un adepto. Este Verbo (Naam) es la manifestación de la Voluntad de Dios, de Su mandato, y se encuentra en el corazón de todas Sus creaciones.

*Con una Palabra Suya (Naam) esta vasta creación floreció a la existencia.
Y mil corrientes de vida brotaron a la vida.*

El camino hacia la unidad con la Voluntad de Dios, es por medio de la sintonización con el Verbo (Naam):

Por medio de la comunión con el Verbo (Naam), se convierte uno en baluarte de toda virtud.

Por la comunión con la palabra (Naam), se convierte uno en un Sheikh, en un Pir, un verdadero rey de espiritualidad.

Por la comunión con el Verbo (Naam), el espiritualmente ciego llega a la realización.

Por la comunión con la Palabra (Naam) se trasciende el ilimitado mar de Maya.

¡Oh, Nanak! Sus devotos viven en perpetuo éxtasis, porque el Naam (Verbo) lava toda pena y todo pecado.

Esta es la causa por la que Nanak declara:

Exaltado es el Señor, y exaltado es Su Reino,

Pero más exaltada es Su Sagrada Palabra (Naam).

Sin la mediación del Verbo (Naam), ¿quién podría llegar hasta El?

Habiendo delineado la naturaleza del Absoluto y el camino que conduce a la fusión con El, Nanak nos habla del equipo necesario para proseguir exitosamente la jornada. No es necesario, dice El, convertirse externamente en un sanyasin. Debemos ser un sanyasin en espíritu, desprendido de las formas externas, y con las virtudes internas grabadas en el corazón.

*Que la satisfacción sea el pendiente de tus oídos.
Que la lucha por el Ser Superior y lo Divino sea
tu cartera,
Y la constante meditación en El, tus cenizas;
Que la preparación para la muerte sea tu manto,
Y que tu cuerpo sea tan casto como una virgen;
Que las enseñanzas de tu Maestro sean tu cayado.
La más alta religión es elevarse a la Hermandad
Universal,
Y considerar a todas las criaturas tus iguales.
Conquista tu mente, porque la victoria sobre sí mismo
es victoria sobre el mundo.
Hosanna, Hosanna sólo a El.
el Pristino, el Puro, el Eterno, el Inmortal y el Inmutable,
en todas las edades.*

Y finalmente, en la ultima sección, el Gurú Nanak nos da una visión a vuelo de pájaro, del peregrinaje del espíritu. El primer campo que debe ser trascendido es el plano de Dharm Khand, el campo de la Acción, el mundo de las buenas y de las malas acciones, tal como lo conocemos. A continuación viene Gian Khand, o sea el Campo del Conocimiento, el primero de los cielos internos, lleno de dioses y semidioses:

*Incontables sus Krishnas y Sivas,
Incontables sus Brahmas, dando forma a diferentes
creaciones;
Incontables los campos de acción, incontables
las doradas montañas...
Incontables las fuentes de creación, incontables
las armonías; incontables los que allí escuchan;
E incontables los devotos del Verbo (Naam)...
Infinito e interminable, ¡Oh Nanak! es este Reino.*

Si el conocimiento es la virtud reinante de esta región, el éxtasis es la del siguiente, Sarm Khand, el Reino de la Bienaventuranza. Este plano está más allá de toda descripción y "quienquiera que trate de describirlo se arrepentirá de su locura".

Aquí, finalmente, el alma se ve libre de sus impedimentos mentales y es finalmente ella misma.

*Aquí, la mente, la razón y el entendimiento se
hacen etéreos, y el Ser predomina, desarrollando
la penetración de los dioses y de los sabios.*

Pero "más arriba aún" se llama "Karm Khand, el Reino de la Gracia"... gracia ganada por medio de correcta acción y de la meditación.

*Aquí, el Verbo (Naam) lo es todo en todo, y nada más
prevalece.*

*Aquí mora el valiente entre los valientes, el
conquistador de la mente, imbuido con el amor
Divino...*

*Todos los corazones llenos de Dios, viven más allá
del alcance de la muerte o la ilusión.*

Este es el campo en donde el alma escapa finalmente de las trampas de la relatividad; las ataduras del Tiempo, la Muerte y el Cambio no la afectan más. Pero aunque mora en la constante presencia del Señor, puede adelantar más aún hasta fundirse en Su estado Sin Forma:

*Sach Khand, o sea el Reino de la Verdad, es el
asiento del Sin-Forma.*

*Aquí, El crea todas sus creaciones, gozándose
en el proceso de la creación.*

*Aquí hay muchas regiones, sistemas celestes y
Universos,*

Y tratar de contarlos sería tratar de contar lo incontable.

Aquí, saliendo del Sin-Forma,

*Las celestiales mesetas y todo lo demás toma
forma,*

*Todo está destinado a moverse de acuerdo a Su
Voluntad.*

Aquel que es bendecido con esta visión, se regocija

en su contemplación.

Pero, ¡Oh Nanak!, tal es su belleza, que tratar de describirla, sería intentar lo imposible.

El mundo seguirá su camino trazado, de buenas y malas acciones, entrampado en los límites de Karma, pero aquellos que han viajado hasta aquí...

