Antonio Blay

LOS YOGA

Edición revisada: Octubre, 1997

Prólogo a la presente edición

¿Por qué existen distintos yogas? Para responder a esta pregunta siempre me ha parecido muy adecuado el conocido ejemplo que se refiere a una persona empeñada en escalar una montaña. Mientras una, situada ya en la cima, puede ver los diferentes senderos que conducen a este punto de altitud. Otra, sólo es consciente del camino que transita mientras realiza el esfuerzo.

Del mismo modo, los diferentes yogas que se dirigen, en su conjunto, a una misma meta constituyen diversos senderos específicos de trabajo que la sabiduría milenaria de la India diseñó para los diferentes tipos de hombre, según su naturaleza y sus capacidades. En este sentido, si bien para unos el orar desde el sentimiento puede ser lo apropiado, para otros puede que el punto de partida se centre en obtener el control físico, o en el trabajo sobre la acción diaria, o tal vez en la búsqueda de un conocimiento profundo capaz de penetrar todos los velos.

Así como el *Hatha-Yoga* comienza con la atención centrada en el cuerpo, el *Raja* lo hace con el funcionamiento del aparato mental concibiéndolo como una unidad. En otra línea, el sendero del conocimiento, es decir, la pregunta intelectual por la verdad, es el objetivo primordial del *Gñana-Yoga*. El *Bhakti,* el yoga del amor y de la devoción es, por su parte, el que redirige todos los sentimientos humanos. Los que corresponden hacia Dios, a la familia, a los niños, a los amigos y seres queridos, con lo que el amor humano, sin dejar de existir ni de expresarse, se transforma en entrega amorosa al Ser primordial. Por último, la incidencia sobre la voluntad es el camino del *Karma-Yoga*, desde donde la acción humana se pone al servicio de la espiritualidad.

Sin embargo, como cualquiera de ellos participa en su proceso de algún modo con los otros, al llegar a la maestría en uno se produce la inclusión de los demás, tal como la cumbre de la montaña es el punto de confluencia de todos los senderos.

Los Yoga citados y otras técnicas -así como el Zen en el último capítulo-, constituyen el objeto de estudio en esta obra de Antonio Blay, profundo conocedor, además, de otras vertientes del trabajo interior, propias de la tradición oriental. En ésta, como en todas sus obras, Blay hace gala de su habilidad inigualable para sintetizar y para transmitir lo complejo y difícil en conceptos claros y sencillos.

Los Yoga es un libro publicado hace ya tiempo, que Ediciones índigo, en su encomiable esfuerzo de recuperación de la obra de Blay, -se trate de obra inédita o de reediciones-, presenta al estudioso actual, ofreciéndole así un tratado completo que abarca certeramente los principales enfoques del Yoga según su tradición más auténtica. Ello no impide que Blay, como es habitual en sus obras, ponga su sello particular, y a partir del clásico Patanjali o del santo-sabio del siglo XX Ramana Maharshi, nos conduzca hacia enfoques y ejemplos esclarecedores para el lector occidental. Ésta es, pues una obra que ayudará a definir de forma precisa las ideas de los practicantes de estas técnicas de realización.

Es sabido que, en nuestra sociedad actual donde todo se convierte en objeto de consumo, se tiene la idea de que el yoga se reduce a una técnica para mantenerse joven y en forma, o superar problemas y conseguir objetivos, es decir, para seguir viviendo de un modo ex terno -para seguir ejerciendo de ego-, aunque más equilibrados y satisfechos. Obviamente, esto es un error, ya que como descubrirá el lector, el yoga es mucho más que eso. Para ilustrarlo, nada mejor que las palabras del filósofo Ouspensky -uno de los investigadores más profundos de la psicología de la conciencia y del «despertar»-, quien escribiera en 1912 en su obra *Un nuevo modelo del universo*:

> «Los poderes que otorga el Yoga no se limitan al fortalecimiento de la capacidad comprensiva. El Yoga aumenta la capacidad creadora del hombre en todas las esferas y dominios de la vida, lo coloca en posibilidad de penetrar directamente dentro de los misterios de la naturaleza, y le revela los secretos de la eternidad y los enigmas de la existencia.»

MIQUEL MARTÍ
Barcelona, marzo de 1997

INTRODUCCIÓN

Hoy día parece ser que está de moda el Yoga. Ha entrado en Occidente una verdadera avalancha de publicaciones de toda índole sobre este tema: libros, artículos en revistas, programas en la televisión, etc. Todo ello ha dado popularidad al Yoga, aunque sería difícil juzgar si para bien o para mal del Yoga mismo.

El Yoga, como tantas otras cosas, ha sufrido las consecuencias del tipo de información periodística que hoy domina en Occidente, de cara al sensacionalismo y al objetivo fácil que, sin conocer a fondo las cosas, las tergiversa. Nada tiene de extraño cuando lo que interesa ante todo es halagar los deseos y gustos de la gente. Entonces conviene adaptar el Yoga a la mentalidad del público, en lugar de presentarlo tal como es, cosa que supondría obligar al lector a adaptarse mentalmente al Yoga si quiere comprenderlo. De modo que lo que suele ofrecerse como Yoga, lo es todo menos verdadero Yoga. El mismo fenómeno está ocurriendo ahora con las disciplinas del budismo Zen, muy en boga sobre todo en Estados Unidos y que está empezando a divulgarse ya también en Europa. Son valores del mundo oriental que han caído en manos de las revistas y de la información periodística y se editan muchos engendros extravagantes con el pretexto de la divulgación. Aunque no negamos, por otro lado, que existan publicaciones de verdadero mérito sobre estas materias.

Conviene de antemano precisar cuáles han sido estas versiones más o menos equivocadas respecto del concepto genuino del Yoga tal y como se entiende en sentido estricto en Oriente. Como se verá, dichas equivocaciones obedecen unas veces a que las publicaciones parece que apuntan más al blanco de la comercialidad que al de la fidelidad a la materia tratada, mientras otras, además, a la consideración de que muchas de las técnicas y objetivos del Yoga auténtico no son de tipo práctico o no interesan al hombre occidental.

Estas versiones son ideas en parte verdaderas del Yoga, pero esa parcialidad le perjudica. Pasemos revista a las principales. Se cree del Yoga que es:

1. Una serie de ejercicios físicos consistentes en posturas extrañas que tienen el poder casi mágico de aumentar en poco tiempo la salud corporal o devolverla, añadir belleza, armonía al cuerpo, conseguir cierto rejuvenecimiento o conservarse joven durante un tiempo muy prolongado. Quizá sea ésta la idea más generalizada acerca del Yoga. Es muy frecuente confundir el Yoga en general con una clase de Yoga, el Yoga físico o *Hatha-Yoga*, y éste a su vez con unas cuantas posturas corporales que en el auténtico Yoga tampoco tienen como objetivo principal ninguno de los mencionados.
2. Un medio excelente para recuperarse de los trastornos de tipo neurótico, angustias, tensiones internas, etc., pudiendo superar la inferioridad existente en este terreno y colocarse al nivel de las demás personas.
3. Un conjunto de técnicas que conducen al desarrollo de un poder mental extraordinario, gracias al cual se puede gozar de una claridad intelectual privilegiada, llegando incluso a conseguir facultades nuevas: un gran poder de fascinación y de dominio sobre los demás, clarividencia, teleportación, etc. Acuden aquí al Yoga los que ambicionan adquirir una personalidad deslumbrante y arrolladora como compensación a los estados de inferioridad que padecen o quizá para lograr en poco tiempo una fortuna.
4. Ya en un orden más elevado, las personas que han leído otra clase de libros sobre el Yoga piensan que el Yoga conduce a un estado pasivo más o menos beatífico de felicidad, sin concretar en qué consiste este estado.

El mal de todas estas afirmaciones, repito, es que no son totalmente falsas, pues en tal caso el tiempo acabaría por desmentirlas. Son ciertas, pero no contienen toda la verdad del Yoga y ni siquiera la parte más importante. Si una cosa es parcialmente cierta y se toma como verdad total, se comete un error. Se adquiere entonces una idea deformada del Yoga de la que, a su vez, se derivan multitud de errores en las consecuencias teóricas y prácticas que se quieran sacar de aquella idea. Conviene, para deshacer ideas parciales del Yoga, dar inicialmente una definición descriptiva del mismo, con el objeto de anticipar un concepto amplio y serio de lo que es el Yoga.

En esta definición no incluimos los efectos secundarios del Yoga, de los que hablaremos en su lugar, sino que ofrecemos la noción estricta y rigurosa del Yoga.

1. ¿QUÉ ES EL YOGA?

El Yoga es un conjunto de técnicas muy elaboradas que conducen a un claro, intenso y permanente conocimiento de sí mismo, el cual implica a su vez un estado interior de paz, serenidad, Fortaleza y comprensión intuitiva de las verdades esenciales de la vida. Es éste un estado real y definitivo que por no ser producto de ningún artificio intelectual sino de un auténtico desarrollo en amplitud y profundidad de nuestra mente y espíritu, resiste toda prueba de tiempo, de oscilaciones de salud y de cualquier vaivén de las circunstancias tanto familiares como profesionales y sociales.

Requisitos para comprender el Yoga

Para comprender con cierta profundidad tanto este estado interior como las técnicas yóguicas que a él conducen son precisas estas condiciones:

1. Estar formado, o al menos informado, respecto al verdadero espíritu y la modalidad de vida de Oriente, y concretamente de la India, esto es, hay que conocer el ambiente en que se ha originado y desarrollado el Yoga.
2. Se requiere además tener una auténtica inquietud trascendente.

Si no se vive por dentro esta inquietud trascendente que obligue a buscar una realidad, un estado superior al bienestar que pueden proporcionar las cosas corrientes, las satisfacciones normales de la vida en los niveles vegetativos, afectivo personal y mental concreto, si el interesado no siente un anhelo de ir más allá de estos niveles, una ansia de algo total, absoluto y permanente, difícilmente podrá entender nada del Yoga, aunque estudie muchos libros que traten sobre esta materia.

2. EL ESPÍRITU DE ORIENTE

Oriente es un conjunto de países muy singulares. Son caminos muy distintos, para llegar hasta él por vía informativa, el leer libros sobre Oriente y el leer libros de Oriente. Los libros de occidentales que han visitado Oriente nos hablan en nuestro lenguaje familiar, y la información que nos dan se refiere a una mínima parte de lo que allí han visto, que además depende de la inquietud, del interés y de la afinidad del viajero respecto de aquellos países. Suelen describir el Oriente como un continente donde se dan las mayores contradicciones, irracional por lo tanto, donde pulula toda suerte de supersticiones; un país sucio en el que los valores sociales están por completo olvidados; un país donde la gente muere por las calles sin merecer ayuda ni asistencia de los que pasan por su lado; donde las personas nacen, viven y mueren en la mayor miseria, cubiertas de harapos, y enfermedades, aunque serenas y aceptando su suerte de un modo fatalista, sin que los que tienen salud y riqueza o algún bienestar se molesten en prestarles la menor ayuda.

Y nos quedamos con esta idea -nos referimos principalmente a la India-, de que se trata de un país apático y absurdo.

Un propósito: la purificación

Sin embargo fijémonos por ejemplo en el aspecto más llamativo a primera vista y que más suele destacarse: la miseria que reina por todas partes. Un viajero preguntó a uno de los personales tenido allí por muy inteligente: «¿Cómo es que ustedes pueden presenciar el espectáculo de la miseria de sus hermanos, que mueren de hambre y de suciedad, y no hacen nada para remediarlo?» La respuesta fue: «Mire usted, sí, tenemos un gran interés en prestarles nuestra ayuda, pero no basta que combatamos la enfermedad y el hambre, estamos convencidos, nosotros y ellos, de que el mal sólo existe con una finalidad, la de purificar el alma hasta pagar el *karma* (deuda) que cada uno ha contraído por transgresiones a la ley interna en vidas anteriores, y sólo así puede conseguirse esta purificación interior; la persona que no agota su *karma* (que no liquida sus deudas de vidas anteriores) se encuentra sumergida en el ritmo de nacimiento y muertes, en la rueda de Samsara, hasta que se purifica. Sólo entonces se eleva interiormente, desprendida de las cosas, que son un mal o un bien transitorio, emancipándose el alma y alcanzando su liberación. No sabemos hasta qué punto tenemos derecho a intervenir en la vida de esas personas para evitarles el sufrimiento, pues no les hacemos ningún bien si les impedimos con ello que agoten su *karma*»

A nosotros este argumento quizá nos dejaría fríos, o tal vez nos sublevase. Pero no vamos a discutir aquí si es o no aceptable. Lo cito tan sólo para que se vea cómo hasta en situaciones que al parecer tienen una solución clara y evidente, divergen los puntos de vista oriental y occidental. Y no se vaya a creer que se trata de una justificación racionalizada para quedarse cómodamente al margen del que sufre y necesita ayuda, sino que miran las cosas desde una dimensión de eternidad, de realización espiritual, no como aquí que cuando una

persona pasa necesidad se considera su situación concreta como lo más inmediato a resolver. Es toda una perspectiva de la vida la que está en juego y que los hindúes respetan, los que tienen bienes y los que padecen miseria, obrando en consecuencia con la mayor sinceridad.

Un ejemplo aleccionador

Jean Hebert, un gran investigador de Oriente que pasa la mitad de su vida en la India, aunque tiene su residencia habitual en las afueras de Ginebra, en una finca preciosa -un pedazo de la India trasplantado al corazón de Europa-, explica que en sus visitas a la India ha sido siempre objeto de la más amable hospitalidad por parte de algunas familias. Y que, en cierta ocasión, al despedirse de una de ellas, dio las gracias efusivamente por tantas atenciones y delicadezas. Entonces el jefe de la casa, que ya tenía confianza con él, le dijo: «Amigo mío, por lo visto parece que usted todavía no nos ha entendido ya que me da las gracias. Nosotros no le hemos servido a usted, aunque sea una persona amable y simpatice con nuestras ideas, sino que hemos mirado y servido a Dios, a Brahman, a Shiva, a Vishnú, etc., a través de usted, como hacemos con todas las personas que vemos. Así que no nos tiene que dar propiamente a nosotros las gracias, sino sólo a Dios que le ha dado hospedaje por medio de nosotros».

Un hecho tan simple como la muestra externa de la cortesía o de la amistad, que en Occidente no pasa de ser una manifestación social y humana de afecto y cordialidad entre amigos o dentro de la familia, en Oriente se mira desde un punto de vista trascendente, y así se siente y se vive.

No podemos, pues, juzgar a la ligera las costumbres de Oriente sin estar impregnados de su espíritu, sin asomarnos a su misma perspectiva, pues sólo entonces alcanzan las cosas su verdadero significado.

Entre la lógica, la intuición y el sentimiento

He leído bastantes libros orientales y he tratado con muchos nativos, asomándome así al Oriente vivo, y he podido darme cuenta de que existe incluso otra forma distinta de razonar. Me explicaré mediante una comparación: todos sabemos la diferencia que hay entre el pensamiento del hombre y el de la mujer: el hombre por ejemplo, intenta demostrar una cosa hilvanando una serie sistemática de argumentos con una precisión sólida; pero la mujer no se deja impresionar por la fuerza lógica, aunque siga la marcha de los raciocinios, y nos sorprende con su reacción de aceptar cada paso de nuestro razonamiento, pero no la conclusión. Esto nos parece a los hombres una prueba de falta de inteligencia, sin lógica. A veces puede serlo, pero muchas veces, no lo es; la mujer no obra así porque le falte inteligencia, sino porque maneja de otro modo los factores mentales, se apoya en un modo operacional distinto del hombre. Y porque queremos que las cosas se vean como nosotros las vemos -no sólo la afirmación o negación final, sino incluso los pasos intermedios, el método seguido- y topamos con que no se nos presta la adhesión esperada y no adivinamos ni nos interesamos por saber qué caminos ha seguido la mujer, nos quejamos de ella y adoptamos una actitud que viene a significar que la consideramos poco inteligente.

Algo parecido nos ocurre con Oriente. La mentalidad oriental es «diferente» de la occidental. Intentaré concretar esta diferencia. Todos los orientalistas se han interesado por esta cuestión. Veamos lo que han dicho.

Unos han afirmado que Oriente sigue el camino del sentimiento, mientras Occidente va por el de la razón. Otros consideran a Oriente un país constitucionalmente introvertido, mientras que Occidente es extrovertido. Otros creen que Oriente ha desarrollado su cultura a partir de las percepciones internas, y Occidente a partir de las percepciones visuales, siendo ésta la causa de que Occidente haya conquistado el mundo de la forma, de lo concreto, en el que basa todas sus construcciones mentales.

Oriente según Wing Tsit Chan

Vamos a detenernos en lo que sobre este particular dice uno de los autores que mejor ha intentado resumir el panorama de las perspectivas oriental y occidental, Wing Tsit Chan.

Según él, Oriente tiene por denominador común un producto formado por los factores siguientes:

1. La unidad

Ha cargado el énfasis sobre el monismo, es decir, sobre el concepto unitario de todo lo existente.

2. La continuidad

Igualmente lo ha cargado sobre el concepto, de continuo indiferenciado, o «campo», es decir, sobre el hecho de que hay una uniformidad de sustancia, una continuidad entre las gradaciones del ser y entre todo lo que existe, sin separaciones distintas, absolutas y radicales

3. La universalidad de la Naturaleza

Sobre la existencia de una armonía básica entre el hombre y la Naturaleza; el hombre forma parte de la Naturaleza, no en un sentido poético, sino de participación, tomando conciencia de ser.

4. La búsqueda de la verdad absoluta

Sobre el valor de la intuición por encima del razonamiento; no es que se menosprecie el razonamiento, sino que se considera que el hombre tiene una facultad superior y más digna de crédito, que es la intuición. En Oriente están siempre buscando la verdad absoluta, la experiencia última del ser. La razón, dicen, es impotente para encontrarla. Porque la razón es un instrumento excelente para relacionar las ideas de las cosas, pero para llegar a la noción de ser hay que trascender precisamente la zona de razonamiento, pues dicha noción está detrás de todo discurso intelectivo. Por eso la razón no puede llegar a la noción directa de verdad, de realidad del ser. Y de ahí que, según ellos, se puede manifestar a veces la realidad mucho mejor por el arte, mediante una poesía, por el símbolo, con una parábola, que a través de una serie de razonamientos o sentencias. A la realidad se la puede señalar, se la puede simbolizar, pero nunca describir ni definir, ni encerrar en ningún concepto. El Oriente afirma que el lenguaje de la intuición es mucho más directo para mostrar la realidad.

5. La transmutación del mal en bien por medio del esfuerzo humano

La idea fatalista que tenemos de la mentalidad oriental no es del todo exacta, pues es un concepto del todo negativo del fatalismo. Y aunque en Oriente se viva en gran parte de modo fatalista, sin embargo los que representan la mentalidad oriental como los «maestros», que trabajan interiormente, no se quedan inactivos ante el problema del mal, del dolor, de la ignorancia, de la limitación, sino que ven la posibilidad de resolverlos de un modo más profundo que nosotros, emancipándose interiormente del mal, del dolor, de la ignorancia y de las limitaciones. De ahí ha nacido precisamente el Yoga y toda técnica que de un modo u otro se relaciona con él.

6. El dominio sobre la mente

En Occidente hablamos de Sociología, de fenómenos sociales, externos, pero no siempre nos damos cuenta de que el factor principal que interviene en todo fenómeno externo es la menta de las personas, que tiene poder para hacer cambiar a la persona, y, mediante la persona, el resto de la situación.

Oriente se ha caracterizado desde siempre por afirmar que el mal no proviene de las condiciones externas de la persona, sino de las internas y, dentro de éstas, principalmente de la mente. Consideran que los estados de limitación de la persona dependen de la mente. Pero por mente no entienden, como en Occidente, el sector externo de la persona mediante el cual se relaciona, estudia y adquiere ideas, datos, etc.; sino que toman esta palabra en un sentido más profundo y total: es el consciente del hombre, tanto en el plano biológico como en el afectivo, o en los espirituales. Esta mente es la que condiciona y determina al individuo y actuando sobre este mecanismo tan profundo se producen modificaciones en la persona que parecen imposibles.

Así, el budismo dice, por ejemplo, que todos los males existen por el deseo de vivir, o sea, por aferrarnos a las cosas que llamamos experiencias concretas. Este deseo de vivir se origina en un error: el de creer que las cosas tienen por sí mismas una plenitud y que esa plenitud podemos hacerla nuestra, sentirnos satisfechos del todo, incorporándonos la plenitud de las cosas. Este error que implica el deseo de vivir, procede de una falta de discernimiento, de un mal conocimiento de las cosas y, por lo tanto, su raíz hay que buscarla en una limitación de la mente, trabajando con ella, mediante unas técnicas dirigidas a buscar niveles y estados interiores muy diferentes de los que estamos acostumbrados en Occidente.

7. La ética de la simplicidad, de la paciencia, de la mansedumbre, opuesta a toda clase de violencia

Aunque allí se haya combatido ocasionalmente como en cualquier otro lugar del mundo, en el aspecto educativo predomina a lo largo de la historia el anhelo por conseguir la armonía del hombre consigo mismo,

siendo éste el modo de encontrar la paz y la plenitud.

La mentalidad oriental cree que con la violencia no se han de arreglar las cosas, sino mediante una adaptación interna a la situación, por el cambio de uno mismo frente al ambiente; el objetivo no es una transformación activa del ambiente. Característica muy notable que separa la mentalidad oriental de la occidental. Aquí para remediar los males queremos cambiar las cosas.

A mis cursos de psicología han acudido con frecuencia jefes de empresa para ver cómo conseguirán hacer cambiar a su personal, de modo que trabaje más y se queje menos. Pero pocos -aunque algunos sí- se me han acercado para saber cómo han de trabajar en su interior a fin de comprender mejor a los demás y hacer así que marchen mejor las cosas. Siempre queremos cambiar «lo otro», sin darnos cuenta de que una buena parte del origen del mal está en nosotros mismos.

8. La unidad entre conocimiento y conducta

En Occidente lo que llamamos conocimiento se adquiere estudiando y, reflexionando, sin que implique necesariamente un cambio en el modo de vivir; son dos mundos distintos dentro de la misma persona: lo que uno especula, lo que conoce, las ideas, la ciencia, la técnica, y por otro lado, la forma de vida, la conducta. Así es como nos encontramos con religiones que enseñan la vida espiritual y que no obstante viven con angustia; hombres de ciencia, médicos -especialmente los psiquiatras y psicólogos que han de tratar trastornos mentales- y que con frecuencia viven interiormente desazonados; o filósofos que se han dedicado de lleno a comprender el porqué de las cosas, la verdad de la vida, las normas de la conducta, etc., y cuya vida interior es una tragedia.

En una palabra, en Occidente alguien puede destacar y ser una verdadera notabilidad por su modo de pensar y, en cambio, en su vida no ser feliz o incluso ser, por sus obras, una persona muy reprobable. Más aún, en la Filosofía -ciertas tendencias- y entre el mundo artístico casi llega a considerarse un honor este divorcio entre dedicación a una tarea elevada y el comportamiento en la vida, como si la irregularidad de costumbres beneficiase incluso la producción y la calidad artística.

Esto no se concibe en Oriente, porque no se otorga tanta importancia al factor razón. Allí el conocimiento se alcanza a través de la experiencia, no por el estudio. Mientras en Occidente para la inmensa mayoría, el conocimiento del hombre se obtiene por lo que dicen de él los tratados de Filosofía o Psicología, en Oriente el hombre se conoce a sí mismo porque ha pasado horas experimentando dentro de sí, siguiendo determinadas técnicas como en un laboratorio viviente, haciéndose él mismo objeto de su estudio. Y no sólo ve lo que es él y lo que va ocurriendo en su interior, sino que además aprende a dirigir la voluntad, su estado interior, produciendo los efectos que él mismo se propone, adiestrándose en disciplinas que hacen modificar de forma prefijada la actitud interior, realizando elevadas experiencias internas de un modo activo; con lo que además de espectador de los propios estados dentro de sí mismo, él mismo es también quien los provoca. Esto le da una penetración y una profundidad en el propio conocimiento que no habría podido sacar de toda una biblioteca con los mejores libros de psicología.

