

VERDADERA VIDA ESPIRITUAL



SWAMI KRISHNANANDA

The Divine Life Society

Sivananda Ashram, Rishikesh, India

Sitio Web: www.swami-krishnananda.org

NOTA DEL EDITOR

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

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

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

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

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

—THE DIVINE LIFE SOCIETY

ÍNDICE

Nota del editor.....	3
Capítulo 1: Espiritualidad es expansión del Ser.....	4
Capítulo 2: Dificultad de seguir el sendero espiritual	11
Capítulo 3: Ser completamente espiritual en nuestras aspiraciones	18
Capítulo 4: Retirada de los objetos de los sentidos	24
Capítulo 5: Liberarnos de los enredos.....	30
Capítulo 6: Las magníficas virtudes de Ahimsa y Brahmacharya	37
Capítulo 7: Importancia de estar solo.....	44
Capítulo 8: Desapego psicológico	51
Capítulo 9: Manejando los deseos	57
Capítulo 10: Preparación para la meditación.....	83
Capítulo 11: La esencia de la práctica de Yoga	69
Capítulo 12: Auto-evaluación	76
Glossario.....	82

Capítulo 1

ESPIRITUALIDAD ES EXPANSIÓN DEL SER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El dijo, “Es un escritorio”.

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

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

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

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

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

Capítulo 2

DIFICULTAD DE SEGUIR EL SENDERO ESPIRITUAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 3

SER COMPLETAMENTE ESPIRITUAL EN NUESTRAS ASPIRACIONES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 4

RETIRADA DE LOS OBJETOS DE LOS SENTIDOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 5

LIBERARNOS DE LOS ENREDOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 6

LAS MAGNÍFICAS VIRTUDES DE AHIMSA Y BRAHMACHARYA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 7

IMPORTANCIA DE ESTAR SOLO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 8

DESAPEGO PSICOLÓGICO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“No, está bien”, dijo.

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

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

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

Capítulo 9

MANEJANDO LOS DESEOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 10

PREPARACIÓN PARA LA MEDITACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 11

LA ESENCIA DE LA PRÁCTICA DE YOGA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capítulo 12

AUTOEVALUACIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GLOSARIO

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

- Ahimsa: No violencia en pensamiento, palabra y acto.
Aparigraha: No poseer, no codiciar.
Artha: Riqueza.
Asana: Postura; asiento.
Asteya: No robar.
Brahmacharya: Celibato, pureza.
Chandas: Ciencia de la prosodia.
Devata: Seres celestiales; semidioses.
Dharana: Concentración.
Dharma: Deber, virtud, recto obrar.
Dhyana: Meditación.
Ekadashi: Undécimo día de la quincena lunar en el que se practica ayuno.
Eshana: Deseo.
Ghi: Manteca clarificada.
Hiranyagarbha: Inteligencia cósmica; el Señor del universo también llamado Brahma, Prana cósmico, Sutratma, Aparabrahma; Maha-brahma o Karyabrahma; Samashti-sukshma-sharira-abhimani (suma total de todos los cuerpos sutiles); el mayor ser creado a través del cual el Ser Supremo proyecta el universo físico; mente cósmica.
Ishvara: Dios o Brahman en relación con el mundo.
Japa: Repetición de un Mantra o Nombre de Dios.
Jiva: Alma individual con ego.
Jñana: Conocimiento; sabiduría sobre la Realidad o Brahman, el Absoluto.
Kama: Deseo, pasión, lujuria.
Karma Yoga: El yoga de la acción desinteresada; servicio a la humanidad.
Karma: Acción; resultado de la acción.
Lokaishana: Deseo relativo a este mundo y al otro.
Mala: Impureza.
Moksha: Liberación; término particular aplicado a la liberación de la esclavitud del Karma y la rueda de nacimiento y muerte; Experiencia del Absoluto.
Niyama: Segundo paso de Raja Yoga consistente en purificación interna y externa, contentamiento, penitencia, estudio espiritual y entrega al Señor.
Patañjali: Sabio que escribió los Yoga Sutras.
Pranayama: Regulación y control de la respiración; cuarto paso del sendero de Raja Yoga.
Prarabdha Karmas: Porción del Sañchita Karma (Karma acumulado) que determina la vida actual.
Prasupta: Condición dormida de un deseo.
Pratyahara: Abstracción o retiro de los sentidos de sus respectivos objetos.
Purashcharana: Observancia que consiste en la repetición de un mantra cien mil veces por cada sílaba que contenga. Es practicado bajo reglas estrictas con respecto a dieta, cantidad de japa diario, asiento, etc.

Putraishana: Deseo de progeñie.

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

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

Rishi: Sabio vidente.

Sadhaka: Aspirante espiritual.

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

Sadhana: Práctica espiritual.

Samadhi: Estado de supra-conciencia, en el cual se experimenta la realidad del Absoluto, junto con gozo y omnisciencia; unidad; aquí la mente se identifica con el objeto de meditación; el meditador y lo meditado, el pensador y lo pensado se vuelven uno en perfecta absorción de la mente.

Samsara: Rueda de nacimiento y muerte; proceso de la vida en el mundo.

Sankhya: Sistema de filosofía propuesto por Kapila; conocimiento.

Sannyasin: Monje que ha abrazado la vida de renuncia.

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

Satya: Verdad.

Svadhyaaya: Estudio de escrituras espirituales o religiosas.

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

Tanu: Forma reducida del deseo.

Tapas: Acción purificatoria, austeridad, penitencia.

Udara: Manifestación total del deseo.

Vicchinna: Condición intermitente del deseo.

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

Vittaishana: Deseo de riqueza.

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

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