...Sus angustias terminarán,

Y sus faces resplandecerán de gloria.

No sólo alcanzarán la salvación,

¡Oh Nanak!,

Sino que muchos más alcanzarán la salvación

por medio de ellos.

Este fue el elevado mensaje, no sólo del Gurú Nanak, sino también de sus sucesores. La Palabra de estos elevados Maestros barrió como un fuego de verano a través de las llanuras del Punjab, arrollando a su paso todas las distinciones de casta que un decadente Brahmanismo había producido y preservado. Precisamente en un momento en que la intolerancia religiosa entre los Hindúes y los Musulmanes que detentaban el poder del gobierno, estaba creciendo y desarrollándose, demostró la unidad de todas las religiones y purificó al Hinduismo, liberándolo de su servilismo a los rituales externos y presentó al Islam un ideal interno superior que había venido olvidando por el brillo de los nombres y las formas externas. En realidad, no se trata de un mero hecho accidental el que la tradición sufí y el movimiento religioso sikh hayan florecido al mismo tiempo. Es más, en muchos puntos la historia sugiere una activa cooperación entre los dos. Algunos de los gurús Sikhs, en especial el Gurú Nanak, el Gurú Gobind Singh y algunos de Sus seguidores como Bhai Nand Lal, fueron eruditos en Persa, y han dejado algunas exquisitas composiciones en esta lengua. Se dice que el Gurú Nanak viajó a La Meca, y que al igual que Sus sucesores, tuvo muchos discípulos musulmanes, en tanto que algunos de los místicos sufís como Hazrat Mian Mir tenían gran intimidad con el Gurú Arjan. Ni los Maestros sufís ni los Maestros Sikhs se dejaban atar por los dogmas, y todos ellos

enseñaban la lección de hermandad universal. Las enseñanzas de los unos respaldaban las de los otros, y es muy significativo que Surat Shabd Yoga, o sea la Yoga del Sonido y de la absorción internos, fuera expuesta con igual énfasis en las Escrituras de los Sikhs como en las obras de los grandes sufis... un hecho ya resumido por Inayat Khan en la parte que ya hemos citado de su obra: "El Misticismo del Sonido".

Pero por lo general, las enseñanzas de los Grandes Maestros tienen una tendencia a conformarse en instituciones, luego de la partida del Maestro, perdiendo su flexibilidad y su cualidad original de contacto directo con la Realidad. Las enseñanzas de los Gurús Sikhs no han sido una excepción a esta regla. Aunque aún ejercen una influencia altamente elevadora sobre las masas, ya no las impulsan a esfuerzos místicos como solían hacerlo antaño. Aquello que otrora trató de elevarse por sobre las divisiones y disputas religiosas, se ha convertido en la actualidad en otra religión. Aquello que trató de corregir los errores de las instituciones de casta, se ha convertido gradualmente en una cierta conciencia de casta. Y aquello que trató de romper con todo formulismo y ritual externo, ha cultivado su propio ritual y su propio formulismo. En toda ceremonia, la gente escucha versos y canciones que ensalzan las glorias interiores.

*Todo conocimiento y toda meditación brotó
del Dhun (el Principio del Sonido).
Pero lo que en realidad es, desafía a toda
definición.*

Sri Rag M. 1

*El verdadero Bani (Verbo) es dado por el Gurú.
Y está reverberando en el Sukhmana.*

Maru M. 5

*La serena música se oye por la Gracia de un
Hombre-Dios.
Pocos son los que comulgan con Ello.*

Ramkali M. 1

Perfecto es el Anhad Bani (la Canción Ilimitada)
Y su clave la tienen todos los Santos.

Y sin embargo, todo esto es cantado sin comprensión alguna del profundo significado espiritual oculto en ello.

CAPÍTULO VII

ALGUNOS MOVIMIENTOS MODERNOS

El primer impacto de la ciencia en el Occidente parece haber sido el de minar la religión. El Cristianismo, habiéndose desarrollado hasta adquirir la forma de una institución rígida y compleja, encerrada en un marco de dogmatismo, no se encontraba en situación de ajustarse a las demandas hechas por el nuevo conocimiento revelado por la ciencia. El resultado fue inevitable: una colisión violenta entre los dos, de la cual la religión salió un tanto debilitada y la ciencia firmemente asentada. Sin embargo, como lo hemos sugerido ya en un capítulo anterior, las ciencias físicas en sí mismas no se encuentran en situación de explicar la vida completamente, ni siquiera adecuadamente. Cuando las ciencias externas hayan dicho todo lo que tienen que decir, ciertos desconocidos problemas del ser permanecerán para eludir y burlar la mente del hombre; y el último siglo ha visto surgir a más de un movimiento que ha tratado de una u otra manera de indicar la existencia de una vida interior, que la ciencia, por lo menos hasta cierto punto, ha tratado de ignorar. La India moderna ha sido el lugar de nacimiento de muchos movimientos religiosos, pero en su mayor parte no han pasado más allá de ser un renacimiento de lo que los antiguos sabían ya... se trate del Vedantismo de Sri Ramakrishna, Sri Aurobindo o Raman Maha-

rishi, y como ya hemos examinado con cierto detalle los diferentes sistemas de yoga indios, no nos ocuparemos de ellos. Sin embargo, puede resultar fructífero examinar algunos de los movimientos que afloran en Occidente, movimientos que convergen a menudo con las tradiciones de Oriente y que son afectados por ellas.