Para Oriente la noción del hombre es totalitaria: cuando una persona *conoce*, no es la mente -aislada del resto de la personalidad- la que conoce, sino que quien conoce es toda la persona. Por eso si una persona se halla alterada por perturbaciones afectivas, pasajeras o permanentes, éstas influyen en su mente impidiéndole que pueda percibir la armonía de lo que existe y la realidad de las cosas y de sí mismo.

Oriente considera incompatible conocer la armonía en la Naturaleza y arrastrar una vida privada llena de discordias y de preocupaciones interiores. En resumen, en Oriente no se concibe que una persona sea un sabio sin que sea también un santo, mientras aquí, en Occidente, parece que nada tenga que ver una cosa con la otra. Una anécdota que ilustra este hecho es la que contaba un misionero católico en la India: hablando un día a la gente de la superioridad de la religión católica sobre sus tradiciones y costumbres locales, le contestó uno de sus oyentes: «Traednos a vuestros santos y entonces seguramente os seguiremos. Los nuestros están aquí, este que está en tal gruta, aquél..., etc.» Tenían un muestrario viviente de espiritualidad incorporada a su vida actual y creían que aquellos hombres eran la encarnación de lo que decían. Si uno quiere allí pasar por un sabio pero no es santo, no se le cree, pues no conciben que una persona hable bien y después en su vida interior viva en inquietud.

Veremos más adelante que nadie puede ser maestro de Yoga, *gurú*, si no es una persona equilibrada y realizada; si él mismo no ha pasado por todo el camino espiritual y ha realizado el trabajo interno habiendo conseguido llegar a los estados hacia los que trata de guiar a los demás.

El Yoga en su verdadero sentido podremos entenderlo sólo en la medida en que lo practiquemos, pues si por un lado es un conjunto de técnicas, estas técnicas están ordenadas a manejar estados interiores, y ha de pasarse de un estado a otro como por fases sucesivas. Sin esta experiencia, aunque no sea más que parcial, no

es posible tener una noción concreta, real de lo que es el Yoga.

9. La preferencia de la intuición estética a los conceptos por postulación

Según la mentalidad oriental, la verdad de la naturaleza de las cosas puede comprenderse mejor a través del sentimiento que despiertan las cosas en el hombre que mediante el frío razonamiento pie una fórmula mental.

Siendo éstas las características que distinguen a Oriente de Occidente, no es de extrañar que los libros orientales nos resulten desconcertantes: el occidental busca en ellos unas ideas funda mentales, básicas, una argumentación, y sólo encuentra vaguedades, según parece, sin que se acabe de definir -y nunca con precisión lógica- lo que se quiere decir aunque se afirme que es muy importante; y sin embargo está allí, llenando todo el libro.

Nada más natural ni más conforme a la mentalidad oriental, ya que no se trata de definir nada, puesto que la realidad profunda de las cosas sólo puede simbolizarse, señalarse, expresando en el símbolo los profundos significados que se quieren manifestar.

Nosotros, que estamos acostumbrados a manejar ideas precisas, exactas y definidas -y que queremos reducirlo todo a sinopsis mentales, al tratar de problemas fundamentales, realidades superiores o absolutas- nos perdemos en interpretaciones y elucubraciones, y así tiene Occidente tantas Filosofías capaces de llenar toneladas de papel en explicaciones intelectuales, con frecuencia inútiles, pues por este método a menudo las cosas no quedan más aclaradas, sino más confusas, ya que no es el nuestro el lenguaje más apropiado para llegar a esas realidades supremas.

3. ES NECESARIO TENER INQUIETUDES TRASCENDENTES

Es, como dijimos al principio, un segundo requisito para poder entender el Yoga. Esta inquietud ha de ser trascendente. No hablamos por lo tanto de una inquietud económica -deseo de ganar dinero-, o personal -deseo de ser importante, o de adquirir poderes extraordinarios, que es otra forma de buscar la propia importancia-. Ni tampoco nos referimos a la inquietud de quien se encuentra bloqueado por problemas psicológicos sin resolver, como falta de madurez en su personalidad, estados de inseguridad, de vacío interior, sensación de angustia, malestar e insatisfacción puramente psicológicos. El que se adhiere al Yoga buscando en él una tabla segura, algo sólido en que apoyarse y que le compense de su inseguridad psicológica, se ha equivocado de camino. El Yoga no es una técnica para neuróticos, o una superstición, o un asidero en que refugiarse, como se hace con frecuencia con otras materias o doctrinas.

El Yoga es para que la persona normalmente desarrollada y ya con cierta madurez, pueda conseguir un desarrollo de sus facultades superiores y llegar a la evidencia de la realidad espiritual que constituye su yo central, para a través de esta realización armonizarse y abrirse a la conciencia de lo Absoluto. Y con esto acabamos de expresar la finalidad última de todas las formas de Yoga.

Siendo esto así, es evidente que si no hay una inquietud de tipo mental superior -de comprender el porqué de las cosas- o de ver por intuición lo que es el ser de un modo perfecto -de sentir la plenitud inherente a todo cuanto existe, de llegar a tener un amor perfecto a Dios-, si no existe esta necesidad interior de perfección, el Yoga no dirá apenas nada a quien se ponga a practicarlo.

Decía Kuvalayananda, un médico swami que dirigía un laboratorio de Yoga en Lonavla, Bombay, que muchos de los que constantemente se presentan allí deseando practicar el Yoga han de ser rechazados, porque buscan en el Yoga lo misterioso, lo mágico, lo sobrenatural, pero no llevan una aspiración auténtica de perfección, de vida interior. Tales personas -dice- para el bien de ellas mismas han de ser rechazadas.

¿Quién puede practicar el Yoga?

Esto no significa que quienes tengan problemas psicológicos no puedan hacer Yoga con provecho, pero no deben confundir lo que es un problema personal, de falta de autoformación, con el problema de la trascendencia del ser, del conocimiento de lo superior. Son dos terrenos enteramente distintos: el primero cae de lleno en el campo psicológico y el segundo dentro del místico, metafísico, trascendente, filosófico, en una palabra, superior. Lo psicológico sólo puede y debe valorarse y resolverse mediante técnicas en el nivel psicológico. Un hombre ha de ser persona antes de querer ser más, ha de poseer o conseguir primero una

madurez normal y luego podrá seguir adelante. Pues si se dedica a practicar técnicas y se mete en la mente ideas superiores sin haber llegado al grado de desarrollo del hombre adulto, de persona integrada, sólo sufrirá alteraciones y desengaños. Lo psicológico ha de solucionarse con lo psicológico, o sea, utilizando técnicas que movilicen todo lo reprimido y aceleren el desarrollo interior hasta llegar a la madurez normal requerida en el nivel psicológico. Entonces si sigue teniendo inquietud de superación de sí mismo podrá dedicarse al Yoga con verdadero provecho.

Es un fenómeno idéntico al que ocurre con la religión. Hay personas para quienes la vida religiosa juega un papel de pura compensación de sus frustraciones, humillaciones o impotencias en otros terrenos: se creen muy religiosas, pero su religiosidad auténtica es mínima. Sienten la necesidad de apoyarse en algo que les dé una seguridad, una confianza que no tienen. En la medida en que sus frustraciones son limitaciones de su ser en el nivel normal como hombres, no encontrarán en la religiosidad el aspecto de propia afirmación, la parte de hombre -en su pleno desarrollo- que buscan inconscientemente; lo único que harán será atribuir a lo divino un carácter antropocéntrico, perdiendo la correcta perspectiva de lo religioso -la perspectiva espiritual- y dándole una configuración distorsionada, precisamente porque lo están utilizando con una finalidad egocentrada. Así es la religiosidad de algunas personas que, como es natural, disminuye en cuanto arreglan su problema psicológico o encuentran otras formas de compensación. Así es también como surgen algunas opiniones, normas e interpretaciones en charlas y en libros, sobre materia religiosa, en las que el aspecto excesivamente antropocéntrico desfigura y contrae a capricho los valores genuinamente espirituales de la religión. Primero hay que ser persona del todo. Luego, sobre esta base sólida, se podrá edificar encima sin ninguna clase de temor.

Finalidad del Yoga

Hemos dicho que para comprender el Yoga es preciso que la persona tenga inquietudes trascendentes, si no, carece de sentido. Me he encontrado con personas que después de oír largas explicaciones sobre Yoga, me han preguntado: «¿Y para qué toda esta complicación de vida? ¿Para qué meterse a meditar o a hacer ejercicios de respiración, etc.? ¿Para tranquilizar la mente? ¿Para descansar o dormir mejor? ¿Para resolver mis problemas psicológicos?». Si es así, lo entienden. Pero cuando se les habla de hacer Yoga para encontrar una realidad que hay más allá, para descubrir lo que es la verdad, para dar con el verdadero sentido de la vida, para buscar algo que llene por completo las aspiraciones más profundas del hombre, entonces dichas personas empiezan a no entender, porque estos objetivos altísimos no responden a ninguna necesidad ni inquietud trascendente en su interior, y no despiertan resonancia alguna, careciendo enteramente de sentido para ellos.

Sin embargo, en realidad, lo único que a la hora de perseverar les estimulará para seguir investigando y adelantar en el Yoga es esta inquietud que deberá existir ya dentro.

Dificultad del Yoga

El Yoga nunca es cosa fácil. En su sentido estricto exige un esfuerzo total, por lo menos en un momento dado: si el que aprende Yoga no puede usar en ese momento de toda su capacidad de esfuerzo, no podrá trascender las cosas con las que está identificado y que le impiden realizarse. Esto no quiere decir que desde el primer día haya de adoptar esta actitud extrema de una dedicación total, pues es un proceso con sus altibajos; pero siempre llega un momento en el que se ha de atravesar esa prueba, pues antes o después se ha de rebasar la idea que tenemos de nosotros mismos y en la que sin darnos cuenta nos estamos apoyando de continuo: entonces precisamente se requiere el esfuerzo y entrega total. Cuanto acabo de decir se refiere sólo al Yoga auténtico, en su sentido estricto.

4. DEFINICIÓN Y ESPÍRITU DEL YOGA

Yoga es una palabra de origen sánscrito que significa «unión». Se trata de «juntar». ¿Qué?: las dualidades que hay en el interior del hombre: espíritu y materia, lo personal y lo impersonal, Dios y el individuo, la polaridad positiva y la negativa, dualidades todas ellas que en el fondo son diversas manifestaciones de una sola cosa, de una dualidad primordial.

El Yoga, dentro de la concepción hindú, es un conjunto de técnicas que conducen a esa reunión de lo que está disperso, o lo que es lo mismo desde otra perspectiva, a la realización de la identidad del espíritu humano: encontrar lo que uno es en sí mismo. El Yoga permite al hombre desarrollar sus mecanismos mentales de modo que pueda ser consciente de la realidad esencial que hay más allá de su mente. En términos hindúes: llegar a ser inmediatamente consciente de *atma* (principio espiritual del hombre) = *Brahma*.

Tal formulación está en pugna con los principios occidentales. Pero aun situándonos en la perspectiva oriental, esto es algo secundario. Lo que sí tiene verdadera importancia es que el sujeto, o sea yo, desarrolle al máximo *mis* facultades superiores, las que están latentes en *mi* interior. Lo otro, el nombre que queramos dar a estas realidades superiores, es algo relativo y que depende en la India de su tradición cultural, que en nuestro caso podemos cambiar por la nuestra.

Si a alguien le asusta o le molesta la palabra *espiritual* para designar nuestra realidad central, puede darle otro nombre, el que prefiera. Este es un punto de cierta importancia, ya que a veces una palabra despierta en nosotros resonancias distintas, en unas personas agradables y desagradables en otras, que se interferirán ron lo que oyen, originando una estimación interna distinta -aunque sólo sea parcial- del Yoga. Por eso es importante que al escuchar algo, tratemos de entender y captar sobre todo el espíritu de lo que se dice sin dejarnos llevar por las resonancias de carácter afectivo que despiertan muchas palabras. Si se trata del Yoga, intentar encontrar la verdad esencial, lo que está detrás de nuestros fenómenos, lo que no pasa, lo que es permanente, que constituye nuestro eje, nuestro ser, y vivirlo experimentalmente, dejando de lado las ideas y sus resonancias.

Así que en el Yoga lo esencial son las realidades tangibles: técnicas, experiencias, estados. Esto es algo bien concreto: hemos de estudiar las técnicas que conducen con seguridad a determinados estados superiores y gracias a la ininterrumpida demostración a través de los siglos de los verdaderos Maestros o Yoguis realizados, podemos tener la certeza de que tales estados existen, de que son alcanzables y de que su logro significa la máxima culminación de la experiencia humana.

Al leer la definición que hemos dado del Yoga, puede surgir la duda de que tal vez se trata de una filosofía o de una creencia. Por eso insistimos en que el Yoga es una técnica, una ciencia experimental. El Yoga nace de la experiencia y se vive en la experiencia. No se basa en ninguna fe ni en ninguna creencia. Como toda experiencia, parte, claro está, de algunos supuestos, que en principio son pura hipótesis; sin embargo esto no quita que la importancia del Yoga resida en los resultados que cada uno de los que trabajan van verificando dentro de sí, y que confirman los postulados de que se parte. Postulados que son comunes a la humanidad, ya que personas de las más variadas tradiciones, hindú, tibetana, china o japonesa, española o alemana, coinciden en el grado interior alcanzado, aunque designen con términos muy distintos los estados a que han llegado. Esta uniformidad en lo esencial indica la existencia en el hombre de realidades profundas que pueden actualizarse, ya que no dependen de una instrucción previa, ni de una sugestión o de una tradición igual o semejante. Cuando se produce esta clase de experiencias la persona queda siempre transformada, encuentra un estado de paz, de plenitud, de seguridad, de fuerza interior y de amor que no es afectado por nada de cuanto pueda ocurrir a su cuerpo ni a su mente.

Por suerte hay ejemplos vivos de personas que han alcanzado estos estados. No es algo que debamos buscar en siglos o años pasados, aunque también entonces los hubo y nos han dejado abundantes testimonios escritos de tales experiencias. Más adelante hablaremos de personas que viven hoy día y han verificado en sí mismas estas experiencias y han conseguido su plenitud interior.

5. FORMAS DEL YOGA

Hay varias formas de Yoga. Esto desconcierta a algunas personas: «¿Cuál seguir? Si hubiera una sola, eliminado el problema; pero existiendo seis o siete, ¿cómo acertar con la mejor para mí?».

Es natural que haya varias formas de Yoga. Nuestra realidad está en el centro de nosotros mismos. Y este centro, origen de nuestro ser, está conectado con todos los niveles de nuestra personalidad: con nuestro, organismo físico, con nuestro nivel afectivo, con nuestra mente, etc. Todos los niveles dependen de ese centro, donde se halla el Yo. Por lo tanto para llegar a él podemos iniciar el viaje partiendo de cualquiera de nuestros niveles. Por ejemplo: fijando la atención en mi cuerpo, puedo empezar a tomar conciencia de él y, a través de los fenómenos externos que se verifican en mi cuerpo, remontar la corriente río arriba hasta llegar a la fuente de energía que en mi cuerpo se despliega, que es el Yo. Lo mismo puedo hacer partiendo de mi afectividad: en lugar de dirigirme, como lo hago ordinariamente, al objeto de mis afectos, puedo ir tomando conciencia del proceso mismo de amar, y buscar su manantial, llegando igualmente al Yo. O puedo mirar mis

ideas, mejor, mis movimientos mentales, deteniendo su agitación y buscando lo que hay detrás hasta tomar contacto con el foco último de la energía mental, el Yo.

Así es como hay varias clases de Yoga, y cada una se distingue de las demás en el punto de partida y el camino que sigue, pero todas conducen al mismo término: la liberación. Liberación de la limitación, del engaño, de las perspectivas erróneas. Vivimos agarrados, identificados con nuestro cuerpo, con nuestras emociones, con nuestras ideas, incluso con nuestras pertenencias, esto es, con las cosas que poseemos como si ellas constituyesen parte del yo. Liberación quiere decir dejar, librarnos de todo lo que no somos realmente nosotros, del error y de la mentira. Esta liberación del error nos conduce al despertar de nuestra verdad, nos permite tomar conciencia evidente inmediata de nuestro verdadero ser.

Cada clase de Yoga se apoya en un nivel distinto, y cada persona tiene más facilidad para apoyarse en un nivel determinado de su personalidad que en los demás. Por lo tanto debe utilizarse - este criterio para escoger el tipo de Yoga que a cada uno conviene practicar.

En el Yoga hay que distinguir bien entre las técnicas propiamente dichas, tal como tradicionalmente se enseñan dentro de cada escuela yóguica, con sus procedimientos específicos, sus etapas, sus estados y sus resultados, de lo que son derivaciones o aplicaciones especiales de algunas técnicas del Yoga para determinados fines particulares.

Expliquemos esto con un ejemplo. El *Hatha-Yoga* es el Yoga que parte del cuerpo físico. No se ha hecho para curar enfermedades, ni para dar al cuerpo esbeltez o agilidad, sino para preparar la mente a la concentración y a la desidentificación de sus ideas. Pero los maestros yoguis, en la elaboración de estas técnicas a lo largo de los siglos han llegado a adquirir un conocimiento amplísimo de los mecanismos profundos de nuestro psiquismo; conocimiento que puede aplicarse a objetivos concretos que no son ya específicos del Yoga. Se trata de aplicaciones técnicas a fines particulares. Hay así técnicas aisladas del Hatha Yoga que son útiles para evitar resfriados, para adelgazar, para curar ciertos trastornos digestivos, etcétera. Del mismo modo, pueden aprovecharse algunas prácticas del *Raja-Yoga* para desarrollar la memoria, para aumentar el poder de concentración mental, el poder de sugestión sobre otras personas, o para conseguir dormirse instantáneamente.

Pero todo esto ya no es Yoga, sino aplicaciones técnicas extraídas del Yoga con fines distintos de los que el Yoga pretende. Es algo muy lícito sin duda, pero no debe confundirse con él y llamarle también Yoga, desfigurando así la verdadera naturaleza del Yoga. En la misma India, el fakirismo, lleno de prácticas que dejan sorprendidos a los occidentales y que en buena parte son auténticas proezas, no constituyen más que una de estas derivaciones inferiores del Yoga que en ningún momento deben confundirse con él.

El Yoga, repetimos, busca siempre nuestra realización interior, emancipándonos de todo lo que son condicionamientos artificiales. En este terreno Oriente puede dar muchas lecciones a Occidente puesto que ni nuestra ciencia ni nuestra técnica han logrado hasta ahora resultados tan precisos, ni han realizado unos estudios tan exactos y reales de las etapas de integración, espiritual del hombre.

6. ¿SE PUEDE PRACTICAR YOGA EN OCCIDENTE?

De todo lo que acabamos de exponer puede haber deducido ya el lector que la práctica del Yoga, en el sentido más estricto de esta técnica oriental, es de todo punto imposible dentro del marco de vida en que nos movemos en Occidente. Pues la práctica estricta y rigurosa del Yoga exige una dedicación total y unas condiciones a las que normalmente no podemos someternos los occidentales. Ser yogui es toda una vocación a la que hay que entregarse en cuerpo alma: el yogui se retira de la vida social y entra en un *ashram,* -lugar destinado al trabajo interior de los yoguis- donde, bajo la dirección de un maestro o *gurú,* se somete a un género de vida completamente controlado, desde la actividad, incluso mental o de pensamiento, hasta el tipo de alimentación, que sigue un régimen especial.

Aunque la persona que se propusiera practicar el Yoga pudiese llevar aquí en Occidente un género de vida semejante al descrito, siempre se encontraría con el problema más grave: el de encontrar un *gurú.* Pues gurú sólo puede serlo quien ha recorrido previamente todo el itinerario de la clase de Yoga de que se trate, es decir, una persona «realizada», que ha actualizado todas sus capacidades de cada nivel, en especial las superiores. Como puede comprenderse es dificilísimo encontrar hombres así, incluso en la India, país del Yoga, cuanto más en Occidente.

No obstante, como vamos a ver en seguida, la práctica del Yoga en un sentido menos estricto sí que está al alcance del hombre occidental y son grandes las ventajas que puede obtener de su práctica.

El problema del *gurú* en este caso no es tan grave. Pues aunque la práctica indiscriminada del Yoga puede

ser sumamente peligrosa, no obstante quien tiene verdadero interés e inquietud interior encontrará, de entre la multitud de libros más o menos irresponsables publicados sobre esta materia, algunos buenos que le sirvan de guía para los primeros pasos en la práctica del Yoga que ha elegido. Claro que al principio pasará por muchas dudas sobre los detalles de la puesta en práctica de los diferentes ejercicios. Y en este primer período convendría buscar a alguien -una persona o un buen libro- que le resolviese las dificultades. Pero si persevera con asiduidad y pone cuidado e interés, a medida que avanza, él mismo irá desbrozando su camino, pues recibirá instrucciones precisas sobre el modo concreto de actuar, que le llegan del nivel intuitivo. Son hechos reales: todo el que se dedica a practicar Yoga comprueba que existe en su interior una orientación. Hay veces en que las normas de trabajo que se reciben no sólo son concretísimas, sino que incluso no están dentro de la línea en que se está trabajando, pero se presentan con una evidencia tal que no dejan lugar a duda sobre el camino que se debe seguir. No es una orientación constante, pero parece ser que cultivando estos contactos con el nivel intuitivo acerca del trabajo de Yoga que se va realizando, puede llegara recibirse de un modo permanente.

Ventajas del Yoga para el hombre occidental

Queda claro hasta aquí que el Yoga en su sentido estricto, no es para ser practicado a la ligera, pues requiere una dedicación total, a la altura de su elevado objetivo, que no es ni conseguir una mejoría del estado general psíquico, ni resolver los problemas psicológicos o adquirir unas facultades inmediatamente aplicables a la vida corriente. Mira más alto: encontrar la realidad esencial, el espíritu.

Esta dedicación exige un clima especial, un ambiente, unas condiciones excepcionales que difícilmente pueden lograrse en nuestras ciudades. Aparte, claro está, de disposiciones interiores de entrega y de una voluntad dedicada por entero a este objetivo; y por si fuera poco, la asistencia constante de un maestro.

No obstante, la persona que tiene inquietudes trascendentes y busca una respuesta realista y evidente a los problemas interiores que le plantean esas inquietudes, no conformándose con ideas, filosofías, ni sistemas propugnados por otros, sino que quiere vivir sólo de su propia evidencia y está dispuesto a tomar las medidas y usar de los medios que sean necesarios para llegar directamente al estado de plenitud interior que anhela, cueste lo que cueste su consecución, hallará en el Yoga, por la diversidad de caminos que le ofrece, el suyo, y podrá satisfacer su inquietud avanzando en la medida de su entrega al trabajo interior.

Para las demás personas en quienes esta inquietud trascendente, aunque existe, no es tan fuerte como para gritar con exigencia perentoria su satisfacción inmediata, ni ha llegado a convertirse en la predominante de su vida, pero que tiene otros problemas, el Yoga puede ser un medio de resolverlos. Pero entonces más que Yoga propiamente dicho se trata de aplicaciones secundarias de algunas técnicas del Yoga con fines concretos.

El Yoga tiene aplicaciones muy útiles, que por su interés para el hombre occidental, vamos a especificar en algunos de sus aspectos.

En primer lugar el hombre occidental, aunque se encuentra menos afectado que el oriental por el problema del hambre y la miseria, vive desquiciado por otros no menos graves. Su denominador es la excesiva dependencia del exterior.

7. EL YOGA, TÉCNICA EFICAZ DE TRANQUILIZACIÓN

El hombre occidental está pendiente de la sociedad, de la opinión pública, de los bienes materiales. Algunas de estas cosas le son necesarias, otras son necesidades del todo artificiales. Pero tinas y otras le obligan a estar constantemente asomado al mundo exterior y con una ausencia total de sí mismo.

Analicemos este proceso en nosotros mismos: a fuerza de trabajar en las actividades profesionales, de luchar con las circunstancias, de seguir las exigencias de los usos y costumbres que nos impone la sociedad, y siempre con la prisa por resolver los problemas de todo orden, económico, familiar, social, se va afianzando en nosotros el hábito de vivir vertidos hacia el exterior, de ciar importancia sólo a lo exterior. Pero con ello vamos cegando nuestro sentido interno de nosotros mismos: llegamos a necesitar lo demás para tener la sensación de que vivimos. De tal modo que aun en los momentos de calma, acudimos a estímulos exteriores, espectáculos, diversiones, lecturas, todo menos entrar en nuestro interior.