I. ROSACRUCISMO, TEOSOFISMO Y LA ACTIVIDAD "YO SOY"

Incluso en el período en que el Cristianismo mantuvo un dominio indiscutido en Europa, ciertas heterodoxas escuelas de misticismo florecieron débilmente junto a él. El Rosacruzismo es una de las más tempranas. Estas se desarrollaron sin embargo como sociedades secretas que eran miradas sospechosamente por el público en general. Pero cuando el Cristianismo institucionalizado empezó a sufrir a manos de la ciencia, adquirieron súbitamente una importancia que no habían tenido anteriormente. El hombre cuya fe en el Cristianismo había sido debilitada por Darwin y Huxley, pero que no podía sin embargo aceptar el concepto mecánico del Universo que la ciencia exponía, se volvía hacia estas sociedades con la esperanza de llegar a una experiencia más satisfactoria de la vida. Muchos se adhirieron a los postulados del Rosacruzismo, mientras que otros, buscando su inspiración en el Oriente, fundaron el Movimiento Teosófico; y otros más, guiados por St. Germain, han desarrollado lo que se conoce como la Actividad "Yo Soy". Estos movimientos no pretenden ser religiones en el sentido tradicional, a pesar de que tienen sus propios códigos y tabúes. Son más bien una clase de sociedades ocultas que comparten una creencia en común, de que la vida humana es guiada y dirigida por Seres Cósmicos o Hermandades Místicas. No se puede entrar en contacto directo con estos seres, en este mundo físico... o bien residen en inaccesibles refugios en las altas montañas o laboran en un plano superior a este plano físico... pero uno puede, creyendo en ellos y siguiendo una disciplina particular, exponerse o ganar su influencia y beneficiarse con ello. A pesar de que todos ellos implican de una u otra manera su finali-

dad de llegar a la unidad ultrínima de la vida, en la práctica apenas si logran llegar a sus bordes. Lo más que un discípulo puede esperar es llegar a hacer contacto directo con uno de esos Seres Cósmicos, pero ese estado en el cual el alma se convierte en una con la Fuente del Tiempo, y el Sin-Tiempo del que han hablado todos los Grandes Maestros, rara vez es considerado como algo más que una posibilidad práctica. Por otra parte, desde el momento en que uno busca la guía no de un ser humano como uno mismo, que ha llegado a realizar el Infinito, sino que la de seres visionarios a los que jamás pueda encontrar, la clase de instrucción detallada y la guía paso a paso en cada campo de la vida, que es una característica esencialísima del Surat-Shabda-Yoga, es algo que también falta. Sin embargo, cada cual a su manera trata de llevar la evolución humana un paso más adelante, y ciertamente que el paso dado no es un paso despreciable. Así, Madame Blavatsky en su Voz del Silencio habla de una avanzada experiencia mística cuando describe el sonido interno:

Lo primero que se oye es la dulce voz del ruiseñor cantando una canción de despedida a su pareja. Lo segundo viene como el sonido de címbalos de plata de Dhyanis que despierta a la parpadeante estrella. Luego vienen las quejumbrosas melodías del océano del espíritu aprisionado en su concha. Y luego sigue el canto de la vina. El quinto, como el sonido de una flauta de bambú resuena en los oídos, cambia luego a una triunfante explosión y por último vibra como el sordo retumbar del trueno.

II. CIENCIA CRISTIANA Y SUBUD

El movimiento denominado Ciencia Cristiana es otro movimiento heterodoxo occidental, pero difiere de aquellos que ya hemos examinado, en el cambio de énfasis. A pesar de que implica una base mística, en la práctica no se preocupa mucho de ella. Trata de interpretar la vida de Cristo a su propia luz, enfocando su atención simplemente en los milagros que el llevó a cabo. Su ar-

gumento es que Dios o sea la Verdad, es bueno, y que todo mal y enfermedad provienen de la pérdida de contacto con este poder interno. Aquel que puede ser puesto en contacto con este poder, es curado de toda dolencia, y la tendencia de la Ciencia Cristiana ha sido siempre la de concentrar su atención en este fin. El resultado ha sido que se ha convertido más en un estudio de la salud que en uno de evolución espiritual, y la línea divisoria entre la curación por la auto-sugestión, y la sugestión hipnótica y curación (como lo pretende la Ciencia Cristiana) por medio del contacto del poder de la verdad no es siempre fácil de discernir. Muchos han puesto en tela de juicio los motivos de su fundadora Mrs. Mary Baker Eddy. Pero de una cosa podemos estar absolutamente seguros, y es que incluso si las curaciones efectuadas por la Ciencia Cristiana provienen de una Fuente Espiritual, los agentes no tienen su dominio consciente, es decir, que no están en contacto directo y consciente con el poder superior, sino que actúan como sus instrumentos inconscientes.