Así es cómo cada vez somos más extraños a nosotros mismos, y nos vamos alejando de nuestro centro, de los estímulos naturales, de nuestro cuerpo y nuestro psiquismo, que se embotan, perdiendo con ello toda

posibilidad de vivir en verdadera calma y paz, pues sólo dentro hallaríamos la fuente de la tranquilidad, de la paz y de la fuerza que necesitamos. Al mismo fin coadyuva nuestra inercia social. Estamos ya acostumbrados a esta vida y nos parecen obligaciones ineludibles muchas cosas que quizá no lo son, haciéndonos esclavos de nuestra educación.

Lo que en principio fue un bien -dominar el mundo exterior se ha convertido en un mal, pues se nos ha hecho natural este vivir derramados (atendiendo a mil supuestas obligaciones exteriores, que nos vacían por dentro y nos impiden tomar contacto con nosotros mismos) y sin sentir nuestras necesidades internas, no cuidamos lo que nos podría llenar, que es nuestra vida interior, el tomar conciencia de nuestro poder espiritual.

Toda persona tiene que vivirse a sí misma. Su actividad psíquica es de doble dimensión: por un lado ha de vivir el mundo exterior, pero además y ante todo, el interior. Si la persona se ausenta de sí misma, se provoca una serie de trastornos y vive en condiciones de inferioridad: pierde parte del sentido de su propia vida, disminuye la intensidad de sus afectos, se debilita el vigor y la fuerza natural de su personalidad, se desconoce a sí misma y a los demás, y se vuelve sorda a la voz del instinto.

La preocupación exclusiva por el exterior, por las cosas, nos hace estar pensando sólo en ellas y nunca atentos y despiertos a descubrir nuestra naturaleza. Es preciso que ésta prorrumpa en gritos, con desgarrones interiores, para que nos demos cuenta de que existen unas necesidades orgánicas que descuidamos. Evitaríamos tales extremos si conservásemos abierto el psiquismo consciente a la voz del instinto que nos guiaría en cada momento hacia lo que nos conviene. Esta ausencia de nosotros mismos que ciega la voz del instinto, nos conduce a adoptar un tren de vida en gran parte artificial, alimentando necesidades ficticias. Podríamos ahorrarnos muchos malestares y enfermedades.

Aunque sólo nos guiara este fin, el de recuperar la noción directa de nuestro yo como ser humano con todas las implicaciones que esto trae consigo, quedaría más que justificado el dedicar cada día un tiempo a la práctica del Yoga.

Pero además esta actitud casi exclusivamente extravertida produce un estado de continua y creciente tensión. El hombre vive tenso, porque vive pendiente siempre de lo que ocurre fuera, sin reposo en sí mismo.

En estas circunstancias, toda técnica que venga a proporcionar un poco de tranquilidad -no evasiva mediante la huida a otras esferas de actividad, o la pasividad absoluta, o hipnotizándonos con satisfacciones banales, sino que nos permita contactar con nuestras fuerzas vivas internas- puede ser para nosotros, hombres occidentales, el bálsamo más eficaz.

Aunque no podamos practicar el Yoga en el sentido estricto, ortodoxo, tradicional en Oriente, podemos aprovechar muchas de sus prácticas para esta tranquilidad, para cicatrizar las lesiones de nuestro interior, los traumatismos que nos produce la vida-de constante shock con el mundo externo.

El Yoga puede ayudarnos a curar todo lo que está lesionado. Ahora bien, ¿cuáles son esas lesiones? Respondiendo con sinceridad, los males producidos por la tensión abarcan a todo el hombre, es decir, a sus distintos niveles:

1. El cuerpo

La tensión en que vivimos se suele cebar en algún órgano concreto, impidiéndole su perfecto funcionamiento. En unas personas será el estómago, en otras la cabeza, en otras la presión arterial, etc.; cada cual tiene su punto débil, de menor resistencia, que se resiente como efecto de la tensión sostenida. Son manifestaciones nerviosas el insomnio, las neuralgias, los trastornos digestivos y las úlceras gástricas o duodenales, síntomas todos ellos reveladores, no de una enfermedad específica, sino de un mal que afecta a todo el hombre y expresado a través de todo el organismo.

En una serie de técnicas del *Hatha-Yoga* encontraremos la forma de conseguir la tranquilización de la tensión nerviosa, y con ella la normalización de todas las funciones.

2. El nivel afectivo

Estos trastornos físicos provienen en su mayor parte de estados de tensión emocional, que juegan un importantísimo papel en el estado general del hombre. La ausencia de profundización con que vivimos y el estado de tensión nos impiden vivir manifestando en nuestra vida diaria un afecto sincero, espontáneo, profundo y auténtico. La actitud rígida con que vivimos de cara al exterior nos obliga a reprimir nuestra afectividad, que queda inmadura e insatisfecha. En el *Bhakti-Yoga* tendremos a mano un medio para activarla y hacer circular la energía emocional estancada debido a las represiones.

3. Nuestro nivel mental

En primer lugar está perturbado por las continuas preocupaciones que trae consigo el actual ritmo de vida. El instrumento que nos ha de servir para ver, valorar, juzgar y decidir, está siempre agitado, funcionando a gran velocidad, y vive los problemas a medias: se le escapa el paisaje y lo que está detrás del paisaje.

Además se halla afectado más de lo que por ese lado le corresponde, debido a que en él repercuten también los estados emocionales, que intenta solucionar racionalmente: las insatisfacciones, angustias, ambiciones, desilusiones, miedos, etc., toda una amplia gama afectiva empuja a la mente, creando una perspectiva parcialmente falsa de los problemas. Este contenido emocional, que obra sobre la mente, es, de suyo, irracional, y por eso, la mente, que es una máquina exacta y funciona por leyes de asociación sacando conclusiones de acuerdo con los datos, nunca llega a resolverlos, porque no cae en la cuenta de incluir entre esos datos los estados emotivos que originan buena parte de sus problemas. La tranquilización de la mente vendrá tranquilizando los estados emocionales, o incluyendo los estados emotivos entre los datos cuando se quieren resolver los problemas personales.

El Raja-Yoga, con sus técnicas de disciplina mental, y también el *Hatha-Yoga* cuando se practica en la actitud de atención total de la que hablaremos oportunamente, produce la tranquilización del nivel mental.

8. EL YOGA, MEDIO DE CONSEGUIR PLENA SEGURIDAD INTERIOR

Desde otro punto de vista, los occidentales vivimos angustiados por falta de seguridad, tanto en el plano material, como en el metafísico.

1. Inseguridad material

Estamos tan habituados a vivir dependiendo de los estímulos exteriores, a tener problemas, que incluso hemos llegado a sentirnos vivir sólo en la medida en que estamos agitados, y cuando nos faltan motivos reales para esta agitación, buscamos otros artificiales: si no fuera así no se venderían tantos miles de novelas, no se asistiría a tantas películas, no estaríamos invadidos por tal cantidad de pretendidas atracciones de toda clase. Todo ello no es, a fin de cuentas, otra cosa que una serie de recursos para proyectar los propios problemas en una situación artificial externa, viviendo ilusoriamente la sensación de solucionarlos, aunque no sea más que por unos momentos.

Pero lo peor es que las cosas seguirán así, pues es imposible detener la mente y la emoción una vez puesta en marcha dentro del círculo cerrado en que vivimos, y resulta difícil salir de él porque nos empuja la inercia. El único modo de conseguirlo sería desarrollando vivencias nuevas, cultivando un tipo de atención que nos permitiera tomar conciencia de realidades internas en que apoyarnos con solidez. Pues precisamente si nos hemos lanzado al exterior, es en busca de un punto de apoyo y continuamente estamos apoyándonos en algo, que tenemos que cambiar en seguida por otra cosa, en cuanto comprobamos que aquél no es seguro, y así vivimos en un continuo espejismo. Lo que no podemos es quedar en el vacío, no preocuparnos, suprimir la agitación, superar la inseguridad y el miedo sin más: desde que hemos dejado de apoyarnos en nuestro interior, andamos usando toda clase de muletas; la solución no está en tirarlas y quedarnos sin nada: no lo conseguiríamos. Hemos de seguir caminos nuevos, distintos, afianzarnos en nosotros mismos; éste es el remedio: desarrollar en nuestro interior unos sentimientos, un estado de conciencia nuevo, sólido, positivo, profundo, intenso, que nos sirva de refugio, apoyo y punto de partida. Entonces, cuando este estado interior sea un hecho, podremos dejar sin gran esfuerzo la agitación interna.

Lo que nunca lograremos es hallar la solución a nuestro problema pasando de una cosa externa a otra, por muy agradable que sea. La persona que vive angustiada y busca desesperadamente ganar dinero, más dinero, cuando lo logra, experimenta una satisfacción momentánea, e inmediatamente crece en ella de nuevo la necesidad de aumentar más y más su capital. Nunca siente su plenitud. Quien aspira a un cargo lucha por él y vive, angustiado hasta que lo consigue; entonces encuentra en este cargo nuevas responsabilidades, y vuelven a replanteársele todos los viejos problemas que dependían de los puntos débiles de su configuración psíquica, ahora enfocados desde la perspectiva del nuevo cargo que ocupa. En una palabra, el cambio de condiciones externas, con que solemos soñar como solución a nuestros problemas y a nuestro desasosiego, no resuelve nada, y sólo consigue variar las circunstancias de los mismos problemas, que se renuevan siempre. No se puede liquidar la angustia con satisfacciones externas; el único remedio a nuestra vaciedad e inseguridad es llenarnos interiormente. ¿De qué? De verdad, de vida, de energía real, de discernimiento intuitivo. Que la vida nos llene hasta desbordar nuestra personalidad. Los problemas se resuelven de dentro a fuera, no de fuera a dentro. Va en ello implicada la madurez, el desarrollo, y éste es siempre un proceso que se genera en el interior.

Pues bien, el Yoga permite cultivar estos puntos de apoyo interiores, desarrollar nuestra conciencia de que poseemos dentro cimientos ciertos, positivos, constituidos por nuestra verdad interior, por nuestra naturaleza esencial. El Yoga aporta, por lo tanto, una solución satisfactoria, totalmente positiva.

2. Inseguridad metafísica

Otras personas tienen problemas, no ya referentes a la vida material, sino de angustia metafísica. Están preocupadas, a veces hasta la desazón, por comprender la verdad, el por qué de la vida, de sí mismos, de cuanto existe: el sentido profundo de todas las cosas. Cuando se busca solución a estas cuestiones en la Filosofía, la mayor parte de las veces se llega a la conclusión de que la Filosofía es incapaz de calmar esta insatisfacción interior. Ni siquiera la religión llega a veces a dar una respuesta del todo tranquilizadora a la inquietud metafísica -en lo que tiene de explicación al por qué de todo. Aunque sí satisface las exigencias de un sentimiento de plenitud interior a quien la vive de verdad.

Es que la inquietud de orden superior se expresa de diferentes formas según las personas. Algunos viven esta inquietud como una sed de sentirse llenos, felices en un estado subjetivo de plenitud, en el plano vivencial subjetivo: a éstos puede saciarles una religiosidad vivida a fondo.

Otros, la experimentan en un nivel mental, por la necesidad de indagar el por qué último de las cosas. Para éstos la religión no hasta, porque no se tranquilizan con una mera adhesión por fe, sino que anhelan llegar a un conocimiento intrínseco de las cosas, dentro de los límites de la razón humana.

Sólo los que han pasado por problemas de este tipo tanto metafísicos como religiosos, saben lo angustioso que es ese peregrinaje de una idea a otra, de un libro a otro, de una escuela a otra, creyendo encontrar a cada paso la solución sin que se dé con nada que acabe de llenar del todo la inquietud interior.

Al llegar aquí uno se pregunta: Sin duda ninguna, todas las grandes filosofías y religiones han dado satisfacción a muchos, principalmente a sus fundadores; ¿por qué a unos sí y a otros no?

En primer lugar, muchas veces se trata de puntos de vista particulares que no pueden generalizarse, porque son fruto de un itinerario individual, están hechos a la medida de una persona determinada y no de otras. Esta explicación podría admitirse en algunos casos. Pero es que ocurre lo mismo cuando se trata de ideologías más amplias y positivas. Muchos no encuentran en ellas su reposo: ¿por qué? Planteamos aquí el gran problema que nos atañe solucionar en este libro. Con frecuencia nosotros no podemos hallar plena satisfacción en una filosofía o en una religión porque no tenemos capacidad para ver y vivir simultáneamente las cosas en aquel nivel de profundidad. Nuestra mente no puede pensar de un modo claro, eficiente, profundo, porque está oscurecida y sucia, como consecuencia de los atascos de todas las represiones, miedos y frustraciones que arrastra el individuo. Porque no pensamos sólo con la mente. La mente no es una cosa que esté aislada en el cerebro, sin relación con los demás elementos de la personalidad. Todo lo demás -nuestro cuerpo, nuestros instintos, sentimientos, aspiraciones, etc.- son factores dinámicos que actúan sobre ella, y si no están equilibrados, por presionar sobre ellos impulsos que taran y ensucian nuestro interior, la mente no está en condiciones de trabajar con eficiencia. Y el individuo vive con un rendimiento inferior; aunque él se crea muy inteligente no percibe del todo la verdad esencial de las frases en las que se encierran la sabiduría de una filosofía o el mensaje de una religión.

El primer trabajo, por lo tanto, es aclararse interiormente, limpiarse, simplificar toda clase de contenidos. No resulta así extravagante decir que para poder estudiar bien, hay que empezar muchas veces por respirar, comer, dormir o rezar bien.

Colocar los libros delante y pasar horas sobre ellos en un gran esfuerzo mental no siempre resulta ser el método más eficaz y directo para iniciar el estudio. Eso es tratar a la mente como algo del todo independiente del resto de nuestra personalidad. No es extraño que nuestra mente se plantee problemas y ande dando vueltas a su alrededor sin llegar al eje, a la visión del núcleo del problema. Somos nosotros mismos el impedimento que dificulta la plena lucidez de nuestra mente.

El Yoga puede proporcionarnos la preparación progresiva de la mente para pensar bien. Cuando se trabaja de veras en el Yoga, se desarrolla la mente intuitiva, y cuestiones que antes parecían enigmas insolubles, se ofrecen ahora con evidencia meridiana. El mismo efecto que produce el Yoga respecto de las verdades universales, tiene lugar también en las que se refieren a nuestra vida cotidiana y corriente, puesto que la mente es la herramienta principal para manejar todas las situaciones concretas de la vida tanto personales como técnicas, o de la índole que sean. Con una mente siempre lúcida y clara, disminuyen los sinsabores que traen consigo los momentos difíciles en nuestra vida profesional, en los negocios o los problemas de la vida familiar, etc., pues podemos hallarles solución mucho más fácilmente.

Como conclusión de estas líneas podemos decir que, aunque el Yoga no se practique con una dedicación íntegra como es tradicional en Oriente, pone en nuestra mano medios de valor inapreciable para madurar y

crecer interiormente, facilitándonos en sumo grado el cumplimiento de nuestra misión en este mundo.

9. CLASES DE YOGA

Enumeramos y damos una idea de las principales clases de Yoga que existen:

1. El Hatha-Yoga

Es la técnica de integración psicológica que utiliza el organismo físico, el cuerpo, como medio para hacer fluir la energía e inducir estados de concentración mental. Existe una correlación muy precisa entre actitudes físicas, tono muscular, y ritmo respiratorio por un lado y estados de conciencia por otro. A medida que quien lo practica aprende a regular a voluntad, su actitud física general, su tono muscular y su ritmo respiratorio, va encontrándose en un estado mental sereno y tranquilo apto para empezar el trabajo de la concentración mental.

Aparte este efecto, el *Hatha-Yoga* proporciona el estado de salud más perfecto posible, una gran resistencia física, se simplifican los gustos, se descubre el instinto, etc., toda una serie de efectos secundarios que el mismo ejercitante va descubriendo según avanza en el trabajo bien ejecutado.

2. El Tantra-Yoga

Consiste en un conjunto de prácticas respiratorias, musculares y mentales que tienen por objeto movilizar la energía interior no física, o prana, existente en ciertos puntos, que son conductos o depósitos del *prana*. El motivo principal es despertar la energía situada en la base de la columna vertebral y hacerla ascender hasta el vértice posterior de la cabeza, donde se produce el estado último de *samadhi*.

3. El Raja-Yoga

Técnica que estudia el funcionamiento del mecanismo mental y nos hace aptos para conquistar paso a paso sus procesos, sus actividades, hasta que se pueden dominar a perfección. Gracias a este dominio resulta accesible llegar a la intuición de lo que hay detrás de nuestras ideas habituales. El *Raja-Yoga* maneja los mecanismos mentales, no las ideas, que son producto de la mente.

4. El Karma-Yoga

Nos enseña el modo de actuar para que nuestra acción se convierta en mecanismo de desidentificación, en lugar de ser, como sucede normalmente, motivo de preocupaciones y de nuevas identificaciones.

5. El Bhakti-Yoga o Yoga devocional.

Enseña el cultivo de la afectividad, para que aprendamos a estar conectados con un nivel más profundo que el afectivo-personal, hasta llegar a sentir de modo inmediato y directo el amor puro y espiritual.

6. El Jñana-Yoga o Yoga de la Sabiduría

Es aquel que nos induce a utilizar el discernimiento espiritual. Saber distinguir lo que es real de lo que es transitorio, no a través de procesos lógicos, sino de la experimentación en el plano mental superior, de intuición inmediata, de una intuición que distingue lo que es el ser de lo que son accidentes o apariencias en el ser. Este Yoga es el más difícil. Se considera que para vivir el *Jñana-Yoga* es preciso haberse adiestrado mucho en los demás Yogas, principalmente en el *Raja.*

Hay además otras formas de Yoga, como el *Mantra-Yoga*, que se vale de sonidos, de frases, de melodías, de tonos musicales para inducir estados interiores determinados, el *Kundalini-Yoga*, etc.

Cuesta entender los detalles de las técnicas del Yoga porque se utilizan medios que no estamos acostumbrados a manejar, como la capacidad de visualizar, de mantener la mente sobre una idea, de ver lo que ocurre cuando nos mantenemos sin actividad alguna, de sentir en un momento dado un estado concreto. Son todas ellas capacidades naturales que nunca ejercitamos y cuando nos proponemos empezar, nos parece que pisamos en falso. Por ejemplo: Mirar los pensamientos, ¿cómo se practica? Si uno se pone a mirar, ya no piensa... Evocar, actualizar la energía que hay en tal punto del organismo: existe un modo concreto de hacerlo, y cuando se lleva a cabo se experimentan unas impresiones siempre exactas, de sensaciones, de formas, de colores, etc.

El Yoga es una aventura porque el objetivo es desconocido. Y lo es aunque teoricemos de antemano sobre él, pues lo que importa es la experiencia. En esta aventura salimos del círculo cerrado de nuestros

conocimientos normales, a una categoría aparte de conocimiento. Naturalmente los medios que nos conducen a este conocimiento han de ser distintos de los que utilizamos habitualmente. Para llegar a estados nuevos hemos de poner en acción medios nuevos. Por eso mismo desconcierta al principio, porque intervienen estos factores extraños a nuestra mente habitual.

HATHA-YOGA

Su técnica y aplicaciones en la vida práctica

Cada día se generaliza más la evidente y definida utilidad que presenta la práctica inteligente del *Hatha-Yoga* para el hombre de Occidente. Testimonio de ello son la abundancia de textos que aparecen en todos los países de Europa y de América, así como la frecuente divulgación de artículos en revistas y publicaciones diversas, emisiones en la televisión y, especialmente, la formación progresiva de centros para la enseñanza práctica de esta antigua disciplina.

Desgraciadamente no todo lo que se publica, ni todo lo que se enseña, está siempre respaldado por un sólido conocimiento. Se ha demostrado que la ejecución de ciertas posturas físicas, sin la adecuada actitud mental, disminuye en un 80% la eficacia del *Hatha-Yoga*. La práctica de ciertos ejercicios respiratorios del *Pranayama*, sin las debidas precauciones, puede acarrear serios inconvenientes en el equilibrio nervioso del alumno. Las prácticas del *Hatha-Yoga* no pueden tomarse a la ligera, pues mediante ellas se movilizan las energías vitales latentes y lo mismo pueden conducir a una gran mejora en nuestro funcionamiento físico y mental, cuando están bien ejecutadas, que pueden llevar a una mayor perturbación orgánica y psíquica, si se practican sin método o con excesiva fuerza, rapidez y duración.

En este nuevo libro hemos querido recalcar una vez más los requisitos esenciales para la práctica correcta del *Hatha-Yoga*. También nos ha parecido que sería de utilidad describir algunas de las aplicaciones prácticas que estos ejercicios de cultura físico-mental pueden tener en determinadas circunstancias de la vida corriente. No obstante, queremos aconsejar a quienes buscan en el *Hatha-Yoga* un mejoramiento, no sólo orgánico sino especialmente mental y espiritual, que complementen las prácticas que aquí se aconsejan con otras más específicamente mentales, según están señaladas en las otras formas de Yoga: *Karma, Bhakti, Raja, Dhyana*, etc.

No olvidemos que el Yoga, a través de sus varias formas, constituye una enciclopedia completa sobre la ciencia y el arte de desarrollar la conciencia humana hasta sus más altas posibilidades. A cada uno de nosotros corresponde el utilizar adecuadamente los medios que están a nuestro alcance para satisfacer nuestras necesidades.

1. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL *HATHA-YOGA*

El *Hatha-Yoga* utiliza el cuerpo y tiene como objetivo inmediato conseguir que las energías acumuladas en el organismo circulen libremente, en beneficio de un mayor equilibrio psico-físico.

Los maestros del Yoga afirman que si el hombre acusa cualquier disfunción en su organismo debido a que algunos de los aparatos del cuerpo, órganos, etc. están obstruidos, la mente no se halla libre y expedita para pensar bien, y menos aún para concentrarse.

Nuestros sistemas nervioso y muscular, especialmente el aparato digestivo, suelen ser los más afectados, siendo un lastre para la mente, que se encuentra entonces limitada y llena de estupor. La limpieza que el organismo realiza, trae como consecuencia y se corresponde con una clarificación de la mente.

La relación existente entre el cuerpo físico y la mente del hombre es un problema que actualmente preocupa mucho a la medicina. En la India no sólo ha sido planteado, sino resuelto con acierto desde hace varios miles de años, a través de una larga experimentación interior, habiendo extraído múltiples consecuencias y aplicaciones prácticas.

Los maestros del Yoga concuerdan en que existe una estrecha unidad y vinculación entre la conciencia física y la conciencia mental, entre cuerpo y mente. Ésta no puede funcionar bien, ni evolucionar, si el cuerpo es fisiológicamente deficiente; pues el cuerpo es para la mente el instrumento, la ventana por la que se asoma al mundo, y si esta ventana está más o menos obstruida, no podrá asomarse del todo es decir, desarrollar el perfecto conocimiento. No obstante cuando la mente ha conseguido un cierto grado de desarrollo, no está supeditada al cuerpo: puede desenvolver perfectamente su actividad independientemente, por más que el cuerpo se encuentre en mal estado. El *Hatha-Yoga* basa sus técnicas sobre una triple correlación entre mente y cuerpo, a saber:

1. Correlación entre la actitud corporal y los estados mentales

Cada postura del cuerpo induce y determina una disposición mental y viceversa.

Si nos auto-observamos y prestamos también atención a los demás, veremos que en cada estado de ánimo tendemos a adoptar determinadas posturas, a verificar gesticulaciones con las manos, con los brazos, la cabeza, las piernas, o basculando el cuerpo hacia adelante o hacia atrás, etc. Es un hecho comprobado que el estudio de las manos y los dedos nos descubren facetas y motivaciones del carácter de las personas.