Aunque sería un tanto precipitado el clasificar al "Subud" o Soshiel Bodhi Dharm, fundada por el instructor místico de Indonesia Pak Subeh la cual, se ha convertido actualmente en un movimiento internacional, junto con la Ciencia Cristiana, debe uno en justicia observar una tendencia similar. La base mística en el caso de Subud es mucho más importante que en el de la Ciencia Cristiana, y sin embargo se dirige a menudo al mismo fin. Trata, siguiendo un cierto curso de ejercicios llamados "Latihan", de poner a sus practicantes en contacto con ciertos poderes psíquicos ocultos. No parece enriquecer la ciencia directamente, sino que la enriquece indirectamente incrementando nuestros poderes de intuición. Sea que uno observe las experiencias de Mohannad Rauffe o las de John Bennet, se da uno cuenta de que en el caso de "Subud" uno puede servir de medium para fuerzas espirituales superiores curando a la gente de sus dolencias, sin convertirse en co-trabajador ni en Maestro de estas fuerzas. El resultado es que en vez de seguir adelante hacia planos de conciencia más eleva-

dos hasta unirse finalmente con el Infinito, uno tiende a cultivar una pasiva receptividad de poderes psíquicos, que no son necesariamente de clase superior. Muchos discípulos reproducen durante el "Latihan" extrañas experiencias de aves o animales... algo muy alejado del Nirvikalp Samadhi o del Sehaj Samadhi, mencionados por los más grandes entre los místicos.

III. ESPIRITISMO Y ESPIRITUALISMO

Tenemos que tratar de establecer una diferencia entre la espiritualidad y el espiritualismo o espiritismo como se conoce actualmente. La espiritualidad es algo totalmente diferente tanto del espiritismo como del espiritualismo. El espiritismo inculca una creencia en la existencia de espíritus separados de la materia, los espíritus desencarnados que los espiritualistas o espiritistas creen que habitan las regiones inferiores como fantasmas o espíritus malignos o incluso como ángeles o espíritus benéficos en las regiones astrales inferiores. En ciertos momentos, se interesan incluso en los asuntos humanos individuales para realizar sus largamente acariciados deseos no cumplidos recurriendo a toda clase de trucos para su gratificación. Esto es lo que aseguran aquellos que se dedican a la Magia Negra, y pretenden ejercer sobre ellos un cierto poder a través de encantamientos mágicos. Pero ninguno de los discípulos del Maestro tiene que preocuparse por ellos, ya que ninguna influencia maligna puede acercarse a uno que está en comunión con el Sagrado Naam (Verbo), porque se dice:

El Gran Angel de la Muerte es un enemigo invencible.
Pero también él teme acercarse a uno que está en comunión con el Verbo (Naam).

Huye lejos, muy lejos de los acordes de la Divina Armonía.

Por temor a caer víctima de la ira del Señor.

El espiritualismo va un paso más allá que el espiritismo. Es una creencia en la supervivencia de la personalidad humana después de la muerte física, y la posibilidad de comunicación entre el vivo y el muerto. Los abogados del espiritualismo se dedican a menudo a sesiones para llamar y ponerse en comunicación con los espíritus. Su *modus operandi* es el de la mediumnidad, porque operan a través de cierta clase de medium. Puede ser un papel, en el cual se escribe la comunicación del espíritu; puede ser una mesa, la cual es golpeada por la comunicación del espíritu, o puede ser incluso un ser humano, el cual es puesto en estado de inconciencia, de manera que el espíritu llamado pueda hacer uso de su cuerpo para comunicarse a través de él. Por lo general, esta relación opera apenas por encima del plano físico o terreno y alcanza hasta los más bajos planos astrales, conocidos generalmente como campos magnéticos. Los resultados de estas comunicaciones son muy limitados en su alcance, muy poco dignos de confianza y sumamente dañinos para el medium, quien sufre una terrible pérdida al ser privado de su inteligencia, lo cual reacciona en contra de aquel que practica este proceso. Es esta la razón por la que los Maestros de Espiritualidad condenan la práctica del espiritismo o espiritismo. El contacto y relación que los Maestros tienen con las regiones espirituales, hasta llegar a la Mansión del Señor (Sach Khand), es directa por derecho propio. Ellos van y vienen a voluntad, sin obstáculo alguno y libres totalmente del proceso subjetivo de la mediumnidad. Mientras que este enfoque es perfectamente normal, natural, directo y constructivo, el espiritismo o espiritismo opera subjetivamente, indirectamente y mediatamente a través de un proceso que está lleno de peligros y riesgos, tanto para el espiritista como para el medium. El espiritismo, fuera del conocimiento de la supervivencia de los espíritus después de la muerte, aporta muy poco a nuestra experiencia y no ofrece nada substancial en lo que a espiritualidad se refiere.