¿Quién no se ha dado cuenta de que cuando está nervioso, alarmado o tiene miedo tiende a juntar las piernas o entrelazar los pies? Indica que uno trata instintivamente de reforzar sus energías; como ocurre en el plano físico cuando tenemos frío, que nos apretamos y encogemos, reduciendo y exponiendo al exterior el mínimo de superficie corporal para aprovechar el calor interno. Justamente lo contrario que cuando nos sentimos optimistas y eufóricos, o sentimos calor.

Y lo mismo que sucede con los estados afectivos, inducidos por determinadas posturas y actitudes corporales, pasa con respecto a la energía disponible en el cuerpo. Cuando uno se aísla, junta los pies y cruza las manos, experimenta, como el Yoga enseña, que se cierra efectivamente un circuito de energía; disminuye nuestra sintonía con el exterior. De ahí que esta postura favorezca la toma de contacto con los procesos interiores. Una de las posturas del *Hatha-Yoga* es, por ejemplo, la del *loto* o «Padmasana». Practicándola se siente en seguida tendencia a la tranquilización interior. Es la postura típica de Oriente que observamos en Buda y que favorece la concentración y la meditación.

2. Correlación entre tono muscular y estado mental

Entendemos por tono muscular la mayor o menor fuerza que estamos haciendo con los músculos en un momento determinado. Podemos observar que cuando nos sentimos preocupados, tensamos algún músculo del cuerpo. Cada cual se apoya entonces, al adoptar esta actitud mental tensa, en puntos diferentes de su cuerpo, sobre lo queda mente ejerce más presión. Todos solemos oprimir el plexo solar y el estómago. Este plexo viene a ser como nuestro cerebro abdominal; en él repercuten directamente las emociones de miedo y alegría. Además del plexo solar, que es más bien un grupo nervioso, contraemos los músculos de la misma zona, oprimiendo el vientre. Paralelamente a estas contracciones abdominales, se contraen diversas zonas del cuerpo, que varían según los individuos: unos contraen los brazos o antebrazos, otros las piernas o la nuca, o los hombros; cada cual tiene sus puntos especiales que tensa cuando sobreviene una preocupación, y que a veces llegan a quedar afectados por una contracción permanente; aunque el sujeto no sea consciente de ella por ser ya habitual, se trata de un reflejo condicionado.

Los maestros del Yoga han llegado a la conclusión, hace miles de años, de que cada vez que tensamos los músculos del cuerpo debido a causas afectivas, un sector de nuestra mente se fija en la zona presionada y se concentra allí una parte de nuestra energía destinada a mantener aquella contracción inútil. Por lo tanto, cada vez que sufrimos una tensión de este tipo, se produce un déficit mental y una pérdida innecesaria de energía.

Que esto es así, parece ya indicarlo sin necesidad de una experimentación rigurosa, lo que nos ocurre, por ejemplo, cuando estamos muy nerviosos antes de un examen: quisiéramos poder dar un último vistazo a todo el libro, pero tensamos tanto los nervios que leemos sin enterarnos de nada. Cuanto más insistimos en esta actitud tensa, peor nos va, porque la mente también se contrae y pierde capacidad. Para que la mente esté receptiva y abierta necesitamos estar corporalmente relajados. La actitud corporal óptima para el estudio y la concentración es la de una total relajación nerviosa y muscular. Cuanto más importante sea un asunto y mayor atención requiera, mayor debe ser el grado de relajación, pues más libre y capaz deberá estar la mente.

El Yoga sigue siempre la dirección opuesta a nuestras actitudes negativas, gracias a lo cual puede contrarrestar las posturas externas e internas deficientes que tan frecuentemente adoptamos.

Muchas veces no podríamos relajarnos, porque ni siquiera nos damos cuenta de que estamos tensos. El hombre tiene esta maravillosa capacidad de volverse inconsciente a las sensaciones y percepciones que se mantienen cierto tiempo dentro del ámbito de su conciencia. Llega un momento en que el estímulo, aunque sigue actuando, deja de ser percibido conscientemente. Entramos por ejemplo en un taller mecánico, en el que reina una promiscuidad de ruidos ensordecedores que nos ponen los nervios de punta. Nos parece imposible trabajar en medio de aquel ruido, y mucho más poder dormir allí. Pero las personas que están en el taller, y que al principio seguramente pensaban igual, tras unos días de seguir recibiendo de continuo los mismos estímulos, han dejado de darse cuenta del ruido y trabajan ya sin advertirlo; incluso podrían conciliar allí tranquilamente el sueño.

Éste y todos los fenómenos de la misma clase se deben a que no nos damos cuenta de los estímulos que vienen del exterior, sino sólo de sus diferencias. Nuestra conciencia funciona ya al mismo ritmo que una serie de agentes exteriores cuya influencia se nos ha hecho tan habitual que nuestro cuerpo y nuestra mente reaccionan ante ellos de modo mecánico, sin reflexión. Así, andamos y no nos damos cuenta de que lo hacemos ni ponemos en ello una atención especial: la mente está ya acostumbrada y sigue maquinalmente el ritmo del movimiento de las piernas. Pero si alteramos la marcha, rompiendo el ritmo establecido, entonces sí que lo percibimos. De modo semejante, estoy acostumbrado a tratar a una serie de personas todos los días, y al mirarlas ya ni las veo: no aprecio en ellas los detalles de su aspecto. Pero si un día sus gestos o su vestido o cualquier otro detalle particular rompe el ritmo de lo habitual, entonces mi atención despierta, sacudida por lo «diferente». No percibo mis funciones fisiológicas: sólo me doy cuenta cuando son o muy buenas o defectuosas. No noto que estoy preocupado, porque lo estoy siempre; sin embargo me doy cuenta de ello cuando crece mucho la preocupación, cuando me encuentro muy agitado o muy tenso, y en este caso no percibo la agitación, sino el exceso de agitación sobre la que es habitual en mí.

Nuestra conciencia vive adormecida en lo que es habitual, y sólo percibe lo nuevo, que representa un «shock» para la atención. Las contracturas que mantenemos siempre nos pasan inadvertidas, y por lo tanto aunque queramos relajarlas, no podemos; únicamente está en nuestra mano aflojar voluntariamente las que percibimos conscientemente.

Ahora bien, se trata de aprender a dejar mi cuerpo en estado de relajación total siempre que quiera hacerlo, a voluntad. Por lo que necesito ejercitar el aparato locomotor, el sistema muscular, para tomar conciencia de todas las contracturas que mantengo inconscientemente, pues cuando se llega a aprender a manejar los grupos de músculos de un modo sistemático, entonces pueden contraerse voluntariamente y luego relajarse de nuevo. Y aunque al principio los márgenes de esta contracción y relajación están por encima de la contracción habitual, es decir, aunque no conseguimos relajar las contracturas inconscientes, sin embargo cuando se mantiene una postura durante mayor tiempo cada vez, con la consigna de seguir aflojando siempre más y más, empiezan lentamente a ceder las contracturas inconscientes, experimentándose una sensación de bienestar.

Por eso los ejercicios de Yoga no son movimientos, sino posturas, y en esto se diferencia esencialmente de la gimnasia sueca: no se trata de realizar un ejercicio muscular, sino de hacer funcionar un grupo de músculos mientras los demás permanecen descansados. Para conseguir que los demás descansen no basta que se mantengan en una permanencia estática, sino que es preciso mantener la mente atenta, vigilante, procurando aumentar el grado de relajación de todos los demás músculos que no se ejercitan, y con éstos hacer sólo la fuerza estrictamente indispensable para sostener la postura.

Tras los primeros intentos de aflojar los músculos que dependen de la voluntad, se suele tener la sensación de que ya se ha relajado uno hasta el límite de lo posible. Pero el Yoga dice: no, no es suficiente, hay que continuar relajándose más. Es este sobreesfuerzo, esta continuidad en la misma actitud, cuando parece que ya no queda nada por hacer, lo que permite actuar sobre los movimientos y actitudes inconscientes. Sólo podemos llegar hasta el inconsciente yendo más allá del consciente: entonces es cuando empieza realmente la labor de profundidad.

El grado de relajación muscular que se logra trae consigo una tranquilización de la mente, haciéndola apta para poder concentrarse con toda su capacidad en el objeto que en cada momento desee. Otro aspecto de la vinculación entre el tono muscular y el estado mental se refiere a la posibilidad de aumentar la potencia mental mediante la toma de conciencia de la energía muscular, y de la corporal en general.

El hombre sólo utiliza una minúscula parte de su energía mental. Nuestra mente -hemos visto antes suele funcionar independientemente del resto de nuestra personalidad. Esta es la causa de su falta de rendimiento. Vivimos preocupados y absorbidos constantemente por nuestros problemas, y llegamos a habituarnos a esta dependencia de las circunstancias, buscando el modo de conseguir en todo un máximo. Así, inconscientemente, nos obsesionamos con el estímulo externo que provoca nuestro interés y nuestras preocupaciones, y nos vamos alejando de toda sintonía con nuestro interior. Sin embargo nada más perjudicial, incluso para el fin que pretendemos. Porque nuestra mente está hecha para dirigir nuestra personalidad, y sólo puede conseguirlo permaneciendo sintonizada con ella en todo momento. Entonces se carga de energía y gana en eficiencia.

Sintonizada con todos los niveles de nuestra personalidad y empezando por el nivel físico, nuestro cuerpo. Aquí entra en acción el *Hatha-Yoga*. Nuestro organismo es un formidable generador de energía vital. Todos los instintos constituyen la energía que nos empuja a vivir, y de la que tenemos cuantiosas reservas, aparte de la que utilizamos en nuestra vida diaria, energía que sólo activamos del todo en momentos de peligro, manifestándose entonces con una intensidad y una fuerza imponentes. Pero de ordinario, toda esta energía vital la utilizamos y consumimos a través de nuestra biología sin que se aproveche de; ella nuestra mente,

alejada siempre de las actividades biológicas, de espaldas y al margen de estos niveles elementales.

Ahora bien, si aprendiéramos a abrirla y situarla en una actitud receptiva, es decir, a que siguiera con atención, en ciertos momentos por lo menos, nuestros procesos vitales, nuestra mente se incorporaría esta energía biológica que circula por nuestro organismo. Actualmente el circuito vital por el que discurre esta energía se limita a las funciones vegetativas. Si enfocáramos nuestra mente hacia dicha energía dirigiendo hacia ella nuestra atención, sintiéndonos vivir, respirar, movemos, siendo conscientes de nuestros impulsos, la energía vital no circularía sólo por el nivel vegetativo, sino que mediante este empalme de la atención, incluiría en su circuito a nuestra mente consciente, y pasaría por ella, aumentando su potencial, energético.

Este procedimiento que parece tan sencillo -como siempre, son las cosas al parecer pequeñas las que producen grandes resultados- es el que utiliza el *Hatha-Yoga*. Nos dice: Aprendamos a hacer los ejercicios físicos con la máxima atención, poniendo nuestra mente en lo que estamos haciendo, no sólo en el aspecto motor, externo del ejercicio, sino sobre todo en el movimiento interno, en el impulso que nos promueve la sensación que experimentamos mientras nos estamos moviendo, o mientras respiramos o descansamos. Sigamos con atención, con la mente abierta a esta vertiente interior de los ejercicios y entonces la energía que desplegamos pasará a través de nuestra mente y sentiremos después de un ejercicio que quizás habíamos practicado muchas veces sin cuidado, una calma nueva, una fuerza mental excelente y desconocida, que se deben a ese sólo detalle.

No solamente cuando practicamos el Yoga, sino en todos los momentos posibles del día, la sintonización de nuestra mente, por medio de la atención, con nuestros impulsos, con nuestras sensaciones internas, hace pasar la energía biológica a través de la mente, incorporándole energía. Es algo que puede comprobarse experimentalmente con pocas sesiones de Yoga, y con alguna práctica aislada en algún momento del día.

3. Correlación entre ritmo respiratorio y estados de la mente

Existe un estrecho vínculo entre nuestra mente y nuestro ritmo respiratorio. La respiración no es un proceso vegetativo, aislado de la personalidad. En la personalidad no hay nada aislado. La personalidad, aunque múltiple en sus manifestaciones, es unitaria en su funcionamiento global. Es nuestra mente la que une y regula, la que integra y dirige toda la personalidad, no la mente consciente, sino la mente como forma dinámica de todos los niveles.

La correlación entre ritmo respiratorio y estado mental es fácil de observar: cuando estamos preocupados respiramos seca y violentamente. El entusiasmo produce una respiración más rápida, pero haciendo entrar más aire en los pulmones.

En realidad todos nuestros estados de ánimo y por lo tanto nuestros estados mentales tienen su correspondiente cuadro respiratorio; cada vez que hay una alteración de la personalidad, se manifiesta a través de la respiración. La respiración se convierte pues, en un lenguaje particular, en una expresión de nuestra personalidad, como lo es nuestro aparato digestivo, nuestro sistema nervioso, nuestra afectividad, etc., dada la unidad de la persona, todos sus elementos son expresión de la personalidad. Así como una misma idea puedo expresarla hablando, escribiendo o mímicamente, etc., de varias maneras, mi personalidad se expresa también a través de todos los niveles, y cada nivel revela lo que ocurre; en toda la personalidad.

Si aprendiéramos a examinar la respiración de las demás personas, sabríamos su estado anímico, incluso sus estados profundos. Una persona con represiones psíquicas, tiene un tipo de retención del ritmo respiratorio que le impide respirar profundamente. ¿No hemos, observando cuánto nos cuesta respirar de modo que quedemos satisfechos, que nos sintamos renovados, descansados, lo que llamamos respirar profundamente? A mayores problemas internos, mayor bloqueo respiratorio: es como si existiera dentro una retención permanente de aire, que impide la libre entrada y salida de aire renovador en nuestros pulmones. La represión psíquica comporta una actitud de control y vigilancia que cierra la salida del inconsciente, y esto repercute en el aparato respiratorio provocando una fisiología: está cerrado a la respiración profunda y sólo mantiene una respiración relativamente superficial.

Si aprendiéramos a respirar de un modo profundo, aprenderíamos a purificar y ventilar, a abrir la puerta y dar salida a las emociones y estados reprimidos. A ello conduce la técnica del *Hatha-Yoga*.

Aprender a respirar es aprender a vivir, no de un modo ordinario y común, sino considerando la palabra *vivir* en su sentido profundo: aprender a vivir estando de tal modo receptivo y del todo activo, o sea, todo yo dejando entrar al mundo en mí, y todo yo expresándome en el mundo. Vivir con el total funcionamiento de todos mis niveles y mis posibilidades.

En efecto:

1.º El movimiento de inspiración, de inhalación o entrada del aire se corresponde psicológicamente con la

actitud de receptividad respecto del mundo. Cuando nos sentimos ofendidos y molestos, nos cerramos al exterior, a cualquier comunicación de los demás hacia nosotros; no inspiramos de modo profundo, abierto, limpio, sino con rapidez, abrupta y secamente: entonces exhalamos violencia. Aprender a inhalar aire con suavidad es aprender a abrirnos a los demás. Esta afirmación suele sorprender y suscitar recelos, pero es un efecto de correlación nerviosa profunda, que la experiencia demuestra, aunque tal vez no se hayan descubierto los procesos nerviosos que intervienen en ella.

2.° Espirar o echar el aire se corresponde psíquicamente con el gesto de exteriorizamos al mundo. Si solemos espirar de modo seco, abrupto, no hay duda de que nuestra actitud es de rechazo, de hostilidad frente al mundo. Aprender a exhalar el aire de un modo suave y profundo cambiará la actitud anterior por otra cordial, abierta, correcta para con los demás. Podemos comprobarlo con facilidad observándonos a nosotros mismos en los momentos de euforia, de buena disposición, tanto como en los momentos de irritabilidad, de resentimiento: el ritmo respiratorio varía completamente.

3.° Hay dos momentos de silencio respiratorio: uno cuando están los pulmones llenos, y por un instante nos quedamos sin respirar. Y otro una vez expelido todo el aire inhalado, antes de volver a inspirar. Este espacio de tiempo se designa en la terminología de los Yogas *kumbhaka.*

Cuando retenemos el aire dentro, nuestra mente está en un máximo de capacidad para intensificar su poder, para tomar conciencia de la energía de uno mismo o de los estados interiores, facultades, recuerdos, etc. De hecho, cada vez que intentamos recordar algo, estamos unos instantes sin respirar; siempre que nos preparamos para realizar algún esfuerzo, tomamos aire y entonces, sin espirarlo, con los pulmones llenos, entramos en acción. Es un momento de máxima energía interior, el mejor para tomar conciencia de los contenidos interiores, pues cuanta mayor sea nuestra energía con mayor intensidad viviremos las cosas y más podremos profundizar en ellas, en este caso en los estados interiores que nos proponemos concienciar.

4.° Cuando hemos sacado todo el aire y nos quedamos con los pulmones vacíos, la energía de que disponemos es mínima, pero precisamente este punto inferior, lo mismo que es el ideal para que penetre aire nuevo, rico en oxígeno, pues se le deja el máximo de espacio en el aparato respiratorio, también lo es para percibir cosas nuevas, ya queda receptividad interior es máxima, cosa que seria mucho más difícil cuando estamos llenos de nosotros mismos, de energía. Para recibir del exterior necesitamos estar vacíos; el vacío en los pulmones, aunque nos priva de energía, nos da el máximo de sensibilidad para percibir cosas del exterior.

No tenemos más que observarnos a nosotros mismos y a la gente en los momentos más interesantes de una conferencia, de una película: nadie respira, todos están sin aire, suspensos los pulmones vacíos; y apenas han pasado aquellos instantes, todo el mundo inspira. Cuando estamos pendientes de una conversación telefónica y se oye mal, o perdemos palabras, y tememos no entender lo que nos dicen, estamos pendientes, sin respirar y sin aire, porque instintivamente tendemos a adoptar la disposición que nos proporciona la máxima capacidad receptiva. En los grados superiores de Judo se aprovecha la oportunidad del mínimo estado de fuerza en que se halla una persona cuando ha espirado profundamente y tiene los pulmones vacíos, para atacarle, porque entonces su resistencia será menor: es el momento en que física y psicológicamente está más indefenso.

Creo que queda bien aclarada la perfecta correspondencia que existe entre los diversos momentos respiratorios y las disposiciones mentales.

De todo ello se deduce que aprender a respirar bien es aprender a transformar estados mentales y, por consiguiente, nuestra personalidad. No se trata de una mera práctica higiénica: no sólo es bueno respirar bien porque entra mucho aire en los pulmones y se purifica la sangre revitalizándose todo el cuerpo, o porque la respiración profunda obliga al diafragma a moverse (lo que produce un masaje muy interesante sobre las vísceras, y toda una serie de fenómenos mecánicos, que se verifican mediante los procesos respiratorios), sino por la conexión profunda que guarda con nuestros estados mentales.

El *Hatha-Yoga*, según se acaba de ver, aunque se apoya en el cuerpo y en su dinámica, tiene por objetivo constante la mente.

2. EL YOGA, INTEGRADOR DE NUESTRA PERSONALIDAD

Pero aún hay más. Uno de los problemas planteados en nuestro interior es la división que existe en nuestra misma fisiología.

Nuestro sistema nervioso está formado por varios sectores. Principalmente: un sistema nervioso central y un sistema nervioso autónomo o vegetativo, que a su vez se divide en otros dos: el simpático y el

parasimpático. Cada una de estas unidades cuida de un tipo distinto de funciones por lo que sólo recibe una clase de experiencias; y así en nuestra mente son distintas las zonas donde se localizan estas experiencias, separadas unas de otras. El sistema nervioso central se relaciona con todo lo que percibimos del exterior y todo lo que hacemos de un modo consciente y voluntario. Los otros dos sistemas regulan las funciones vegetativas. Pero ambas cosas no están unificadas, por defecto de nuestra concienciación de nosotros mismos. El Yoga pretende restablecer el funcionamiento unitario de la persona. Yoga quiere decir *unión*, integración. Procede de la raíz sánscrita *yuj* de la que también proceden las palabras españolas yugo, uncir, juntar. El Yoga tiende a unir todo lo que está disperso. Busca el origen de nuestro ser para integrar en él, mediante un proceso sistemático, lo que anda desparramado.

El *Hatha-Yoga* ha de producir una integración del triple sistema nervioso: central, vago y simpático. ¿De qué manera?

Los tres sistemas se integran automáticamente cuando se profundiza en las vivencias tanto vegetativas, como volitivas. Profundizar quiere decir tomar conciencia de puntos más internos, donde los sistemas nerviosos están unificados. Esto supone que nuestra contextura nerviosa está ya formando una unidad, aunque nosotros no la vivimos porque residimos en los niveles más superficiales de nuestro sistema nervioso. Precisamente por esto nuestra mente está dividida. Pero según vamos tomando conciencia de los impulsos vegetativos, de las sensaciones de toda índole, de las acciones, se va conectando nuestra mente con esos niveles profundos, hasta llegar a sentirse uno a sí mismo en un nivel que se puede localizar incluso en la parte posterior de la cabeza, sobre la nuca, desde el cual se tiene la sensación de estar todo entero allí, en la perfecta unidad de todo el ser, y desde donde toda la personalidad se abre como un abanico manejado por nuestra mente consciente. Desde allí se encuentra uno a punto, lo mismo para apreciar matices en el plano de las sensaciones, como para cualquier actividad física, o para pensar en los temas más profundos. Se puede vivir simultáneamente el nivel vegetativo; el motor, el intelectual, etc. Naturalmente esta integración no es cosa de un día, sino la meta de un largo trabajo de conquista y de iluminación interior, después de haber ido tomando conciencia, lenta pero progresivamente, de niveles más profundos, donde nacen nuestros impulsos.

Integrar así el sistema nervioso quiere decir unificar la personalidad, pues en cada momento determinado disponemos de las experiencias y la capacidad íntegra de todos los niveles de nuestra personalidad. Mientras que ahora cada tipo de experiencias forma una unidad diferente de las otras, un mundo distinto, una especie de subpersonalidad aparte de las otras, nos sentimos de distinto modo a nosotros mismos cuando realizamos nuestras funciones vegetativas que cuando charlamos o cuando trabajamos, o damos una orden, etc., y nuestras reacciones son cada vez de un orden específicamente distinto. En el fondo soy yo mismo en cada cosa, pero no me vivo así, sino en unidades fraccionarias, porque nado en la superficie de mí mismo; cuando llegue a hacer efectiva mi integración, apoyándome en el punto central que unifica mi ser en todo momento, estaré lúcido, sintiéndome yo mismo en todo y con la plenitud de mis disponibilidades.

En resumen, el Yoga adiestra en:

- la postura,
- el tono muscular,
- la respiración,

Para limpiar interiormente el cuerpo, con los consiguientes efectos curativos y de rejuvenecimiento.

Todo ello con el fin de preparar la mente, liberándola de ideas parásitas, haciéndola transparente y estable para el trabajo mental, la meditación y la concentración.

Veamos ahora las técnicas que emplea el Yoga en este adiestramiento.

3. TÉCNICAS DEL *HATHA-YOGA*

POSTURAS O ASANAS

El *Hatha-Yoga* comprende en primer lugar Posturas físicas o Asanas. Estas posturas difieren por completo de las que se emplean en la gimnasia occidental, por las condiciones características que deben cumplirse en su ejecución.

1. Son posturas, no movimientos

Se trata de posturas, no de movimientos; es decir, más que ejercicios dinámicos, son estáticos. Mientras en la gimnasia occidental los ejercicios se efectúan con rapidez y se repiten muchas veces, porque lo que interesa es sólo el efecto muscular, en el Yoga se adopta una postura física y se mantiene, pues se da importancia a la acción profunda que ejerce tal postura, consecuencia resultante de la permanencia cada vez mayor en la misma postura.

Uno de los requisitos primordiales de las posturas es que se aflojen todos los músculos que no intervengan en el ejercicio. Esta relajación, que implica a veces la distensión de otros grupos musculares profundos, no se puede conseguir si no es por medio de un adiestramiento sistemático. Un ejercicio que se hiciera rápidamente, aunque fuese varias veces, no daría tiempo para producir esta relajación profunda: en cambio si el ejercicio consiste en llegar a una postura corporal determinada y mantenerla, una vez conseguida dicha postura será conveniente relajar más y más toda la musculatura restante que no interviene en el mantenimiento de la postura, aflojando así muchas contracturas inútiles, casi siempre inconscientes.

Los cambios fisiológicos de cierta importancia se producen también gracias a esta acción prolongada. Por ejemplo, en las posturas en que el cuerpo está invertido, con las piernas hacia arriba, se produce un efecto de relajación de toda la cavidad abdominal y sus órganos. Para conseguir, de hecho, esta relajación conviene prolongar la postura durante un buen rato, pues así es cómo se van aflojando los músculos de las paredes abdominales y muchos residuos que quedaron en los pliegues intestinales, por el efecto mecánico de la gravedad, se desprenden y entran en el circuito fisiológico normal de la función digestiva. Favorece, por lo tanto, la limpieza del aparato digestivo y tiende a producir una curación radical del estreñimiento.

La permanencia prolongada en la misma postura relaja las tensiones y vicios musculares que mantenemos inconscientemente, pero llega un momento en que su acción es tan profunda que toca los centros nerviosos y las glándulas endocrinas, produciendo efectos más notables, ya no sólo fisiológicos, sino incluso mentales. De ellos hablaremos específicamente al describir los distintos asanas.

Prescindiendo de esta acción profunda, la postura mantenida tiende ya de suyo a inducir un estado determinado, propio en cada caso de la actitud corporal que se adopta en la ejecución de la postura. Mejor dicho, según la concepción hindú, las modificaciones fisiológicas inducidas por la postura no determinan propiamente las transformaciones mentales de las que hablamos, sino más bien el aspecto fisiológico de la transformación es resultado de los estados mentales que las posturas reportan. Para aclarar esta idea conviene recordar que el Yoga supone la existencia de un puente entre los fenómenos fisiológicos y los mentales. Este puente es la energía pránica, cuyo desplazamiento de un centro a otro en el hombre produce transformaciones fisiológicas y mentales. El *Hatha-Yoga* pretende manejar estas energías, y lo hace insistiendo en determinadas posturas que tienen la virtud de movilizar el prana o energía sutil. Por ejemplo, el *Sarvangasana*, postura invertida sobre la cabeza, es cierto que hace variar la presión de la sangre, favoreciendo el descanso del corazón, pero según la teoría *pránica* hindú es más importante el efecto que viene del hecho de invertir las polaridades del hombre. Pues la cabeza se pone en contacto con el prana de la tierra y el final de la columna vertebral se acerca a la energía que nos viene del Sol: esta inversión de polaridades permite una renovación interior de energía.

2. Suavidad y armonía en los movimientos

El Yoga, normalmente, no utiliza la violencia, sino la suavidad en los movimientos: sólo en dos o tres ejercicios hay que hacer uso de gestos bruscos y enérgicos y ya explicaremos en su lugar por qué; en los demás la norma es la suavidad en la ejecución: El Yoga busca movilizar la energía interior, y no precisamente para consumirla en el ejercicio puramente mecánico del esfuerzo físico.

Gracias a la suavidad en la ejecución, puede la mente dirigir el proceso, procurando que en cada momento se haga el movimiento justo, en el grado necesario para conseguir la postura. Y al pasar de nuevo de la postura a la actitud de descanso, hay que hacerlo también con toda suavidad. Esto refuerza el sistema nervioso, aumenta la vinculación de la mente consciente con nuestro organismo físico, y desarrolla la habilidad, es decir la adaptabilidad del cuerpo para moverse con soltura y desenvolverse bien en el mundo que le rodea.

3. Lentitud

Otra característica es la *lentitud en la ejecución*. Esta lentitud está destinada a que la mente tome plena conciencia de lo que está ocurriendo. Hay que facilitar la atención de la mente, que tiene que estar centrada en

lo que sucede dentro, siguiendo toda la marcha del ejercicio paso a paso en las distintas fases de su ejecución. Y se consigue con la lentitud. Por eso suele decirse que lo que más favorece la ejecución de los asanas es la disposición interior, practicándolos como si se tratara de un rito. Y no por superstición, ya que no se les da ningún sentido mágico, sino porque predispone a la mente para percibir en su totalidad el estado mental que evoca de por sí cada postura automáticamente. La mente se siente centrada, viviendo de lleno el ejercicio, lo que constituye un excelente adiestramiento de concentración, con todas sus consecuencias, como son el ir tomando conciencia del cuerpo e incorporando así la energía corporal a la mente consciente, sintiendo con mayor claridad las necesidades del cuerpo, es decir, ayudando a sintonizar la mente consciente con la instintiva. Así podremos discernir en cualquier momento cuándo nos conviene comer un tipo de alimentos u otro, cuándo hace acto de presencia una enfermedad y qué medidas nos conviene adoptar para combatirla: se movilizan todas las defensas instintivas de la naturaleza humana, que habían quedado al margen de la mente consciente, habitualmente alejada de nuestra biología, y aislada en el mundo de nuestros problemas.

4. Atención

Es absolutamente necesario que en todos los ejercicios *la mente siga el proceso con toda atención*. Primero para ejecutar con todo detalle cada una de las fases del ejercicio.

Pero además la mente ha de dirigir el proceso conscientemente en cada etapa. De ordinario, cuando queremos hacer algún movimiento, tenemos la idea externa del ejercicio y entonces damos orden a nuestros músculos para que adopten aquella postura. En el Yoga no basta que la mente inicie externamente la postura, sino que debe también tomar conciencia de todo el proceso físico que tiene lugar mientras se está realizando la postura, y esto exige una presencia interior continua que dirige y sigue cada movimiento. Si muevo un brazo, he de sentir que lo estoy moviendo, y que lo hago porque estoy queriendo hacerlo. No sólo darme cuenta de que he movido un brazo con la atención externa corriente, sino con una atención interna al hecho fisiológico del movimiento del brazo. Y así sucesivamente con todos y cada uno de los movimientos que hay que realizar en las distintas posturas.

La atención permite además profundizar en los estados. Aparentemente parece que una vez conseguida una postura ya no queda nada más que hacer en ella; pero no es así. La atención interior descubre de pronto, después de estar tal vez varios meses practicando una misma postura, que en tal punto del cuerpo se está haciendo una fuerza inútil, contracciones parásitas que sólo pueden perjudicar. Y entonces, al aflojar un grupo de músculos o uno sólo, el ejercicio que parecía perfectamente dominado se transforma de repente por completo, experimentando la sensación nueva de que una fuerza desconocida abre la puerta hacia un nuevo estado.

Finalmente gracias a la atención incorporamos a la mente consciente la energía biológica liberada en cada ejercicio, que pasa a aumentar la seguridad y solidez interior, traduciéndose en fuente de paz y serenidad.

5. Respiración específica para cada postura

Cada postura tiende a inducir un tipo de respiración.

Al describir las posturas ya indicamos cómo debe respirarse. En general, cada postura tiende de por sí a producir un tipo determinado de respiración. En unas será una respiración superficial, en otras profundas, en otras abdominal, o alta, o media, etc.

6. Economía de energía

El último requisito muy importante y digno de tenerse en cuenta en la ejecución de los ejercicios de *Hatha-Yoga* es el de hacer la máxima economía posible de energía.

La gimnasia sueca exige un fuerte consumo de energía y hasta podríamos decir que se basa en él. Trata de ejercitar activamente los músculos, de aumentar la circulación de la sangre y producir una renovación de los tejidos. En el Yoga, aunque también tienen lugar estos efectos, como ejercicio corporal que es, la importancia se cifra en perfeccionar un solo ejercicio de forma que se pueda mantener la postura con el menor número de músculos, aflojando todos los demás y haciendo así un ahorro de energía. Y siempre, cuando se han terminado de practicar los asanas, se practica la relajación. Incluso al terminar cada asana hay también que descansar unos momentos. No se trata de gastar energía, sino de polarizar la necesaria en un punto sobre el que el asana produce una acción que con el tiempo se hace profunda, y al mismo tiempo que el resto del cuerpo descanse. Gracias precisamente a este aflojamiento general se logra una mayor profundización en la

dirección que interesa en cada uno de los asanas. No es así de extrañar que la práctica prolongada del Yoga tenga unos efectos que a primera vista parecen desproporcionados. Tales efectos están condicionados a la perfección con que se ejecute el ejercicio en cuestión y al tiempo que se persevere en su práctica. Y suele decirse que la práctica en el Yoga se cuenta por años. Aunque debemos añadir que todo trabajo bien hecho se aprovecha del todo y empieza a surtir efectos inmediatos, por más que de momento no se perciba nada. En nuestro interior hay muchas capas de profundidad para las que estamos insensibilizados y por eso no percibimos los cambios que en ellas se van verificando, sin embargo, son efectivos y un día llegamos a percatarnos de ellos.

4. DESCRIPCIÓN DE LAS POSTURAS O ASANAS

POSTURAS DE MEDITACIÓN

Las llamamos así porque son las más aptas para meditar o concentrarse, aunque también con frecuencia sirven de punto de partida para otras más complejas, los asanas propiamente dichos.

1. Vajrasana o postura diamantina

Consiste en sentarse sencillamente encima de los talones. Es una postura muy usada sobre todo en el Japón.

Ejecución: Primeramente arrodillarse, con los dedos de ambos pies tocándose casi por sus extremos. Entonces irse sentando suavemente, hasta hacerlo sobre las plantas de los pies. Todo el cuerpo ha de mantenerse naturalmente erguido. Mientras, la respiración debe ser completa y lenta. Las manos pueden descansar sobre las rodillas.

Duración: Sirva en general la norma de que todas las posturas de descanso y meditación pueden mantenerse el tiempo que se desee.

Efectos: Fortalece los músculos, las articulaciones y los nervios de las piernas y es aconsejable contra los dolores ciáticos. Psíquicamente, produce serenidad.

Observaciones: La dificultad de este asana estriba en que al principio apenas se puede mantener la postura sin que se resientan las articulaciones de las rodillas y de los pies. Pero a medida que se practica van cediendo los músculos sin necesidad de forzarlos.

2. Sukhasana o la postura fácil

Es la postura que suelen adoptar los niños, la postura sastre. Consiste en sentarse cruzando simplemente las piernas y procurando que las rodillas estén lo más bajas posible. Las manos se dejan descansar igualmente sobre las rodillas. Todo el cuerpo, tronco, cuello y cabeza, debe permanecer erguido y sin esfuerzo. Con el tiempo se logrará que las rodillas lleguen a tocar el suelo.

En estas dos posturas se observará que cuesta mantener las rodillas bajas, aunque todo dependerá de la longitud y elasticidad de los miembros de cada persona. Quedan altas, no por necesidad fisiológica, sino porque, sin darnos cuenta, estamos haciendo una contracción inconsciente en la articulación de la rótula, que obliga a levantarla. Prueba de ello es que, a medida que vamos avanzando en la práctica de estas posturas, las rodillas descienden por sí solas.

Efectos: Psíquicos. Tranquilidad y descanso.

3. Padmasana o la postura del loto

Es la postura clásica en la que se ve frecuentemente sentados a los yoguis, muy usada en todo Oriente.

Ejecución: Sentarse sobre el suelo extendiendo las piernas. Doblar la pierna derecha, hasta colocar el pie lo más cerca posible de la ingle, dejando la planta del pie vuelta, también hasta el máximo posible, hacia arriba, mientras se mantiene la rodilla lo más cerca que se pueda del suelo. Luego doblar de igual forma la pierna izquierda. El tronco, cuello y cabeza siempre erguidos. Las manos como en la postura anterior.

Como práctica preliminar, puede empezarse por colocar una sola pierna, hasta que se acostumbre la articulación de la rodilla a este gesto, permaneciendo un rato sentado con un solo pie sobre el suelo. Hay que evitar todo esfuerzo.

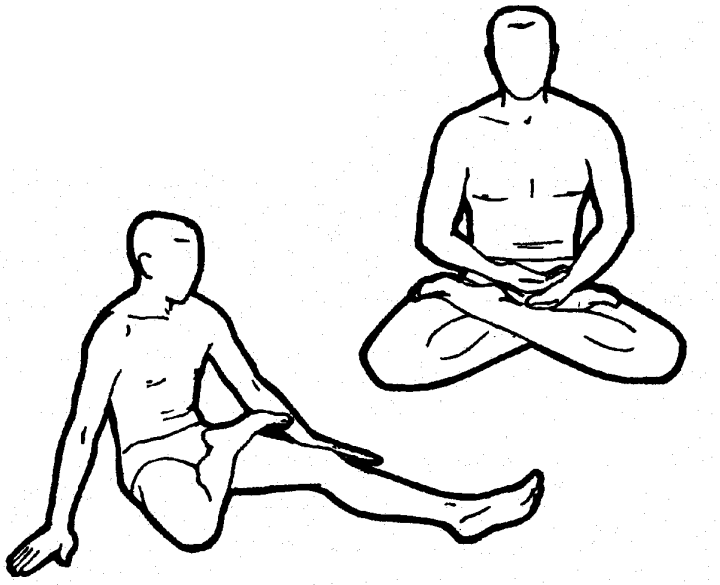
Actitud mental: de reposo y meditación, centrando la atención en el punto interior del entrecejo.

Observaciones: Este asana de la ingle. La cabeza puede tenerse todo el tiempo erguida o bajarla apoyando el mentón en el pecho. Y los ojos cerrados, semicerrados o abiertos, según lo sugiera el fin que se pretende en este *asana.*

Efectos: Físicos. Mayor irrigación de los órganos de la región pélvica. Produce también una disminución del impulso sexual. Por este motivo no conviene a los que padecen de impotencia y sí a los que quieran sublimar su excesivo impulso sexual.

Psíquicos. Es la mejor postura para la actividad psíquica mental, pues predispone al recogimiento y a la meditación. Produce una gran estabilidad, equilibrio y firmeza.

Esta postura suele ser una preparación para respiraciones delicadas como el Pranayama.



Primer paso para la postura del loto o Padmasana

Fig. 3. Padmasana

4. Siddhasana, o la postura perfecta

Ejecución: Sentarse como en la postura anterior. Entonces colocar un talón, generalmente se empieza por el derecho, entre el ano y los genitales, con la planta del pie tocando la parte interior del muslo izquierdo. Y luego el otro pie en el pubis, encima de los genitales, en la raíz del pene, con el borde inferior de este pie metido entre el muslo y la pantorrilla derecha.

Esta postura es algo más fácil que la anterior. La atención, lo mismo que en la postura anterior, debe centrarse en el punto interior del entrecejo.

Observaciones: Se ha de procurar no presionar lo más mínimo sobre los genitales. Para colocar debidamente el pie encima, se necesita hacer un movimiento de torsión con la pierna de forma que el talón quede más alto que los dedos. Puede hacerse este asana cambiando el orden de las piernas. Las manos pueden

colocarse como en el *Padmasana.*

No conviene prolongar el *Siddhasana* más de una hora.

Efectos: Los mismos del *Padmasana.*

El *Siddhasana* es el otro asana a elegir, junto con el *Padmasana*, para las prácticas del *Pranayama*.

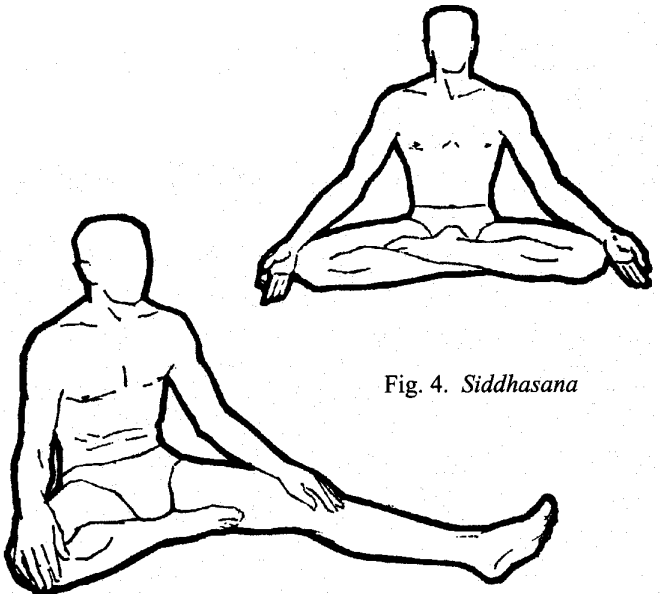


Fig. 4. *Siddhasana*

POSTURAS DE ACCIÓN SOBRE TODO EL CUERPO

5. Padahastasana, o la postura de la cigüeña

Ejecución: Se ejecuta de pie, con los brazos caídos junto al cuerpo. Primero se inspira, mientras se van elevando los brazos hasta quedar en línea recta con el cuerpo. Después de unos segundos así, sin espirar, empieza a doblarse el tronco hasta que la cabeza toque las rodillas y las manos sujeten los tobillos, o toquen el suelo con las palmas, o agarren el dedo pulgar del pie, mientras se espira. Vuelve a permanecerse así unos segundos, deteniendo la respiración, con los pulmones vacíos y comienza a elevarse de nuevo el tronco, con los brazos rectos, mientras se inspira de nuevo, hasta quedar con los brazos en alto. Finalmente se bajan, vaciando los pulmones.

La atención debe centrarse en el punto céntrico, entrecejo, entre los ojos.

Este ejercicio puede ejecutarse de tres a cinco veces, alargado progresivamente los momentos sin respirar.

Observaciones: Cuando flexione el tronco, procure no doblar las rodillas. La flexión quedará facilitada contrayendo el abdomen. Interesa sobre todo que el tronco se mantenga lo más recto posible, sin exagerar la postura de la espalda. Si no alcanza a tocar las rodillas con la cabeza, no importa: ya lo conseguirá con el tiempo. Al levantarse, hágalo paulatinamente, para evitar mareos debidos al cambio rápido de presión sobre la cabeza.

Efectos: El momento más interesante de este ejercicio es la permanencia en posición doblada hasta el suelo, sin aire en los pulmones, porque produce un notable estímulo cerebral. Además el ejercicio es bueno contra la constipación y la adiposidad. Y vigoriza la actividad sexual. Estimula asimismo el hígado, el páncreas y los riñones. Produce un beneficioso ejercicio de los órganos abdominales, y los músculos dorsales.

Psíquicamente: Aumenta la energía, produciendo optimismo, serenidad y claridad mental.

6. Paschimotasana o la postura de extensión posterior

Es exactamente el mismo ejercicio anterior, pero ejecutado a partir del decúbito, es decir, estando extendido en el suelo o sentado. Resulta más fácil cuando se inicia estando sentado.

La respiración y los movimientos son, como se verá, exactamente los mismos que en el anterior. Puede repetirse de tres a cinco veces, procurando alargar el tiempo en las fases sin respirar.

1.º En posición extendida, estando de espaldas sobre el suelo. Se empieza separando lateralmente los brazos del cuerpo hasta que queden en línea recta con el cuerpo más allá de la cabeza, realizando mientras tanto una inspiración completa. Luego se exhala suavemente, mientras levanta el tronco junto con los brazos hasta llegar a la posición sentada. Contrayendo entonces los músculos del abdomen, se dobla más aún hasta que las manos toquen los pies, cogiendo el dedo gordo con el índice de la mano correspondiente, y apoyando la frente sobre las rodillas. Puede mantener esta postura de tres a quince segundos.

Luego inspire, mientras levanta primero la cabeza y luego el tronco, hasta quedar de nuevo sentado; finalmente vuelva a la primera postura, acostado sobre el suelo, con los brazos extendidos más allá de la cabeza. Exhale y vuelva a colocar los brazos al lado del tronco como en la posición inicial.

2.° La variante de comenzar desde la postura de sentado sigue a partir de aquí la misma trayectoria de movimientos.

3.° Existe otra variante más fácil, que pueden practicar los que no acierten a ejecutar bien las anteriores. Consiste en efectuar el ejercicio con una sola pierna. Se realiza de este modo:

Se dobla primero la pierna derecha colocando el pie junto al muslo izquierdo, de modo que toda la planta toque la parte interna del muslo; el talón junto a la ingle y el borde externo del pie tocando el suelo. Entonces se flexiona el tronco como en el número 1°, hasta que la cabeza toque la rodilla, mientras se coge el tobillo izquierdo para ayudar a flexionar el tronco. Este ejercicio se practica tres veces con cada pierna, cuando pueda ejecutarse con facilidad, se hace de las formas 1ª y 2ª, es decir, con las dos piernas juntas.

Observaciones: Lo importante es que se flexione correctamente el tronco, sin doblar excesivamente la espalda y sin esforzarse demasiado en tocar las rodillas con la cabeza, para lo cual no deberá doblarlas. Con la práctica llegará a conseguir flexibilidad y realizará el ejercicio sin esfuerzo: el lema del Yoga es, no lo olvide nunca: *suavidad y perseverancia*. Debe procurar realizar la flexión del tronco principalmente mediante la contracción de los músculos abdominales.

Igualmente cuidará de que haya siempre continuidad en todos los movimientos del ejercicio, sin brusquedades ni violencias. Una norma general para todas las posturas, que conviene no olvidar nunca, es que una vez conseguida la postura en su fase cumbre, debe tratar de relajar todos los músculos accesorios del

cuerpo que no participan en mantener dicha postura, que siempre son muchos. Al acabar cada ejercicio, relájese bien.

Actitud mental: Debe centrarse a lo largo de la columna vertebral, siguiendo las sensaciones que se experimentan.

Efectos: Es este asana uno de los más importantes por sus efectos psíquicos y sobre todo fisiológicos, por lo que debe figurar en lugar destacado en toda tabla de Yoga. Los primeros son los mismos que los del Padahastasana, pero aumentados. Los fisiológicos también, pero a ellos se añaden los siguientes: mayor irrigación sanguínea de la columna vertebral, en beneficio de los nervios de dicha zona. Cura el lumbago crónico y las afecciones del nervio ciático. Detiene la caída del cabello. Aumenta la flexibilidad de los músculos posteriores de los muslos. Activa la fisiología peristáltica de los intestinos, constituyendo un remedio eficaz contra el estreñimiento y la constipación intestinal. Es también excelente contra la obesidad.

Psíquicamente: Produce una gran sensación placentera de ligereza y «limpieza» en el abdomen. Da seguridad, energía y decisión. Aumenta la confianza en sí mismo y el dominio sobre el cuerpo.

7. Ardha-Matsyendrasana o torsión de la columna vertebral

Consiste en efectuar una torsión semicircular hacia ambos lados de la columna vertebral. El *Hatha-Yoga* insiste en los ejercicios en que interviene la columna vertebral porque es la sede de los conductos del sistema nervioso central, y a través de la cual se vivifica y estimula todo el sistema nervioso. Además en la médula espinal está localizada la conciencia central, profunda, de uno mismo. Cuando estamos muy satisfechos y contentos vamos erguidos, apoyándonos firmemente sobre la columna vertebral. Mientras que si nos domina el miedo o el pesimismo, o nos hallamos deprimidos, tendemos a inclinarnos hacia adelante, abandonando ese punto natural de apoyo que es nuestra columna vertebral. El ejercicio de la columna vertebral estimula la actitud positiva, de seguridad y decisión, y además profundiza la conciencia.

Ejecución: Se parte de la posición de sentado en el suelo, teniendo las piernas juntas y extendidas. Entonces se pone el talón derecho bajo el muslo izquierdo, y se hace pasar el pie izquierdo sobre el muslo derecho, apoyando la planta en el suelo. Inmediatamente se da vuelta al hombro derecho pasando la rodilla izquierda por debajo de la axila izquierda y se alarga el brazo izquierdo apoyando el tríceps en la parte interior de la rodilla y cogiendo con la mano el dedo gordo del pie.

Se dobla hacia atrás el brazo izquierdo, cogiendo con la mano el cinto del pantalón junto a la cadera derecha, con el dorso tocando el cuerpo y la palma hacia fuera, tocando el pantalón o prenda de ropa que use, con lo que se consigue la torsión completa de la región dorsal.

Para terminar, tuerza el cuello y la cabeza hacia la derecha, todo lo posible, logrando así la torsión cervical de la columna vertebral, que adopta en su conjunto la forma de una línea espiral. Hay que mantenerse en esta posición unos segundos, hasta sentir que debe deshacer el asana, repitiéndolo luego por el otro lado. No debe repetirse otra vez este asana en la misma sesión.