IV. HIPNOSIS Y MESMERISMO

Las observaciones anteriores se aplican tanto al mesmerismo como a la hipnosis, ya que en ambos casos, una persona con una fuerza de voluntad superior trata de influir sobre otra de menor energía, por medio de pases magnéticos junto con una atención concentrada fuertemente en el sujeto. En el tratamiento de ciertas afecciones como la histeria, por ejemplo, algunos médicos hacen uso de estos procesos y son capaces de efectuar curaciones temporales y de aliviar dolores para los cuales no pueden encontrar una diagnosis adecuada.

La espiritualidad, por el contrario, es la ciencia del alma, y por consecuencia, tiene que ver con todos los aspectos del alma... el lugar del cuerpo donde reside, su relación con el cuerpo y la mente, cómo actúa aparentemente y cómo reacciona a través de los sentidos, su verdadera naturaleza, cómo puede separársele de sus atributos limitantes, la jornada espiritual con su maravillosa riqueza de planos y subplanos espirituales. Los poderes y posibilidades espirituales y sus valores intrínsecos, lo que es el Verbo Sagrado y cómo comulgar con El, la meta última, o sea la auto-realización y la realización de Dios, la unión del alma con la Super-Alma y cómo puede realizarse por medio de Surat Shabda Yoga o sea el Sendero de la Corriente de Sonido que hemos descrito en las páginas anteriores.

CAPÍTULO VIII

CONCLUSIÓN

El breve análisis de las principales religiones del mundo y algunas de sus ramificaciones modernas, da una clara idea de la tendencia que todas ellas tienen a derivar hacia creencias y suposiciones básicas y comunes: (a) Que el universo físico no es sino una parte infinitesimal de un todo mucho mayor; (b) Que de igual manera, nuestra existencia diaria en forma humana, no es sino un fragmento del vasto y complejo esquema de la Vida; (c) Que detrás del mundo fenoménico, físico y humano, hay una Realidad Absoluta o un estado de Ser Perfecto, que está más allá del cambio o de la destrucción, completo en sí mismo, que es el responsable de todo lo que es y que sin embargo se mantiene más allá y por sobre su propia creación; y (d) Que este estado de Ser Perfecto, esta Realidad Suprema puede ser alcanzada por el hombre (bajo una guía competente) por medio del Naam (Verbo) o la Divina Corriente que irradia luz y armonía, que es la primera manifestación del Sin-Forma en la Forma y de cuyo curso descendente entraron en existencia todas las regiones y planos del Cosmos.

Si toda experiencia religiosa apunta a la misma dirección, entonces, ¿por qué -se pregunta uno- hay tanto conflicto y controversia en la esfera de la religión? ¿Por qué es que los devotos de cada fe consideran a la suya como la única y verdadera y a to-

das las otras como falsas? ¿Por qué el monopolio espiritual de la fe dogmática? y ¿cuál es la razón de las Santas Cruzadas, de la masacre de San Bartolomé, de la Inquisición Española, de las guerras religiosas en India en 1947? La pregunta es buena, y las razones que deben contestarla son muchas y complejas.

La primera cosa que llama nuestra atención al emprender el estudio comparativo de las religiones, es su existencia en diferentes planos. En el centro o núcleo mismo de toda religión, se encuentra la experiencia mística de algún gran sabio, o de una sucesión de sabios. Alrededor de este centro se han acumulado acreencias de códigos sociales, de costumbres y rituales. Ahora, este centro o núcleo puede ser común a todos los sabios de las diferentes épocas y naciones, pero el contenido social en el cual se experimenta y es transmitido, debe necesariamente variar. El occidental descubre su cabeza como señal de reverencia; el oriental se la cubre; el hindú, que pertenece a una tierra de muchos ríos y de agua abundante, se baña antes de sus oraciones. Su contraparte musulmana, que procede de los desiertos de Arabia, se siente satisfecho con un baño seco de arena, en tanto que el europeo que proviene de las regiones frías, no siente ninguna de estas necesidades. Y todas estas diferencias de costumbres se extienden igualmente a otras regiones. La poligamia puede ser legal para un musulmán, pero es un pecado mortal para un católico. La Idolatría puede ser perfectamente normal en el Hinduismo, pero es odiosa para un puritano. La verdad es que todos los dirigentes religiosos han dado énfasis a la necesidad de mantener elevadas normas de ética, pero esta ética jamás ha sido de naturaleza absoluta. Ha tomado en cuenta la condición social del pueblo en el momento en que ha actuado y ha tratado de elevarlo hasta el punto más alto posible, teniendo en cuenta no tanto la homogeneización de las costumbres exteriores como la pureza interna del corazón y el amor y buena voluntad hacia todo ser viviente, sea humano o no humano. Es muy posible que aquellos que escucharon directamente a Jesús, no le hayan entendido cuando dijo que El había venido no a "abrogar" la ley, sino a "cumplirla"; y sin embargo, si Moisés enseñó el precepto de "ojo por ojo y diente

por diente", Cristo enseñó a Sus discípulos a amar a sus enemigos y a poner la mejilla derecha cuando la izquierda fuese abofeteada. Moisés habló de acuerdo a las condiciones de su tiempo. Jesús, de acuerdo a las del suyo; y así vemos que la ética del Cristianismo difiere de la del Judaísmo, a pesar de que la segunda es la extensión de una fe más antigua.