Durante el transcurso de la ejecución de esta postura debe mantenerse una respiración superficial, la única posible, pero ha de procurarse que sea reposada y normal.

La atención hay que centrarla en la columna vertebral.

Observaciones: Es un ejercicio difícil, y aún lo resulta más, si en lugar de poner el pie del modo indicado, se coloca como en el Padmasana, en la ingle; convirtiéndose entonces en total Matsyendrasana, ya que el que hemos descrito es sólo medio (Ardha = medio). Aunque presenta mucha mayor dificultad para las personas gruesas o poco flexibles, sobre todo al final de la primera fase, merece la pena el esfuerzo por sus efectos. No olvide mantener el tronco recto y ejecutar el ejercicio por ambos lados.

Efectos: Es muy eficaz para curar los trastornos de las vísceras situadas en la región abdominal, lumbagos, reumatismos en los músculos de la espalda. Aumenta la irrigación sanguínea de los nervios espinales y simpáticos.

En la *vertiente psíquica*, produce un incremento de la seguridad y estabilidad, lo mismo que de la energía y del dominio de sí mismo.

8. Sarvangasana o la postura de todo el cuerpo

Es una postura bastante corriente en nuestras latitudes.

Ejecución: Extendido boca arriba, en decúbito supino, con los brazos junto al cuerpo y las palmas de las manos en el suelo, se empiezan a levantar las piernas hasta situarlas en ángulo recto con el tronco. Haciendo entonces fuerza con las manos sobre el suelo, se eleva lentamente el tronco hasta levantar los pies un poco por encima de la cabeza. Fijar entonces los codos sólidamente sobre el suelo, y doblar los antebrazos de forma que con las palmas de las manos sujete la parte posterior de las costillas, en la espalda, para sostener el cuerpo. En seguida con un movimiento brusco, colocar tronco y piernas en posición enteramente vertical, y en ángulo recto con la cabeza. Para guardar mejor el equilibrio, acerque las manos a los omóplatos.

Sirven de apoyo al cuerpo los codos, los hombros, la cabeza y la nuca, que reposan directamente sobre el suelo. Debe procurarse la mayor armonía en todos los movimientos, y la respiración ha de ser predominantemente abdominal.

Cuando se ha conseguido la postura, hay que dejar que los músculos que no intervienen en ella directamente se relajen lo más posible.

El descenso debe hacerse en orden inverso, con la mayor suavidad, procurando evitar cualquier movimiento brusco, con mayor cuidado que al realizar la postura. Finalmente, al terminar conviene hacer durante unos instantes el ejercicio de relajación general.

La *actitud mental* debe centrarse en el cuello y la nuca, una vez lograda la postura correcta; que puede prolongarse muy gradualmente hasta doce minutos, empezando por un minuto y añadiendo uno más cada doce o quince días. En cuanto note malestar o pesadez en las piernas, debe deshacerse la postura.

Esta posición presenta varios *obstáculos*: al principio no se logra una verticalidad perfecta aunque el ejercitante crea que lo ha conseguido. Sirve de señal el mantenerse con un esfuerzo mínimo y experimentar sensación de descanso. Cuesta mantener la cabeza en ángulo recto con el tronco: las molestias que se notan para respirar y la rápida congestión, se superan en pocas sesiones, en cuanto se consigue aumentar la flexibilidad del cuello.

Efectos: Es el asana que produce efectos más notables en todo el organismo, pues ayuda a mejorar la circulación en las piernas y vísceras abdominales, estimula el tiroides y demás órganos del cuello y tórax; lo mismo que todos los órganos de la vida vegeta uva, inervados por el sistema nervioso simpático, al que estimula. Produce un efecto sedante en el impulso sexual, por aumentar la absorción de la secreción intersticial, y por lo mismo refuerza en general la vida física y psíquica de la persona.

Psíquicamente, ejerce una acción tranquilizadora, inundando el espíritu de paz y energía, e incrementa, la vida intelectual, la afectiva y la motora.

9. Matsyasana o postura del pez

Es complementaria de la anterior.

Ejecución: Sentado en *Padmasana*, se echa hacia atrás, arqueando el tronco, hasta quedar con la cabeza apoyada en el suelo por la parte superior, es decir en ángulo recto con el cuello. Para conseguir esta postura, se ayuda de las manos y codos. Con las manos se cogen luego los pies. Una vez deshecha esta postura, conviene descansar extendiéndose sobre el suelo.

La *atención* debe estar centrada sobre el plexo solar. Y el tiempo será la mitad del empleado en el *Sarvangasana*, es decir seis minutos.

Las personas que no pueden colocarse fácilmente en *Padmasa,* pueden practicar el *ardha-matsyasana*, es decir, medio *matsyasana*, que es lo mismo pero partiendo de la postura de *sukhasana*, y luego ejecutando igual lo demás. Las manos se pondrán juntas sobre los muslos.

Efectos: Se estimulan las glándulas tiroides y paratiroides con una irrigación sanguínea más abundante, lo mismo que las glándulas del cerebro y los nervios cervicales. Se llenan de aire las partes superiores de los pulmones, y se beneficia toda la columna vertebral por la acción sobre ella, que completa la de otros asanas.

Psíquicamente sirve para tranquilizar emocionalmente y estimula el estado interior positivo.

10. Halasana o postura del arado

Ejecución: Extendido en el suelo boca arriba, decúbito dorsal, brazos junto al cuerpo, después de hacer una inspiración se elevan lentamente las piernas juntas y sin doblarlas. Una vez llegadas al punto más alto, apoyándose fuertemente con las manos en el suelo se eleva también el tronco, sin interrumpir el movimiento, hasta que los pies alcanzan a tocar el suelo por encima y detrás de la cabeza. Se permanece en esta posición respirando de modo regular y tranquilo. Después de unos segundos se procura alejar más los pies, de modo que el tronco se doble aún más. Conviene mantener esta postura el tiempo que se pueda tolerar sin esfuerzo excesivo. Después se vuelve lentamente a la posición inicial.

Existen algunas variantes de este ejercicio que consisten en colocar las manos debajo de la cabeza o también con los brazos extendidos en el mismo sentido de las piernas. Otra variación consiste en doblar las rodillas, según puede apreciarse en la figura 10 inferior.

La *atención* debe dirigirse preferentemente a las vértebras de la columna vertebral.

Efectos: Es este un ejercicio excelente, tanto para las vértebras y para el sistema nervioso como para el mejor funcionamiento de todas las vísceras abdominales. Produce también un efecto estimulante en las glándulas tiroides y paratiroides.

En la *esfera psíquica* estimula la mente y aumenta la energía del carácter.

11. Bhujangasana, o la postura de la cobra

Ejecución: Extendido sobre el suelo boca abajo, decúbito ventral, se colocan las palmas de las manos apoyadas en el suelo a la altura de las axilas, se inspira y entonces se empieza a levantar la cabeza y después la parte superior del tronco; sin apoyarse en las manos, sino contrayendo los músculos de la espalda. Sólo cuando ya no se pueda aguantar más, puede apoyarse en las manos para terminar de levantar la mitad superior del tronco. No hay que elevar la parte del cuerpo por debajo del ombligo. Más que levantar mucho el cuerpo hay que procurar que quede arqueada la columna vertebral, lenta y gradualmente, pasando de una a otra vértebra. Al llegar al punto máximo debe permanecerse en él durante unos momentos, de cinco segundos a un minuto, espirando suavemente; en tanto se procura conseguir la postura más correcta, siempre con los pies juntos. La respiración será todo el rato superficial. Al descender se sigue lentamente el mismo proceso a la inversa: se apoya en las manos hasta que pueda seguir con sólo el esfuerzo de los músculos de la espalda. Y una vez deshecha la postura conviene relajarse bien, apoyando la frente en el suelo, lo que proporciona una agradable sensación de descanso en el cuello.

La *actitud mental* debe centrarse en las distintas vértebras, según se van doblando.

Efectos: Corrige las deformaciones de la columna vertebral y beneficia el sistema nervioso. Estimula extraordinariamente los riñones -ayudando en su proceso de purificación y activando el de eliminación- junto con las demás vísceras del abdomen. Sirve para corregir la obesidad, incluso cuando es de origen endocrino.

Desde el punto de vista *psíquico* ayuda a centrarse mentalmente, teniendo más dominio de sí mismo.

12. Shalabhasana o la postura del saltamontes

Ejecución: Tumbado sobre el suelo, boca abajo (decúbito prono), se extienden los brazos junto al cuerpo poniendo las palmas sobre el suelo. La cabeza puede estar indistintamente apoyada sobre la frente o sobre el mentón. Se hace entonces una inspiración completa, y con un impulso enérgico se levantan las dos piernas hacia arriba, lo más alto que sea posible, procurando no doblar las rodillas, y se mantiene esta postura de dos a diez segundos. El cuerpo se sostiene debido a la palanca que forman las manos, la frente o el mentón y el tórax. Al descender, como siempre, debe procurarse la máxima suavidad, evitando la tendencia a dejarse caer, y espirando el aire mientras se baja. Finalmente se practica la relajación.

La *actitud mental* debe centrarse en las últimas vértebras de la columna vertebral.

Este ejercicio puede repetirse de tres a siete veces, procurando prolongar la duración de la postura con las piernas en alto el mayor tiempo posible, sin excesiva violencia.

Como este asana exige un gran esfuerzo, puede empezarse por practicar el *Ardha-Shalabhasana*, o media postura del saltamontes; lo que se ejecuta elevando las piernas alternativamente, en vez de las dos a la vez, hasta que se haya adquirido la suficiente flexibilidad. Si se colocan las manos unos centímetros más cerca de la cabeza, resulta más fácil la práctica del *Shalabhasana*.

Efectos: Tonifica las vísceras abdominales, en especial el hígado y los riñones, y evita o corrige el estreñimiento. Fortalece los músculos del abdomen. Estimula todos los nervios que salen de la parte inferior

de la espina dorsal y confiere sensación de agilidad, vigor y energía.

13. Dhanurasana o la postura del arco

Ejecución: Estando extendido horizontalmente y boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo se doblan las rodillas, levantando la mitad inferior de la pierna hasta que se puedan coger los tobillos con las manos, al mismo tiempo se inspira, y se va levantando lentamente el tronco del suelo, como en el *Bhujangasana*. Mientras tanto se tira de las piernas con las manos para elevar los muslos, hasta quedar el cuerpo apoyado en tierra solamente sobre el abdomen. Entonces se inspira y se mantiene la postura cuanto sea cómodamente posible, respirando superficialmente, deshaciendo luego con suavidad la postura, y relajándose al terminar.

La *atención* debe centrarse en las vértebras sacras y en la pelvis.

Puede hacerse hasta tres veces, e ir añadiendo una más cada semana, hasta repetir siete veces el ejercicio, no más.

Como en el asana anterior, la dificultad que pueda encontrarse en este ejercicio, disminuirá haciéndolo primero sólo con una pierna, y después con la otra, hasta que pueda hacerse cómodamente con ambas a la vez. Es conveniente advertir que debe mantenerse la cabeza bien erguida, mientras dura la posición inmóvil, y que una vez conseguido el ejercicio, con las dos piernas, se deben mantener éstas bien juntas.

Efectos: Aparte de lo beneficioso que es este ejercicio, para la columna vertebral, su principal interés reside en que estimula las glándulas endocrinas y especialmente el tiroides.

Psicológicamente aumenta la lucidez mental y la energía del carácter.

14. Yoga-Mudra, o el símbolo del Yoga, en sus variantes 1ª, 2ª y 3ª.

Hay tres formas de practicar este asana. Las exponemos por orden de dificultad, de menos a más, y conviene seguir este orden al practicarlas, pues cada una prepara la siguiente.

Ejecución: 1ª variante: Se inicia con la postura indicada en el *Vajrasana*, aunque teniendo las rodillas y los pies algo separados y sentado en el suelo entre los talones. Los brazos se extienden por detrás de la espalda, agarrando con la mano izquierda la muñeca derecha. Estando así, se inspira lenta y profundamente, reteniendo el aire unos segundos y luego se espira, se va inclinando profundamente hacia delante; llegando a tocar el suelo con la frente, sin levantar, en cuanto sea posible, las nalgas del suelo. Mantenga esta posición todo el tiempo que pueda, hasta que se encuentre francamente incómodo, y entonces vuelva a ponerse derecho lentamente, mientras inspira con suavidad. Finalmente efectúe una espiración muy lenta.

2ª variante: Sentado en *Padmasana*, haga una inspiración completa, ponga los brazos a la espalda cogiéndose, lo mismo que antes, la muñeca derecha con la mano izquierda. Entonces espire con lentitud mientras se inclina hacia adelante, hasta tocar el suelo con la frente. Mantenga esta posición sin respirar cuanto sea posible. Y finalmente reincorpórese lentamente mientras inspira. Al terminar, descanse.

3ª variación: Se sienta en *Padmasana*. Cierre las manos cogiendo el talón correspondiente con los dedos anular y meñique, con lo que al inclinar el tronco, los puños harán presión en la parte baja del abdomen, por lo demás el ejercicio es el mismo que en la 2ª variante.

La *actitud mental* durante el Yoga-Mudra debe estar centrada en la frente y entrecejo, con la actitud sumisa y sencilla. El ejercicio se hará de dos a cinco veces.

Efectos: Produce un masaje en el interior del abdomen y en la región lumbar, tonificando las vísceras y fortificando los músculos. Es un remedio eficaz contra el estreñimiento.

Psicológicamente induce un estado plácido y sencillo.

15. Vakrasana, o la postura de torsión

Ejecución: Sentado en el suelo, con las piernas juntas y extendidas, doble la pierna derecha de forma que el muslo y la rodilla se apoyen fuertemente en el abdomen y en el pecho. Levante el pie derecho y colóquelo al lado externo del muslo izquierdo. Gire entonces la cabeza y la columna vertebral, manteniéndolas perfectamente erguidas, todo lo posible hacia la derecha. Alargue el brazo derecho hacia atrás, apoyándose en el suelo, y sitúe el brazo izquierdo delante de la rodilla derecha, de forma que la rodilla se mantenga hacia atrás por la presión de la axila izquierda. En esta posición se harán tres respiraciones completas, repitiendo acto seguido el mismo ejercicio con las piernas cambiadas. Es muy importante que durante toda la ejecución del asana se mantengan erguidas la cabeza y la columna vertebral.

La actitud mental estará centrada en la columna dorsal.

Efectos: Beneficia los riñones, favorece una acción terapéutica y rejuvenecedora en todo el organismo por la irrigación que produce en los nervios espinales y en las vértebras.

Psicológicamente aumenta la confianza en sí mismo, la decisión y la perseverancia.

16. Simhasana, o la postura del león

En este asana interviene un músculo generalmente olvidado, la lengua.

Ejecución: Se parte del *Padmasana* o del *Siddhasana*, o también de la postura de estar sentado sobre los talones, teniendo los dedos de los pies doblados hacia adentro, en contacto con el suelo, y las manos sobre las rodillas.

Se empieza por hacer una inspiración completa, procurando sentir, al dilatar el pecho, una sensación de tensión muscular que se extiende por todo el cuerpo. Entonces se abre la boca y se saca la lengua proyectándola lo más hacia afuera que le sea posible. Se abren los ojos del todo, y se estiran los brazos y también los dedos de las manos en su máxima extensión, con fuerza. En seguida, meta la lengua en la boca y, apoyándola por su punta contra el velo del paladar, enérgicamente, vuélvala a proyectar de nuevo con fuerza y a introducirla hasta cinco veces, pudiendo aumentar este número hasta diez. Finalmente espire y descanse.

Efectos: Fortalece los músculos del cuello, los ojos, el pecho y la espina dorsal. Aumenta la secreción de saliva y constituye un excelente remedio contra la amigdalitis cuando aún se encuentra en estado incipiente.

17. Trikonasana, o la postura triangular

Ejecución: Se inicia estando de pie con las piernas separadas, y los brazos caídos junto al cuerpo. Se elevan los brazos hasta colocarlos horizontalmente y en línea recta el uno del otro, teniendo las palmas vueltas hacia arriba. Mientras se elevan los brazos se hace una inspiración completa. Entonces se dobla el tronco hacia el lado derecho, hasta que los dedos de esa mano toquen los del pie derecho, a la par que se va espirando lentamente.

Hay que procurar no doblar las rodillas, mantener los brazos en línea recta, y, aunque no se pueda completamente, se debe procurar a toda costa que el movimiento no sea hacia adelante, sino que se conserve todo el tiempo lo más lateral posible. Cuando se toque el pie, se gira la cara hacia arriba y se mantiene unos segundos esta posición. Aunque al principio no llegue a tocar el pie, lo importante es que realice bien la flexión de la cintura, sin doblar las rodillas. Luego, suba de nuevo el tronco hasta quedar recto, como al principio mientras va inspirando. Y por fin baje los brazos mientras espira.

Realice de nuevo el ejercicio, pero hacia la izquierda.

La *actitud mental* debe centrarse en la columna vertebral, en el tramo de vértebras comprendido entre la cintura y la base del cráneo.

Puede repetirse este ejercicio de dos a cinco veces por cada lado.

Efectos: Proporciona flexibilidad a la columna dorsal y tonifica los nervios que parten de ella. Fortifica los músculos laterales y dorsales, y produce un fuerte masaje en los riñones. Es muy útil para eliminar la grasa de la cintura.

Psíquicamente: Da la sensación de libertad, elasticidad y ligereza.

18. El arbolito

Este asana es una preparación para el Vriksasana, o postura del árbol.

Ejecución: Se comienza de pie con los brazos caídos junto al cuerpo. Dejando apoyar todo el peso del cuerpo sobre la pierna derecha, levante el pie izquierdo haciendo que vaya resbalando hacia arriba sobre la pierna derecha, por la parte interna, hasta colocar el talón sobre la parte interior de la ingle derecha; quedando los dedos de los pies apoyados con fuerza sobre los músculos que están encima de la rótula. Para lograr esta postura puede ayudarse con las manos.

Coloque entonces las manos juntas en la posición usada para orar, y después de unos segundos elévelas unidas siempre con lentitud, mientras inspira, terminando la inspiración cuando llega al punto máximo de elevación de las manos.

Después flexione el tronco hacia adelante, con los brazos inmóviles, mientras espira, quedándose en esta postura durante unos segundos.

Luego, lentamente, levante el tronco, volviendo así a la posición anterior de brazos rectos y manos juntas, en posición de orar, y, entretanto, inspire. Baje los brazos y vuelva a la posición de las manos unidas delante del pecho. Espire y baje el pie derecho hasta el suelo, colocándolo como al iniciar este asana. Finalmente descansa.

A continuación repite el mismo ejercicio con la otra pierna. Pero no debe realizarse más que una sola vez.

La *atención* debe centrarla en el abdomen durante las posiciones de flexión y en la nuca cuando está erguido, para mejor guardar el equilibrio. Lo cual conseguirá con facilidad después de varios intentos si lo realiza todo sin esfuerzo; es decir, aflojando los músculos que no intervengan directamente en el ejercicio y sin brusquedades, cada vez con mayor lentitud, según vaya avanzando en la ejecución de este asana.

Efectos: Fortalece varios músculos, los del abdomen y la pantorrilla; tonifica el nervio ciático, así como la articulación coxofemoral. Favorece la eliminación del tejido adiposo abdominal. Estimula el trabajo de las vísceras del abdomen, especialmente los riñones y el aparato digestivo.

Psíquicamente: Produce un efecto de dominio sobre los nervios, de serenidad y seguridad.

19. Vriksasana, o la postura del árbol

Tiene varias versiones de las que describimos las dos siguientes:

Ejecución: 1.ª variación: Estando de pie suba el pie derecho y colóquelo con las manos sobre la parte superior del muslo izquierdo, como si empezara la ejecución del Padmasana, pero con la rodilla lo más arriba posible, para que no resbale el pie, juntando las manos en actitud de orar, como en el asana del arbolito. Tras unos segundos de pausa, manteniendo bien el equilibrio, vaya elevando las manos, siempre unidas, mientras inspira lenta y profundamente, coincidiendo el final de la inspiración con el punto de máxima elevación de las manos. Mantenga esta postura durante unos segundos, y luego doble hacia atrás los brazos por los codos, espirando el aire hasta que las manos juntas toquen con los pulgares la espalda, entre los omóplatos.

Retorne después a la posición última de las manos elevadas y de ella a la inicial de manos junto al pecho, haciendo durante este tiempo una respiración completa. Sin detenerse, se va inclinando hacia adelante, llegando a tocar con los dedos de las manos el suelo a ambos lados de los pies, o si puede conseguirlo, cogiéndose el tobillo con las manos. Mantenga esta postura durante unos segundos.

Finalmente levántese inspirando, y vuelva a la posición de las manos juntas delante del pecho. Coja con ellas el pie, derecho de modo que no pierda el equilibrio, bajando la pierna hasta el suelo.

Después de unos segundos de descanso, repita el mismo ejercicio apoyándose en la pierna derecha. Si experimenta excesiva dificultad, realícelo por etapas, añadiendo una fase más a medida que perfeccione o consiga las anteriores del ejercicio; sistema que puede aplicarse a todos los asanas.

2ª variación: Es igual que la variante primera, hasta que las manos están juntas en la espalda. Entonces, sin retirarlas, comience a inclinar el tronco hasta tocar las rodillas con la cabeza, en cuanto le sea posible. Luego, incorpórese, elévense las manos a lo alto, para bajarlas después hasta tenerlas juntas delante del pecho, y por último baje el pie.

Durante este ejercicio, para guardar el equilibrio hay que *prestar atención* a los movimientos y al mismo tiempo mantener la atención centrada en el vértice posterior de la cabeza, es decir, en el cerebelo, en el bulbo raquídeo y en el oído interno.

Efectos: Entre los efectos más notables de este asana subrayamos el de facilitar la respiración profunda. Sirve también para conservar y aumentar la elasticidad de la columna vertebral, y como estimulante de los órganos alojados en la región pélvica.

Psicológicamente refuerza el dominio de sí mismo y de los nervios, el sentido de seguridad y la serenidad

emotiva.

20. Viparita-karani, o postura pélvica, en sus variaciones 1ª y 2ª

Este asana se parece externamente al *Sarvangasana*, pero es distinto en sus efectos.

Ejecución: 1ª variación: Tumbado en el suelo sobre la espalda, decúbito dorsal, con los brazos estirados junto al cuerpo y las palmas de las manos tocando el suelo, empiece por hacer una inspiración completa. En seguida, levante con lentitud las piernas, sin doblarlas, hasta que formen ángulo recto con el tronco, y entonces, apoyándose con ambas manos en el suelo, eleve el tronco de modo que siga aproximadamente un ángulo recto formado por tronco y piernas, hasta que los pies, al ir desplazándose según sube el tronco, se hallen al otro lado de la cabeza que el cuerpo. (Véase la figura). Se apoya entonces con los codos en el suelo; doblando los antebrazos, de modo que las palmas de las manos estén aplicadas a la espalda un poco por encima de las caderas, con el fin de mantener el equilibrio. Practique entonces muy lentamente la respiración abdominal.

2ª variación: Se distingue de la anterior en que, después de subir el tronco, se levantan las piernas, hasta que se hallen en línea recta, guardando el equilibrio, como antes, con las manos ajustadas a la parte superior de las caderas, por la espalda, y apoyando los brazos en los codos.

Al terminar el asana, que debe deshacerse con la mayor lentitud regresando a la postura inicial, relájese y descanse unos momentos. Este ejercicio sólo se practica una vez en cada sesión.

El *tiempo* empleado en mantener esta postura debe irse aumentando progresivamente, desde los treinta segundos hasta los diez minutos, aumentando gradualmente un minuto cada semana.

Conviene advertir que en la primera variación el punto en que más fácil resulta guardar el equilibrio es muy personal, y conviene ir tanteando para colocar las piernas y el tronco en el ángulo preciso que facilite el mantenimiento de la postura con el mínimo esfuerzo, relajando, como siempre, los músculos que no intervienen en el ejercicio, lo cual es necesario para conseguir los efectos de este asana. Cuando se domina este asana -después de un mes de práctica diaria- se advierte que pueden relajarse muchas con- yacturas que pasaban inadvertidas.

La *atención* debe centrarse en el abdomen y en el plexo solar.

Efectos: Son los mismos que en el *Sarvangasana* y en el Shirshasana, aunque más lentos, más generales y más armónicos. Este asana es muy popular ente las mujeres, porque suaviza y da vitalidad a la piel del rostro, cuello y pecho y suprime toda clase de arrugas de la cara.

En el *aspecto psíquico*, aumenta de modo suave y lento el tono psíquico de la persona.

21. Supta-Vajrasana, o postura del ensueño diamantino

Ejecución: 1ª variación: Arrodillado, con las rodillas algo separadas una de otra, y sentado en el suelo entre los talones, doble el tronco hacia atrás hasta tocar el suelo con la cabeza, apoyándose en los brazos y en los codos, que servirán de ayuda para conseguirlo. Siga luego bajando aún más, hasta tocar también el suelo con la espalda. Entonces ponga las manos en la nuca o en el hueco que dejan las vértebras lumbares al arquearse. Así, respire normalmente, manteniendo la postura mientras se encuentre cómodo. La tensión que se nota en la parte posterior de los muslos y en las rodillas, advierte el tiempo que debe permanecer en esta posición; aunque gradualmente la tensión irá disminuyendo hasta convertirse en una postura confortable.

2ª variación: Se inicia de rodillas, sin sentarse. Entonces se inclina hacia atrás, también con ayuda de brazos y codos, de forma que la parte superior de la cabeza toque al suelo, con lo que el tronco forma un arco, procurando que sea lo más perfecto posible. Las manos se dejan apoyadas sobre los muslos.

La *atención* se centrará en el plexo solar y cardíaco.

Efectos: Los mismos del *Vajrasana*, y además estimula la circulación en el plexo solar, produciendo una tonificación de los niveles vegetativos.

Psíquicamente: Suprime la depresión de tipo nervioso, aumentando la energía psíquica.

22. Mayurasana o postura del pavo real

Este asana es sumamente difícil por el ejercicio muscular que presupone.

Ejecución: Se arrodilla en el suelo teniendo las rodillas separadas. Apoya ambas manos en el suelo con los dedos hacia su ingle y se sienta sobre los talones colocando los codos en el abdomen. Se inclina luego hacia adelante hasta tocar el suelo con la frente, y se deja caer todo el peso del cuerpo sobre los dos codos apoyados en el abdomen y la frente. Entonces, levante muy despacio las piernas extendiéndolas hacia atrás, y procure conseguir el equilibrio de todo el cuerpo levantando la cabeza y sosteniéndose sólo sobre las dos manos.

La posición real es por tanto ésta: el cuerpo en perfecta horizontal, apoyando los codos en el abdomen y éstos sobre las manos, que están en contacto por las palmas con el suelo.

Hay que mantener esta postura durante diez segundos al principio y aumentar poco a poco el tiempo hasta dos minutos. Al deshacerla debe seguir el orden inverso al explicado, sin dejarse caer nunca de golpe, sino procediendo con la máxima lentitud.

La *atención* se centrará en el lugar donde los codos tocan el abdomen, y en toda la columna vertebral.

Efectos: Es muy beneficiosa para todas las vísceras abdominales, curando todos los trastornos digestivos y la diabetes, ésta última por la acción ejercida sobre el páncreas.

Psíquicamente: Estimula todo el psiquismo, con efectos que se comparan a los de la adrenalina.

23. Shirshasana, o la postura sobre la cabeza

Este asana se considera el más importante entre los asanas, junto al *Sarvangasana*, por las ventajas que se derivan de todas las posturas verticales ya que obliga a la mente a concentrarse en la postura, so pena de perder el equilibrio. La sangre llega además, con abundancia, a determinadas zonas del cerebro por lo común mal irrigadas. Este asana conviene practicarlo al principio junto a la pared para facilitar su ejecución, evitando así caerse de espaldas.

Ejecución: De rodillas, se apoyan los antebrazos sobre el suelo, teniendo los dedos de una mano entrelazados con los de la otra. Se pone la cabeza en el suelo apoyándola sobre la parte superior, de forma que las manos entrecruzadas sujeten su parte posterior, según puede verse en el dibujo adjunto, mientras la parte interior de las muñecas y antebrazos se elevan; aunque con los codos suficientemente separados para que el soporte sea sólido y seguro.

Dejando caer el peso del cuerpo sobre la cabeza y los antebrazos, se elevan los pies, sin separar las piernas, que deben seguir bien dobladas y tocando el pecho con las rodillas. Para guardar en todo momento el equilibrio debe apoyarse no sólo sobre la cabeza sino también sobre los codos. Cuando ha conseguido mantenerse así, eleve los muslos con las rodillas algo dobladas, y, finalmente, eleve del todo las piernas, hasta que todo el cuerpo se halle en línea vertical sobre la cabeza. La postura se deshace siguiendo la trayectoria inversa, siempre, al subir y al bajar, con la máxima lentitud y suavidad, respirando con ritmo tranquilo.

Para evitar el repentino cambio de presión, no debe levantarse en seguida, sino permanecer unos momentos de rodillas manteniendo la cabeza próxima al suelo, y entre las manos. O también mientras se va extendiendo horizontalmente, hacia arriba, sin subir la cabeza apenas del suelo. La caída brusca anularía los efectos conseguidos durante el *asana*, aparte del golpe que podría ser peligroso.

Durante el *asana*, la *actitud mental* debe centrarse en la parte posterior de la cabeza

Duración: No ha de sobrepasar los cinco segundos, manteniendo la postura vertical, hasta que se encuentre cómodo en ella, y entonces irá aumentando muy lentamente el tiempo -un minuto, por ejemplo, cada quince días- hasta llegar a un máximo de doce minutos.

Lo mismo que dijimos en el *Sarvangasana*, hay que procurar que la postura sea enteramente vertical -ya que uno mismo puede engañarse- guiándose por otra persona, o examinando si consigue encontrarse cómodo y descansando. Igualmente debe procurar que se relajen todos los músculos no utilizados en mantener el equilibrio, y en cuanto note temblor en las piernas, sensación de pesadez, o excesiva congestión en la cabeza, debe deshacer la postura inmediatamente.

Efectos: Como todas las posturas invertidas tiene efectos estimulantes sobre las vísceras abdominales y efectos sedantes sobre el corazón y la circulación en los miembros inferiores, evitando las varices, etc.

Psíquicamente: Pero los efectos verdaderamente notables de este asana son psicológicos, mentales y espirituales. Las facultades más elevadas del hombre tienen su sede orgánica en las zonas superiores del cerebro, a las que normalmente no llega en grado suficiente la irrigación sanguínea, y que con este *asana* son estimuladas, entrando en función. Más aún, la antigua tradición india atribuye al *Shirshasana* el desarrollo de las facultades intuitivas y otras -como la telepatía, la clarividencia, la telequinesis, la premonición, etc., que maestros y adeptos del Yoga consideran naturales en todo hombre normalmente dotado, siendo tan sólo expresión de un mundo superior y refrendo de la espiritualidad del alma humana. No debe extrañar esto al lector, ya que la experimentación científica moderna admite que la mente humana está dotada de capacidades aún desconocidas que permanecen de ordinario en estado latente y de las que hoy se ocupa la Parapsicología.

Mediante la irrigación sanguínea producida por el Shirshasana se revitalizan todas las zonas cerebrales, produciéndose además un aumento de estímulos pránicos, que ayudan al hombre a desarrollar y tomar conciencia de estos niveles superiores desconocidos, vigorizando los que ya vienen funcionando en él normalmente.

Quedan estimulados, por un lado la hipófisis y el centro pránico ajna, y por otro el centro pránico más elevado, el *Sahasrara* o *loto de mil pétalos*, correlativo de la glándula pineal; haciéndose cada vez más consciente el hombre de la realidad absoluta que existe detrás y por encima de todo lo contingente, que

entonces le invade llenándole de una fuerza de poder inmenso y desconocido, al mismo tiempo que suave y sereno.

BANDHAS O CONTRACTURAS

En el *Hatha-Yoga* existen tres contracturas o bandhas:

1. El Jalandhara-bandha, o llave del mentón

Este bandha se ejecuta presionando con energía el mentón contra el pecho, bien sobre el arco formado por el nacimiento de las costillas, o también unos cuatro dedos más abajo.

Esta contracción cierra la salida del aire inspirado, con lo que se evita la presión que al salir con fuerza en determinados ejercicios respiratorios de que luego hablaremos, haría correr el peligro de que se vieran perjudicadas la glotis y los nervios de la región nasal.

2. El Mula-bandha, o contracción de esfínteres anales

Libera la energía del plexo correspondiente, que asciende; pero su defectuosa ejecución puede producir fácilmente trastornos en la evacuación y en las funciones genitales, por lo que no debe practicarse sin un maestro experimentado.

3. El Uddiyana-bandha, o contracción abdominal

Existen dos variantes, pero aquí sólo describiremos la primera, que es la clásica y la más elemental.

Ejecución: Se ejecuta de pie, con las piernas separadas y un poco dobladas y las manos sobre la parte alta de los muslos, teniendo el tronco algo arqueado.

Se inicia con una inspiración completa; en seguida se espira con la mayor rapidez, haciendo un esfuerzo, de modo que queden del todo vacíos los pulmones, pudiendo efectuar esa espiración de un sólo golpe o en varias veces. En este caso la última espiración deberá dejar enteramente vacíos los pulmones, lográndose mejor si al efectuarla se arquea el tronco y se adelanta un poco la cabeza.

Sin la menor dilación, contraiga entonces enérgicamente los músculos abdominales y eleve el diafragma, con lo que el ombligo se hundirá hasta quedar lo más cercano posible a la columna vertebral. En esta posición quedan todos los músculos contraídos hacia adentro y hacia arriba hasta el máximo. Pero aún hay que subir más toda la región abdominal haciendo entonces una nueva contracción, como si fuera a vomitar, con lo que se elevarán algo más todas las vísceras del abdomen. Para este último esfuerzo apóyese afianzando con firmeza las manos en los muslos.

En esta postura, que hay que procurar mantener el máximo de tiempo posible sin realizar un esfuerzo excesivo, la contracción tensa los músculos posteriores del cuello y produce una profunda cavidad abdominal que llega de los arcos inferiores de las costillas hasta la pelvis.

Cuando experimente fatiga, relaje repentinamente todos los músculos que estaban tensos, es decir: los del cuello, la espalda y el abdomen, e inspire pausadamente, terminando de distender los músculos que aún queden algo tensos, mientras exhala. Finalmente haga varias respiraciones normales como descanso reparador.

La *actitud mental*, durante todo el ejercicio debe centrarse en la columna vertebral, concretamente en las vértebras dorsales y cervicales, y en la región del bulbo raquídeo.

Duración: Este ejercicio puede practicarse de tres a siete veces en cada sesión.

Conviene observar que no hay que forzar nada excesivamente. Notará que ha prolongado demasiado la retención en que necesita hacer una inspiración muy precipitada. Es importante que al terminar el ejercicio relaje enteramente todos los músculos abdominales. Como norma todos los ejercicios deben practicarse con el estómago vacío, pero en éste es aún más importante la observación, sin embargo, puede tomarse antes medio vaso de agua con algo de sal, que obrará como laxante.

Efectos: Purifica especialmente el colon, desprendiendo de sus pliegues los residuos, que son puestos en circulación, además de activar los movimientos peristálticos del estómago. Asimismo estimula las secreciones gástricas, el hígado y el sistema simpático vegetativo.

Psíquicamente: Estimula la afectividad y el dinamismo mental, por la acción poderosa que ejerce sobre el plexo solar: un potente acumulador de energía psíquica. Cada vez que se efectúa una contracción, se moviliza hacia arriba y se incorpora a la mente gran cantidad de energía, por lo que produce una poderosa revitalización del psiquismo, experimentándose cierta sensación de vigor en la cabeza.

3bis. Nauli o aislamiento de los rectos abdominales

Complemento del *Uddiyana* es el *Nauli*, que constituye uno de los principales ejercicios de *Hatha-Yoga*. La dificultad de su ejecución es grande, considerándose que sólo después de seis meses de práctica asidua de Uddiyana se puede estar en condiciones de empezar a practicarlo con algún éxito, tardándose hasta dos años en ejecutarlo con perfección.

Ejecución: La primera parte del *Nauli* es exactamente lo mismo que el Uddiyana, con excepción de la postura de las manos, que en lugar de colocarlas sobre los muslos con los dedos dirigidos hacia las rodillas, deberán colocarlas más arriba, dirigiendo los dedos hacia la cara interna del muslo.

Terminada esta primera parte, y después de una rápida inspiración, que debe ser completa, se relajan de nuevo todos los músculos abdominales, tal y como queda descrito en el *Uddiyana*. Entonces, sin dejar esta postura se aíslan los dos músculos rectos abdominales y se empujan hacia arriba. Cuesta mucho al principio realizar esta acción independiente sobre los dos músculos centrales, pero persistiendo con paciencia se llega a conseguir. Para ello, se vuelve a practicar otra vez el *Uddiyana* y se repite el intento.

Este ejercicio se llama Madhyama-nauli. Para terminarlo, después de un tiempo de permanencia en la postura, hay que relajar bien los músculos y efectuar una enérgica inspiración.

Cuando ya se domina este ejercicio, conviene practicarlo separando ambos músculos, es decir, empezando por aislar primero el de la derecha (dakshina-nauli) y luego el de la izquierda (vama-nauli), intercalando cada vez el ejercicio del Uddiyana, que debe preceder siempre a cualquier intento de Nauli. Cuando se ha conseguido aislarlos por separado, se aíslan los dos alternativamente, produciéndose un movimiento que se ha llamado danza del vientre, o nauli-kriya. Para efectuar el aislamiento por separado, hay que afirmarse en la

acción de la mente y de la voluntad y además inclinar un poco el cuerpo hacia la derecha y apoyar con algo más de fuerza la mano del mismo lado en el muslo. Sólo se estará en condiciones de practicar el *Nauli-kriya* cuando se dominen perfectamente el *dakshina* y el *vama*. Y éstos no deben intentarse si no se puede practicar con toda facilidad el *Madhyama-nauli*.

La *actitud mental*, durante el Nauli, ha de centrarse en seguir meticulosamente todos los pasos del ejercicio, pues uno de los que más concentración exigen para su correcta ejecución. No obstante, sobre todo una vez que se domine, la atención debe dirigirse al bulbo raquídeo.

Puede empezar por hacerse tres veces seguidas y aumentar luego una más cada semana, hasta llegar a siete veces por sesión.

Efectos: Con el *Nauli,* unido al *Uddiyana*, se consigue el perfecto funcionamiento del aparato digestivo, corrigiéndose todos los trastornos funcionales. El *Nauli* es especialmente recomendable contra el estreñimiento, que desaparece por completo.

En la India se practica el *Nauli* en el río, colocándose una caña de bambú en el ano, produciéndose un movimiento de aspersión que introduce cierta cantidad de agua en el recto, limpiándolo. Es uno más de los ejercicios que aspiran a la perfecta limpieza interior del cuerpo para clarificar la mente, de modo que aumente su capacidad y adquiera transparencia la función de pensar.

Finalizamos este capítulo sin haber hablado del más importante de los asanas, el *Savasana* o postura del cadáver, que es la postura clásica de la relajación consciente y que físicamente no consiste más que en tumbarse boca arriba en el suelo, aunque se considera en otros aspectos el más difícil de los ejercicios yóguicos. Dedicamos a su estudio un amplio capítulo de este libro.

Antes de terminar los *bandhas* y con ellos las *posturas o asanas*, he aquí algunas observaciones. En la India se enseña que es necesario bañarse antes de practicar el Yoga y, si puede ser, en el río Ganges. En realidad es conveniente bañarse o ducharse antes de ponerse a practicar los ejercicios de *Hatha-Yoga*. Pero no después. Con el cuerpo limpio y fresco, se encuentra uno más tonificado para empezar. Ducharse después de los ejercicios es, según los maestros del Yoga, contraproducente, porque la energía movilizada durante los asanas y demás técnicas, y que se han reabsorbido en el último, la relajación consciente, se dispersan y desaparecen en gran parte con la ducha: como si el agua arrastrara consigo la energía almacenada y se la llevara. Cuando uno se ducha durante mucho tiempo, es sabido que aparece un estado de agotamiento, fatiga y disipación. Por otro lado no suele sudarse durante la ejecución de los ejercicios, y si de hecho alguno llegase a este extremo, le desaparecerá con la relajación. En todo caso, si desea ducharse, podrá hacerlo después de practicar media hora de relajación, para que se reabsorba perfectamente toda la energía liberada.

La mejor hora para practicar el *Hatha-Yoga* es variable, según los individuos y las circunstancias. Si por la mañana nos levantáramos con la plenitud de nuestras facultades, ese sería el mejor momento, pero no suele

ser así: nos cuesta despertar del todo y mantener la atención requerida, tenemos el cuerpo entumecido, sin la flexibilidad que adquiere después de haberse movido durante el día; por lo tanto resulta más difícil la ejecución correcta de los asanas.

En todo caso puede practicarse por la mañana el *Paschimottasana*, y dos o tres ejercicios de respiración; reservando los demás ejercicios para el mediodía, la tarde o la noche, según sea nuestro horario y las condiciones en que nos encontramos.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Ya hablamos de la vinculación existente entre ritmo respiratorio y estado mental. Pero es que además, según la experiencia yóguica, la respiración es la técnica que permite regular la entrada del prana, o energía, y distribuir este prana, con ayuda de la mente, por los diversos centros pránicos del cuerpo.

Antes de comenzar la descripción de ejercicios respiratorios especiales, llamados *Pranayama*, conviene dominar también los distintos tipos de respiración que solemos efectuar corrientemente, para corregir sus defectos y tomar conciencia de nuestra respiración.

Cada estado mental necesita y requiere un tipo concreto de respiración e incluso una amplitud respiratoria determinada. Hay una extensa gama de estados positivos que no vivimos porque nos lo impiden los inadecuados módulos de respiración que solemos usar. Y a su vez esos módulos sólo permiten vivir unas cuantas actitudes y una serie limitada de reacciones, que repetimos mecánicamente una y otra vez y en las que nos hallamos como encajonados. La utilización de toda la extensa gama de estados fisiológicos, anímicos y mentales positivos permanece así cerrada para nosotros, y toda nuestra vida gira en un círculo vicioso.

El Yoga nos dice que si aprendemos a respirar bien, mejoraremos nuestro estado general de ánimo y nuestro estado mental.

Veamos pues, cómo debemos efectuar la respiración en sus formas más corrientes.

1. ° Respiración abdominal

Puede hacerse en cualquier postura: de pie, sentados o tumbados, pero las que reúnen mejores condiciones son las dos últimas.

Es necesario que la columna vertebral se mantenga enteramente recta, en especial la región lumbar, que tiende a curvarse. Esta rectitud se obtiene naturalmente cuando estando extendidos, doblamos las rodillas, de forma que las plantas de los pies toquen el suelo. Con la práctica se logra conseguirlo sin que sea necesario doblar las rodillas. Y luego incluso estando sentado, especialmente en la postura *Padmasana o Siddasana*.

La respiración abdominal consiste en usar sólo el diafragma como regulador de la entrada y salida del aire.

Se practica así: Primero se saca todo el aire, haciendo descender el diafragma. Y entonces, cuando venga naturalmente el impulso de inspirar, se deja uno llevar de él siguiéndole con la mente, insistiendo suavemente hasta que el diafragma lo permita. Después de unos segundos de retención natural, que dependerán de la mayor o menor relajación lograda, se deja que el diafragma haga salir el aire suavemente, y en adelante él mismo irá regulando la marcha de la respiración preocupándose tan sólo de seguirla mentalmente, por medio de una atención interna, y de apoyarse en el impulso a inspirar ampliándolo suavemente.

La respiración abdominal es la que empleamos durante el sueño profundo y puede observarse en personas que estén durmiendo; aunque en este caso se efectúa inconscientemente, y lo que nosotros tratamos de inculcar es que todos los tipos de respiración propugnados se han de practicar con la mente bien atenta, controlando la respiración.

La respiración abdominal podemos practicarla durante todo el tiempo que deseemos, sin inconveniente alguno.

Efectos: Produce en seguida una sensación de descanso, libertad y ligereza, que sólo se empieza a notar cuando se practica adecuadamente.

Psíquicamente: Se logra una completa tranquilización emocional, y detiene la tendencia de la mente a la divagación. Ayuda a la relajación profunda.

La *atención* debe centrarse, las primeras veces, en el bulbo raquídeo y en las vértebras cervicales, y durante el ejercicio respiratorio en el diafragma.

Más adelante, una vez dominada la técnica de este tipo de respiración, debe situarse el centro de atención en el interior de la cabeza, entre los dos oídos, sin hacer nunca esfuerzos violentos con la mente.

2. ° Respiración completa

Es la combinación de tres tipos de respiración: abdominal, media y clavicular.

Puede practicarse estando de pie, sentado o tumbado, pero las posturas que más favorecen este tipo de respiración son las dos primeras. No obstante, debe observarse lo que ya queda dicho en la respiración abdominal sobre la postura de la columna vertebral, condición sumamente importante.

Ejecución: Después de espirar todo el aire, esperar unos segundos hasta sentir el impulso natural a inspirar, y entonces dejarse llevar por él, apoyándose mentalmente en la misma dirección, ampliándolo, hasta que el diafragma dirija el movimiento respiratorio en la fase de inspiración, como se explicó al hablar de la respiración abdominal, y sin interrumpir la entrada del aire, erguirse por completo elevando las costillas inferiores y la parte media del tórax. Luego también la parte alta del tórax, girando los hombros hacia arriba y hacia atrás, contrayendo a la vez el abdomen, para facilitar la entrada del aire en esa zona.

Todo ello debe efectuarse de modo armónico y continuo, sin esfuerzo ni violencia.

Al espirar se sigue un proceso inverso: primero se expulsa el aire, aflojando la tensión de la parte alta, después la media, y finalmente realiza una relajación abdominal completa, cerrando así el ciclo de una respiración. Empezar de nuevo, y sucesivamente, hasta completar tres respiraciones completas. Luego se puede añadir una cada día hasta llegar a hacer diez en una sola sesión. No obstante, se pueden efectuar incluso tres sesiones cada día, una después de cada una de las tres comidas principales.

La *actitud mental* durante la respiración debe estar centrada en todos los movimientos del aparato respiratorio, durante la etapa primera, hasta que se domine perfectamente bien la técnica de esta clase de respiración. Cuando se haya conseguido, además de seguir el proceso respiratorio, la atención debe centrarse en la parte posterior de la cabeza.

Conviene, al ejecutar este tipo de respiración, visualizar imaginativamente, al inspirar, la energía pránica del aire entrando en el organismo en forma de puntitos luminosos; en la etapa de retención se visualiza la imagen de la energía pránica siendo asimilada por nuestro interior, y removiendo las impurezas que tenemos dentro; y, al espirar, ver imaginativamente cómo se expulsan fuera esas impurezas físicas, psíquicas y mentales, mezcladas en el aire viciado, quedando uno renovado y limpio.

Observación: No deben practicar la respiración completa sin previa consulta médica los que hayan padecido o padezcan del corazón o de los pulmones.

Los *efectos* de la respiración completa son extraordinarios. Nos limitaremos a resumirlos sucintamente.

Aparte del desarrollo natural de los órganos de la respiración y su fortalecimiento, estimula el trabajo del corazón, produce un masaje sobre el estómago y otras vísceras abdominales, aumenta la vitalidad de todos los órganos por la extraordinaria purificación de la sangre que se consigue, mejorando en calidad y aumentando las defensas orgánicas.

Desde el *punto de vista psíquico*, aumentan todos los aspectos positivos de la personalidad, la confianza en sí mismo, la energía psíquica, el autodominio y estabiliza el estado de ánimo, dando una actitud abierta, decidida y emprendedora.

5. PRANAYAMA

El *Pranayama*: Los ejercicios de respiración especial que a continuación vamos a describir sólo deben ser practicados por personas en buen estado de salud y entre los dieciocho y cuarenta años. ¡,os demás sólo después de la consulta médica. Es necesario practicarlos bajo la guía de un experto maestro.

Aquí indicamos sólo algunos ejercicios para que el lector se liarme una idea.