Como una consecuencia de estos factores que entraron en juego en el desarrollo de la religión como una institución social, encontramos que cada religión crea alrededor de sí misma un esquema bien definido de costumbres, dogmas y rituales. Siendo este esquema diferente en el caso de cada religión, los devotos de cada una de ellas se sienten, naturalmente, como algo distinto, no tan sólo en su vestuario y costumbres, sino también en sus maneras, sus conceptos sociales y sus actitudes con respecto a los fieles de otras religiones. Y sin embargo las vidas de todos los grandes instructores religiosos como Jesús y Buda, revelan que al mismo tiempo que cada uno de ellos aceptaba y endosaba el código de su pueblo, jamás olvidaron sin embargo que todos los hombres son hermanos, y trataron a los miembros de otras sociedades con el mismo respeto y consideración con el que trataban a los miembros de la suya propia. Detrás de las distintas formas que caracterizan la vida, ellos veían vibrar la misma Unidad del Ser, y es desde este nivel, desde este punto de vista, que ellos consideraban a todos los seres humanos como iguales.

Aquello que fue posible para los grandes instructores religiosos, fundadores de religiones, debería ser también posible para aquellos que pretenden ser sus seguidores. Pero cuando vemos las cosas como están ahora, nos damos cuenta de que esta posibilidad de intercomunicación y de entendimiento entre las diferentes creencias, rara vez ha existido, si es que existió alguna vez. Un místico como Sri Ramakrishna puede demostrar prácticamente la unidad de todas las religiones*. Pero la gente común no llega

*. Sri Ramakrishna, para probar la verdad de que todas las religiones conducen al mismo fin espiritual, realizó por turno las prácticas del Hinduismo, del Cristianismo y del Islam, y en cada uno de estos casos, comprobó que el fin alcanzado era siempre el mismo.

a captar este punto. El hecho es que toda religión universal, una vez muerto su fundador, se convierte en una institución gobernada por una jerarquía sacerdotal: los pundits en la India, los mullahs y los maulvis en el Islam, los fariseos y los rabinos en el Judaísmo y los monjes y obispos en el Cristianismo. Este desarrollo hizo posible la extensión del mensaje de los grandes fundadores a multitudes que de otro modo no hubieran podido ser instruidas por ellos. Buda, personalmente, conoció e influyó en muchos individuos, pero este número es mínimo cuando se le compara con los millones que oyeron la doctrina del Dharma cuando Ashoka creó los diferentes *sanghas* u órdenes de monjes Budistas, dos siglos después de la muerte del Sabio. Además, dio oportunidad para la perpetuación del mensaje a través de las edades. Buda pudo haber venido y partido, Jesús pudo haber sido inmolado en la cruz, pero el Sangha y la Iglesia siguen manteniendo vivas sus enseñanzas a través del mundo en una forma que no hubiese sido posible si no se hubiera desarrollado la Institución.

Pero, si bien es verdad que la institucionalización de las enseñanzas de los grandes instructores espirituales hizo posible su propagación y perpetuación, también fue causa de su transformación. El mensaje de Cristo y de Buda en la forma en la que ellos lo dieron al mundo, es una cosa; pero en las manos de la Iglesia que siguió se convirtieron en algo totalmente distinto. Los grandes instructores religiosos fueron movidos y guiados por experiencias internas de primera mano, y estas experiencias constituían el núcleo mismo de sus enseñanzas. Las consideraban como algo universal, algo que estaba latente en todo hombre y es hacia ello que dirigían la atención de sus discípulos, utilizando el adelanto ético como una palanca para el progreso espiritual. Después de la muerte del Maestro instructor, sus enseñanzas eran recogidas por organizaciones que, expandiéndose rápidamente, se hacían más y más complejas, no se podía esperar que todos sus miembros hubiesen alcanzado la misma altura espiritual ni que hubiesen logrado aunque más no fuese un destello de los reinos místicos internos. Poco es entonces de admirarse que con el cre-

cimiento de la Iglesia y similares, el interés de toda religión haya cambiado de lo místico a lo ético, ritual y doctrinario; en resumen, de lo universal a lo idiosincrásico. Sólo unas pocas almas logran atravesar el oscuro velo interior, pero por cada una de estas almas habrá cientos de millones que se dedicarán a discutir problemas de ética, a la práctica de ceremonias exteriores y a sustentar solemnes opiniones sobre diferentes temas, opiniones que no son producto de la experiencia directa y de primera mano, sino que han sido recogidas del mercado de la vida. Y así, aunque las enseñanzas de Jesús mismo no estaban enmarcadas dentro de un rígido marco de ritual, doctrina o código externo -todo era fluido y flexible, listo para ser utilizado en el servicio del mensaje místico- un rígido esquema emerge con el nacimiento y crecimiento de la Iglesia Cristiana. A medida que estas variaciones tenían lugar, nuevas barreras se levantaban entre los seguidores del Cristianismo y los de otras creencias, barreras que no habían existido anteriormente.

Y como si esto no fuese suficiente, el crecimiento del sacerdocio obraba todavía en otra dirección. En la primera fase de crecimiento, la Iglesia tenía que luchar con grandes dificultades... todo lo nuevo encuentra generalmente una dura oposición. Solamente podía ofrecer la cruz del peligro y de la privación, no el crecimiento de la prosperidad; y aquellos que se unieron a ella lo hicieron a causa de sus convicciones, no por amor al poder; pero una vez que fue una cosa aceptada, empezó a ejercer considerable influencia en el pueblo. Ofrecían dones y títulos y se convertían en árbitros finales no solamente en asuntos espirituales sino también en lo temporal. Y así se inició el proceso mediante el cual el sacerdocio se volvió de la vida interna a la externa, de la auto-abnegación al poder. Con el objeto de preservar su posición, patrocinaba el crecimiento de doctrinas y tradiciones que refozaban el monopolio de la autoridad. Para fortalecerse a sí mismo, creó un halo alrededor del altar en el cual realizaba sus servicios y condenó aquellos altares en los que no tenía participación. Si los autotitulados servidores de Jehová habían de mantener y extender sus posiciones y dominio, entonces era necesario que todos los de-

más dioses, los de los filisteos y de los paganos, fuesen condenados.

Estos factores que hemos considerado operan en todo campo de la actividad humana. El historiador tiene demasiada conciencia del destino de cada nuevo movimiento, sea éste de carácter religioso o secular. Se inicia con un hombre de visión, sufre un rápido cambio a manos de aquellos a quienes él inspiró directamente, y entonces entra en un proceso gradual de senilidad y decadencia. El descenso desde una visión vibrante hasta un dogma mecánico no es algo peculiar ni exclusivo de la religión. Así y todo, hay en el caso de las religiones algunas características que les son peculiares.

Estos problemas característicos brotan de la experiencia mística que se encuentra en el corazón de toda gran religión. La experiencia mística, como lo hemos visto, se extiende a planos de existencia a los que el hombre común no tiene acceso. Se puede contar con los dedos de una mano el número de aquellos que pueden ostentar la maestría de estos planos en cualquier época del mundo. Es una experiencia única en su carácter porque posee una especie de riqueza, extensión, intensidad y belleza que no tiene paralelo en fase alguna en la vida terrena. Nosotros, en este plano terrestre, podemos captar su significado solamente dentro de las limitaciones de nuestra experiencia mundana. El único camino abierto al místico que desea transmitirnos algo de su maravillosa experiencia sin caer en el silencio o las afirmaciones negativas del vedantismo o de San Juan de la Cruz, es el uso forzoso de parábolas y metáforas.

En el Masnavi de Rumi se nos dice:

*No es correcto que te diga más
Porque el lecho del arroyo no puede contener el mar.*

Y Jesús es muy explícito sobre el tema al hablar a Sus más cercanos discípulos (a los que podía transmitir Sus experiencias de primera mano):

*A vosotros es dado saber el misterio del Reino
de Dios; mas a los que están fuera, por parábolas
se darán todas las cosas.*

Marcos IV:11

Mientras una afirmación directa tiende a ser limitada por las cualidades analizables del objeto, una afirmación figurativa no sufre este examen. Los poetas han descrito su amor en términos de una estrella, de una rosa, de una melodía, de una llama, de la luna, etc. Los místicos han usado una licencia similar... pero con la diferencia de que los que escuchan al poeta del amor humano están siempre conscientes de que está usando metáforas que describen a una mujer, lo cual es para ellos algo conocido; en el caso del místico, no tienen esa oportunidad, y tienden a olvidar que está hablando solamente en sentido figurativo. Y de esta manera, las exposiciones del hombre de visión espiritual son a menudo tomadas literalmente cuando solamente tratan de ser metáforas, y se las toma metafóricamente cuando su significado es literal. Así, pues, cuando Jesús o Mahoma declararon que eran el Hijo o el Mesías de Dios (como lo han hecho todas las grandes almas que se han fundido con la Voluntad Divina), se creyó que querían significar literalmente ser los únicos hijos del Todopoderoso. Y también se tomaron literalmente las palabras de Jesús cuando éste, hablando no en su capacidad de ser finito sino en la del principio Divino eterno que encarnaba, dijo: "Jamás os abandonaré ni aún en el final del mundo". Y el buscar la activa dirección espiritual de un instructor viviente, luego de su partida, se convirtió en una señal de descreimiento y se la consideró una herejía. Y cuando Jesús habló literalmente del "ojo único" o cuando se refirió a Dios como "Luz", se consideró que se refería figurativamente a la integridad de la conciencia y al orden de la razón.

No es, pues, de admirarse que siendo así interpretada cada afirmación (o más bien dicho, malinterpretada), se produjeran significados que el sabio jamás tuvo en mente, y que se habían de producir dogmas y doctrinas que serían expuestos en su nombre, sin que tuviesen en realidad mayor relación con la universal ex-

perencia interna que le inspiró. De esta manera se produjeron diferencias de doctrina entre uno y otro credo, que jamás fueron consideradas por sus fundadores. Además, los reinos internos son tan vastos y tan variados que ni un sólo místico podría esperar abarcar por sí mismo todos los aspectos del panorama interno. Lo mejor que puede hacer es describir alguna parte de ello, y aún así es posible que no se trate de las mismas partes de las que los otros han hablado, con el resultado de que el lector que no tiene un acceso personal y directo a los reinos interiores, puede considerar que hay discrepancias entre los escritos de un místico y otro, cosa que en realidad no existe.

Además, no todos los místicos alcanzan la meta espiritual más elevada. Sólo unos pocos logran atravesar completamente el velo de obscuridad interior, y de entre estos, la mayoría apenas llega hasta el primer plano espiritual interno. De entre aquellos que logran llegar más lejos, el mayor número nunca llega más allá del segundo plano, y así consecutivamente. Ahora, cada uno de esos planos tiene sus propias peculiaridades y características, y mientras los planos superiores contienen y mantienen a los planos inferiores, los habitantes de los planos inferiores rara vez tienen conciencia de la existencia de los superiores. Cada plano, en comparación con el inmediatamente anterior, parece ser la perfección misma, y todo místico que ha hablado de su divina experiencia, ha hablado de ella como si fuese el principio y el fin de todo progreso espiritual. La inevitable consecuencia de todo ello es que encontramos descripciones del Absoluto que luego de hacer las debidas consideraciones y tolerancias por las diferencias de lenguaje figurativo, no coinciden. Jesús habló de lo Divino en su aspecto paterno, Sri Ramakrishna se refiere a su aspecto materno. Los místicos Sankyas hablan de Dios, Prakriti y Atman, siempre separados y distintos; Ramanujan, como relacionados pero sin fundirse jamás en uno solo; mientras que Shankara los ve como de la misma esencia, sin que su separación sea real, sino tan sólo una ilusión. Todo esto se convierte para el lector común en una masa de confusión, pero al encontrar a uno que haya alcanzado el plano más elevado y que es familiar con todas las ex-

periencias de los planos internos, toda contradicción se desvanece; porque él puede demostrar que aunque las opiniones de seis hombres ciegos con respecto a un elefante difieren en cuanto a la naturaleza de éste, al final todas ellas pueden llegar a una reconciliación.

En este contexto, las enseñanzas de Surat Shabda Yoga adquieren otro significado más. Ya hemos visto largamente cómo representa el medio más rápido, más práctico y científico para alcanzar la meta espiritual del hombre. Podemos ahora agregar que al conducirlo al más elevado de los planos espirituales, al punto en el que el Sin-Forma adopta Forma, da al hombre el punto más ventajoso para contemplar el vasto campo de la espiritualidad. Aquello que confunde y escapa a la comprensión de los demás, es para el adepto de este Sendero algo perfectamente natural. Las contradicciones se desvanecen ante él, y aquello que alguna vez le confundió por una intrincada exposición, se resuelve por sí mismo al cuadrar en un orden perfecto. Comprende cada uno de los innumerables movimientos espirituales y cuasiespirituales que encontramos hoy en día; puede a voluntad penetrar en las experiencias internas que cada uno de ellos tiene para ofrecer, y tiene plena autoridad para juzgar la relatividad de su mérito.

No condena ni ataca, no es impulsado por el odio ni por la oposición. Habiendo visto al Más Alto, su propósito es conducir a los seres humanos hasta El, de la manera más pronta y expedita. Sabe que la vida interior no debe ser confundida con la vida exterior, y predica Su mensaje no como un código, sino como una ciencia: "Prueba interiormente", nos dice, "y ve por ti mismo".

La ciencia que enseña no es una ciencia nueva. Es la más antigua de las ciencias. Pero mientras que en el pasado tendía a mezclarse con mucho que no era esencial a ella, ahora quiere preservarla en su más puro estado y en su gloria prístina. Lleva hasta su conclusión lógica las verdades místicas involucradas en todas las grandes Escrituras, dando énfasis al hecho de que si Dios en Su Forma primaria es Luz y Música, debemos valernos de éstas y no de otros métodos para regresar a El y para fundirnos con El.

Allí donde hubo caos, él lleva orden, a donde hubo desesperación, lleva esperanza, y para cada uno de nosotros, en cualquier capacidad que nos encontremos, él tiene para ofrecer algún consuelo, alguna esperanza, alguna iluminación.

Este libro
se terminó de
imprimir en el mes
de julio de 1999
en los talleres gráficos de
RODRIGUEZ QUITO EDITORES
Teléfono 284 06 93 Telefax 281 45 71
Apartado Aéreo 16888
Santafé de Bogotá, D.C.
Colombia

La Corona de la Vida

Un estudio sobre yoga

Kirpal Singh 1894 - 1974



Un texto completo sobre yoga. Incluye un análisis del sistema de Ashtang Yoga de Patanjali, además de estudios de todas las yogas practicadas desde la antigüedad en la India, explicaciones sucintas sobre las principales religiones del mundo desde el punto de vista de un místico practicante, una descripción de la filosofía de Shankara del Advaitismo o no-dualismo, y una presentación completa del Surat Shabd Yoga.

La Corona de la Vida



010210