Los ejercicios de *Pranayama* pueden efectuarse en las siguientes posturas: Padmasana, Siddhasana o Sukhasana.

1. Sukha Purvak, o Pranayama fácil

En este tipo de respiración empieza a controlarse el ritmo de respiración.

Para ejecutar el Pranayama fácil, primeramente se hace una inspiración completa durante cuatro segundos. Entonces se retiene el aire contenido en los pulmones cerrando la glotis y formando, el halandhara-bandha durante ocho segundos, y en seguida se espira durante otros ocho segundos.

La fórmula de esta respiración será por lo tanto: 4-8-8.

Este ejercicio puede practicarse tres, veces al día durante la primera semana. En la segunda semana, se podrá añadir otra respiración y otra más en la tercera semana, siempre siguiendo la citada fórmula. Naturalmente, está permitido descansar entre cada una. Cuando se logre mantener este tipo de respiración durante lis cinco respiraciones sin tener que hacer esfuerzo alguno, puede seguir la fórmula 5-10-10, siguiendo el mismo método hasta llegar a cinco respiraciones diarias, sin esfuerzo. Entonces, la podrá variar así: 4-16-8. Y se practica tres veces por sesión y por día, utilizando luego la fórmula base: 1-4-2.

En general si la inhalación dura por ejemplo 4 segundos, la retención habrá de durar 4 veces más, y el tiempo de la respiración será 8. Nunca deberá superarse la fórmula 8-32-16, que es en la India la media justa para principiantes.

Durante la retención, el *prana* o energía psíquica, se fija permitiendo que la mente tome conciencia que las realidades que hay dentro. Cuando estamos perfectamente concentrados no respiramos, como si hubiera una suspensión temporal del ritmo vital. No es tan extraño que algunos yoguis logren así disminuir al máximo su consumo vital, permaneciendo largo tiempo sin respirar. No obstante, todos estos procesos deben hacerse con exquisito método y muy progresivamente so pena de verse afectado por serios trastornos.

Efectos: Los efectos del Sukha Purvak son muy notables, especialmente para reforzar y dominar el sistema nervioso. Aumenta también la capacidad de rendimiento y desarrolla las facultades mentales.

2. Ujjayi

Se parte de cualquiera de las posturas indicadas para el ejercicio anterior. En primer lugar se hace una espiración completa. Se inspira luego por ambos orificios de la nariz profunda pero suavemente, con la *glotis*

parcialmente cerrada, notándose esto en un leve sonido de sollozo que se produce, que deberá ser dulce y uniforme, aunque en tono bajo. Este cierre parcial produce, según los yoguis, un excelente efecto sobre el tiroides. Inmediatamente empieza la retención llamada *kumbhaka*, cerrando del todo la glotis; y el *jalandhara-bandha*, manteniéndola durante unos doce segundos.

Entonces empieza el tiempo de la espiración, o rechaka, procediéndose de este modo: Se levanta la cabeza, se abre la glotis y se relaja lentamente el pecho; así empezará a salir el aire de modo uniforme durante todo el tiempo que dure la espiración. Los músculos del abdomen se van contrayendo simultáneamente, hasta que todo el aire haya salido. La duración del rechaka no debe exceder de los 12 segundos. La fórmula, pues, será, para el *Ujjayi*: 6-12-12, es decir, seis segundos de inhalación, 12 de retención y 12 de expulsión. Al cabo de un mes podrá variarse así: 8-16-16.

A los quince días de haber empezado a practicarlo puede ejecutarse exclusivamente por el orificio izquierdo de la nariz, ida.

No hay inconveniente en que se repita este ejercicio hasta siete veces en cada sesión, aumentando tres más cada semana, sin exceder de las veintiocho.

La *atención* debe centrarse, como en el ejercicio anterior, en un punto interior del cráneo, entre ambos oídos.

3. Kapalabhati o cráneo resplandeciente

Es un ejercicio que tiene por objeto limpiar de toda clase de mucosidades el aparato respiratorio.

La postura mejor es el *Padmasana*, pues en las fases más adelantadas puede perderse el equilibrio por los movimientos bruscos que exige.

Básicamente consiste en la espiración o *rechaka*. No hay retención, y sólo la imprescindible inspiración o *puraka*.

Ejecución: Después de una inspiración completa, haga una contracción súbita y enérgica de los músculos abdominales, al mismo tiempo que se eleva el diafragma, lo que produce la expulsión de aire de los pulmones. Debe evitarse toda violencia, especialmente al principio.

Una vuelta de *Kapalabhati* es un conjunto fijo de exhalaciones de aire que empezará por constar de once espiraciones. Después de éstas se descansa un minuto y se hace otra vuelta de 11 y luego otra, lo que en total hace 33 espiraciones en 3 vueltas. Al cabo de un mes de práctica, pueden hacerse hasta 22 espiraciones en cada vuelta; 66, por tanto, entre las 3 vueltas. Y luego cada quince días, con precaución, pueden aumentarse 11 espiraciones más hasta completar, con el tiempo, un total de 121 espiraciones en cada vuelta como máximo. Referente a la velocidad a que deben efectuase las espiraciones, convendrá empezar haciendo una por segundo y aumentar después esta velocidad hasta lograr dos por segundo.

La *atención* debe centrarse principalmente en el abdomen, y mirar interiormente la purificación que tiene lugar al efectuar cada espiración.

Insistimos en que cualquier persona que padezca cualquier afección pulmonar, cardíaca o nerviosa, debe abstenerse de efectuar estos ejercicios.

Efectos: Aparte del mencionado de limpieza, refuerza el sistema nervioso, elimina anhídrido carbónico y facilita la absorción de oxígeno, enriqueciendo la sangre. Eleva el metabolismo, el calor y el rendimiento general del organismo.

Psíquicamente: Incrementa la capacidad mental de concentración y el dominio de uno mismo.

4. Bhastrika o fuelle

Es una combinación del *Kapalabhati* y del *Ujjayi*, complementándose en un solo ejercicio, formando la primera parte con el primero y la segunda con el otro.

Su *ejecución* es como sigue: Con el pecho firme y elevado se practica todo como se dijo para el Kapalabhati, de modo que las inspiraciones se efectúen por impulso mecánico, consecutivo a la enérgica espiración. Después de 11 espiraciones, se hace una inspiración completa consciente y se retiene el aire durante doce segundos, *kumbhaka*. En seguida se deshace el jalandhara-bandha, y se espira con suavidad durante otros doce segundos. Se descansa un minuto y se vuelve a empezar.

Al mes de práctica, el *kumbhaka* y el *rechaka* finales pueden aumentarse a dieciséis segundos cada uno. Más adelante, dominada perfectamente la etapa dicha, se ejecuta la fórmula básica 1-4-2, haciendo para ello

primero una respiración completa de 6-24-12 aumentándola progresivamente hasta 8-32-16; sin que nunca se sobrepase esta fórmula, ni tampoco se llegue a ella antes de los cinco meses de práctica diaria. Esta respiración debe hacerse siempre, claro está, después de la serie de espiraciones como en el *kapalabhati*. Así que una vuelta de *Bhastrika* consta de expulsiones y respiración rítmica.

Es evidente que antes de practicar este tipo de respiración es preciso haber llegado a perfeccionar los dos de que hemos dicho que se forma. Y recíprocamente, una vez que se va dominando el *bhastrika,* conviene ir disminuyendo la práctica del *kapalabhati.*

Advertencia: Conviene proceder con la máxima precaución al practicar el *bhastrika*, por los efectos perjudiciales que podrían seguirse de cualquier contravención de las normas dadas. Y debe dejarse o disminuirse, según los casos, en cuanto se adviertan síntomas de fatiga, de tensión o de sobrexcitación, que servirán de norma para regular su práctica. Pero si el estado de salud es bueno, y se practica discretamente, en lugar de estos efectos se advertirá una sensación nueva de purificación fisiológica y psíquica.

Efectos: Tonifica el sistema nervioso y aumenta la circulación. Facilita las funciones digestivas estimulando el apetito. Produce un fuerte incremento de la energía en todos los sistemas.

Psicológicamente, profundiza la conciencia de sí mismo y produce una gran serenidad y sangre fría ante cualquier situación, lo mismo que una vigorosa energía.

Éstas son las prácticas de *Pranayama* en su forma más elemental, es decir, limitándonos a presentar un mínimo de ejercicios, y sin profundizar en ellos demasiado.

Ciertamente hay personas que han practicado el *Pranayama*, tono las demás técnicas del *Hatha-Yoga*, sin gurú, o maestro, y con excelentes resultados, sin embargo estos ejercicios de Pranayama conviene hacerlos previo asesoramiento de alguna persona que nos pueda informar, o mediante el estudio de textos que amplíen más este tema concreto. Personalmente soy partidario de practicar el *Pranayama* después de los asanas, pues he comprobado que uno pasa después sin esfuerzo a la meditación y concentración.

Debo decir que en todo lo referente a estos ejercicios de *Pranayama* he seguido al swami *Kuvalayananda*, que es la autoridad de mayor solvencia científica, añadida a una larga experimentación personal.

OTRAS PRÁCTICAS COMPLEMENTARIAS

1. Respiración purificadora

Ejecución: Estando de pie, con las piernas un poco separadas y las manos entrelazadas a la espalda, se empieza por hacer una inspiración completa. Se retiene el aire en los pulmones el doble del tiempo que ha durado la inspiración, y entonces, poniendo los labios como si fuera a silbar o a soplar con fuerza, expulse el aire de dos o tres soplos todo lo fuerte que pueda, pero no explosivamente, sino como si quisiera lanzar el aire muy lejos: para ello no hay que mover los labios de la posición inicial, ni que hinchar los carrillos. Debe procurar sacar todo el aire de los pulmones, aunque para conseguirlo deba hacer luego algunas pequeñas espiraciones más al final.

Al terminar descanse, respirando normalmente durante unos momentos.

Este ejercicio puede repetirlo otra vez, pero nunca más de dos veces seguidas.

Efectos: Hace recuperar energías cuando se está muy cansado; y elimina las toxinas de los órganos respiratorios por lo que conviene practicar esta clase de respiración al salir de locales cerrados de atmósfera enrarecida, en los que se ha permanecido largo rato. Aumenta, en general, las defensas orgánicas contra las enfermedades infecciosas que se transmiten por el aire. Hace desaparecer el dolor de cabeza, cuando se debe a fatiga física o mental o a tensión emotiva.

2. Respiración neurovitalizadora

Ejecución: De pie, con las piernas un poco separadas y las manos caídas junto al cuerpo, se hace una inspiración completa. Se retiene el aire y se elevan los brazos hasta situarlos en posición horizontal, pero casi del todo relajados.

Entonces, se van cerrando lentamente las manos y doblando los brazos, hasta que los puños, que entonces se terminan de apretar, lleguen a los hombros, tensando a la vez progresivamente los músculos de brazos y hombros, hasta ese mismo término, en que la contracción alcanzará el máximo.

Luego se van estirando los brazos otra vez, pero sin aflojar la contracción, como si para extenderlos

hubiera de oponerse a una fuerza contraria muy poderosa; llegado a la horizontal, vuelva a subir los puños hasta los hombros, pero ahora rápidamente, aunque con la misma tensión; repite este ejercicio dos o tres veces.

Finalmente, ya con los brazos abajo, se expulsa el aire con fuerza de un soplo. Se descansa y se efectúa una respiración completa.

Efecto: Vitaliza enérgicamente todo el sistema nervioso.

3. Ejercicio de extensión general

Ejecución: Se empiezan en la misma postura que en la respiración neurovitalizadora. Al hacer la inspiración completa, se van elevando con lentitud los brazos hacia adelante y hacia arriba, tratando de extenderlos cada vez más, como si se quisiera alejar las manos lo más posible del cuerpo y luego, al llegar arriba, como si intentase tocar el cielo. Al mismo tiempo se debe ir extendiendo todo el cuerpo hacia arriba, hasta que en el punto máximo estará de puntillas con todos los músculos estirados hasta el mayor grado que le sea posible. Sin disminuir la tensión y sin espirar, con los pulmones llenos, empiece a bajar los brazos por ambos lados, de modo que lleguen a estar en línea recta y horizontal el uno con el otro, llegando en este punto también a sentir un máximo de tensión en los hombros, brazos, antebrazos, manos y dedos en el esfuerzo por estirar hacia ambos lados hasta alcanzar lo más lejos posible. Se mantiene esta postura unos segundos tres o cuatro a lo más, y después se va volviendo a la postura inicial, de los brazos caídos, a la vez que se expulsa el aire muy lentamente por la nariz y se va aflojando poco a poco la tensión. Por fin, descanse y realice una respiración completa.

Efectos: Sirve para vitalizar los músculos después de un largo período de inactividad corporal, pues equivale, aunque con ventajas, al desperezamiento instintivo del hombre y de los animales. Conviene complementarlo con el de contracción general.

4. Ejercicio de contracción general

Ejecución: La misma postura inicial que en los dos anteriores. Después de una inspiración completa, va cerrando las manos con lentitud y tensando hasta el máximo todos los músculos flexores del cuerpo, sobre todo los brazos, dirigiendo los puños hacia el plexo solar y doblando la espalda obligado por la fuerte contracción abdominal, lo mismo que las piernas como efecto del supremo esfuerzo realizado. La tensión debe ser muy gradual.

Llegado al punto máximo, hay que mantenerlo unos segundos, y entonces relajarse súbitamente, expulsando el aire por la boca. Descansar y hacer respiración completa.

Este ejercicio y el de extensión general deben hacerse una sola vez, el uno a continuación del otro.

Efectos: Fortalece la musculatura y el sistema nervioso. Si se prolonga, este ejercicio facilita el asana de la relajación consciente, o Savasana, pues convierte en conscientes las contracciones inconscientes; que son las que dificultan la relajación general. Es muy aconsejable después de haber estado mucho rato sin moverse o sin hacer ejercicio físico; pues la extensión y la contracción conscientes reactivan la musculatura y, en estos casos, dejan enteramente descansados el cuerpo y la mente.

6. LA RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE O *SAVASANA*

A primera vista el Savasana parece muy fácil de practicar, puesto que no hay que realizar ningún movimiento, y físicamente sólo consiste en permanecer extendido boca arriba; sin embargo se le considera el más difícil de todos los *asanas.* El espíritu del Yoga está mucho más allá de lo que las apariencias puedan dar a entender: al cesar toda actividad externa es cuando se está trabajando interiormente con mayor intensidad.

Hemos visto en los asaras que la lentitud es un requisito esencial para que la mente pueda seguir cuidadosamente todos los movimientos y las sensaciones que acompañaban a los movimientos. En el *Savasana*, postura de la relajación general, es donde la lentitud alcanza su máximo apogeo, pues hay una inmovilidad total. Ahora bien, el yogui ha de mantener, dentro de esta pasividad aparente, una clara lucidez mental, una presencia total de sí mismo en este paréntesis de actividad orgánica y mental.

Conseguir la relajación completa, es decir, que se aflojen todas las contracturas conscientes e inconscientes del cuerpo y se logre una perfecta tranquilidad emocional y un silencio absoluto de la mente, requiere tener ya un extraordinario dominio de sí mismo y haber superado muchos peldaños en la práctica del Yoga.

Es en el *Savasana* donde mejor se recogen los efectos del Yoga: si bien los otros ejercicios dinamizan y ponen en marcha energías del cuerpo y del psiquismo, en el *Savasana* estas energías latentes y liberadas se aprovechan, se absorben, se incorporan a la conciencia vigílica de un modo directo, inmediato, en tanto que realidad básica de uno mismo.

Pero el *Savasana* no sólo merece toda nuestra atención por su riqueza intrínseca. Para nosotros, hombres de Occidente, es toda una panacea; constituye quizás la medicina que necesitamos tomar a dosis masivas, no ya para alcanzar un desarrollo superior, sino incluso para poder sobrevivir. Todos nos damos cuenta, en mayor o menor grado, de que el ritmo de la vida moderna, el exceso de actividades, las preocupaciones que traen consigo, los problemas familiares, afectivos, mentales, etc., van minando nuestra capacidad de acción y la de vivir en paz. Una carga se añade sobre otra hasta que la salud se resiente, nuestro equilibrio físico y afectivo se resquebrajan apareciendo entonces trastornos en los puntos más débiles de nuestro organismo o de

nuestro psiquismo. Las zonas más afectadas serán: el aparato digestivo; el sistema nervioso (insomnios, agitación, inestabilidad física y emocional, neuralgias), el aparato circulatorio (hipertensión y síntomas más o menos alarmantes de taquicardia, a veces la falsa angina de pecho, etc.). Puede decirse que cualquier zona de nuestro organismo físico puede ser un foco donde se exprese la tensión que se va acumulando en nuestro interior.

No obstante lo peor es que esa tensión con que vivimos llega a hacérsenos tan habitual que ya ni nos damos cuenta de ella. Sólo cuando alcanza un grado muy notable, traduciéndose en síntomas alarmantes, empezamos a inquietarnos. En realidad todos estamos sujetos a un estado agudo de tensión, lo que se evidencia cuando empezamos a practicar relajación u otro medio cualquiera que nos permita tranquilizarnos; entonces notamos enseguida los efectos del cambio y sentimos la diferencia entre nuestro estado habitual tenso y la placidez de tan leve reposo. También se hace evidente cuando podemos pasar unos días en el campo, llevando una vida plácida y tranquila; nos parece que somos personas distintas, que hemos rejuvenecido.

La relajación es una necesidad fundamental y básica, no una técnica artificial, con la que se pretende conseguir efectos llamativos. Toda nuestra vida es una cadena en la que la actividad alterna con el reposo. Reposo que quiere decir actividad interior de recuperación, de renovación de energías, gracias a la cual nos preparamos para poder actuar de nuevo. Se puede afirmar que la relajación constituye exactamente la contrapartida de la acción. Por consiguiente cuanto mejor practique una persona la relajación, mayor será su capacidad de acción. Es evidente que si la persona se lanza hacia la acción, pasando sin reposo de una actividad a otra, al final le fallará el control de la acción y ésta dejará de ser realmente productiva y eficiente, para convertirse en un impulso mecánico, sin contenido humano.

Por eso aprender a relajarse es aprender a actuar. Esta observación es importante, porque a todos nos parece que no tenemos tiempo suficiente para aprender a practicar la relajación, que todos tenemos cosas más importantes que hacer que estar estirados durante un cuarto de hora sin damos cuenta de que el primer asunto urgente somos nosotros mismos. Si no reparamos nuestra maquinaria, si no hacemos que nuestro organismo y nuestra mente estén en las debidas condiciones, toda nuestra actividad será desmerecida o por lo menos relativamente mediocre. Conviene que aprendamos a ver la relajación desde este punto de vista positivo, como contrapartida de la acción: es en el silencio de la relajación donde se fragua, donde se capacita cada uno para actuar después con mayor eficacia, energía y presencia de sí mismo. Nuestra vida se mueve siempre dentro de este ritmo alternante: actividad, reposo. Si por lis imperantes sociales o por las crecientes exigencias de actividad que nos impone la vida actual, sacrificamos el segundo de estos dos tiempos del movimiento vital, nos resentiremos profundamente de ello y sufrirán también las consecuencias el resultado total de nuestro quehacer y el interés común.

Hay que insistir en que la relajación interesa tanto al hombre de acción como al que busca en el Yoga la propia superación, el encuentro consigo mismo, o su perfección espiritual. No hay que olvidar que la relajación es el punto de partida para trabajos ulteriores de meditación, de dominio de la mente, incluso de desarrollo de nuevas facultades psíquicas: si no se practica bien la relajación en su vertiente mental, resulta inútil toda otra técnica mental.

EXISTEN VARIAS FORMAS CORRECTAS DE DESCANSO

1.° Una es la que ya utilizamos en la vida corriente, cuando alternamos o sustituimos una actividad por otra. Estamos cansados de leer y nos vamos a dar un paseo o nos sentamos a charlar; estudiamos y luego nos distraemos oyendo música, etc. Es un descanso parcial, la función que estaba trabajando reposa y en su lugar se activa otra distinta. No cabe duda de que adquiriríamos una mayor facilidad para el descanso si hubiéramos desarrollado un número mayor de capacidades cultivando todas nuestras facultades, pues sería más variado y oportuno nuestro poder de selección para cambiar de actividad. La afición a la música, por ejemplo, es de un notable efecto sedante y tranquilizador. Aprender a admirar y gozar de la naturaleza es también un medio óptimo de descanso. Hay personas que van restringiendo su círculo mental, de tal modo que sólo son capaces de preocuparse por su profesión, de leer novelas y de pocas cosas más; y cuando una de ellas les fatiga, la otra también, porque no han desarrollado apenas otras capacidades en niveles diferentes y con facilidad se produce una excesiva fatiga mental y emocional que han quedado «bloqueados».

2.° Otra forma de descanso es el sueño. Pero con frecuencia no es todo lo reparador que debiera. A veces nos cuesta dormir o cuando dormimos continúan las mismas preocupaciones que se han transformado oníricamente en pesadillas, en sueños desagradables y uno se despierta por la mañana tanto o más cansado que antes de acostarse. Para dormir bien se requiere que nuestra mente esté tranquila, que no existan en nuestro interior problemas urgentes, pendientes de solución. Turban el sueño los problemas ante los que no nos hemos pronunciado, no hemos tomado una postura definida, precisa, quizás por no habernos atrevido a enfrentarnos con ellos: éstos son los que producen la intranquilidad, que nos impiden conciliar un sueño profundo. Se evitarían concretándolos o desmenuzándolos, es decir, definiendo nuestra actitud interior ante ellos, aunque no veamos de momento su inmediata solución: pues así quedarían relegados a una zona más externa de nuestro campo emocional.

También es un inconveniente para dormir bien la falta de ejercicio físico. Muchas personas que se quejan de insomnio no tendrían que lamentarse de él si hicieran Yoga, excursiones, si tuvieran, en fin, una mayor actividad física.

3.° Por último, la tercera forma de descanso es la relajación general consciente. Las tres son correctas y conviene aprender a utilizarlas ventajosamente. El sueño lo practicamos naturalmente; la sustitución de una actividad por otra también nos resulta familiar y desgraciadamente a veces la usamos de un modo inadecuado: cuando tendríamos que estudiar, nos ponemos a pensar en otra cosa; cuando debiéramos enfrentamos con un problema, nos vamos al cine, etc.; la evasión es el mal de nuestra época.

La tercera fórmula de descanso, que es la relajación general, tal vez ni la conocemos. Y es sin embargo la más útil y fecunda.

Interés del ejercicio de relajación consciente

La relajación consciente produce una serie de efectos que la hacen superior al sueño profundo. Porque además de las ventajas del descanso físico -recuperación de la fatiga corporal y mejor funcionamiento general de todo el organismo- aumenta la energía consciente. Y es éste el primer efecto que la diferencia del sueño profundo.

Aumenta además el dominio de la mente, y a la vez la claridad, el poder de penetración y el autoconocimiento. Aquí este autoconocimiento lo hemos de entender en la acepción de aprender a verse a sí mismo, no de teorizar sobre sí mismo ni definirse mediante una serie de cualidades y defectos. Verse inmediatamente, percibir nuestras tendencias, nuestros puntos débiles y fuertes, nuestras aspiraciones, nuestros miedos, en fin, todos los dinamismos vivos que animan nuestra existencia para un verdadero conocimiento de sí mismo.

Detengámonos a examinar más detalladamente el primero de estos dos efectos. En la relajación general consciente se produce un aumento de energías. Por un lado disminuye hasta un grado ínfimo el consumo de energía: la inmovilidad física, la tranquilidad emocional y el silencio mental hacen que se reduzca al mínimo el gasto de energía. Pero paralelamente a esta tranquilización subsiste una actividad en la respiración: seguimos respirando y respirar quiere decir renovar energías internas. Normalmente consumimos esta energía en la actividad. Ahora bien, al paralizarse la actividad durante la relajación consciente, esta renovación de la energía interna no se gasta y como se vive conscientemente, el circuito energético pasa por la mente, y por lo

tanto se incorpora a ella, cosa que no ocurre en el sueño. Pero, además, durante la relajación -cuando se llega a etapas un poco profundas- se producen desbloqueos del inconsciente. No por completo, porque las resistencias no ceden con facilidad, ya que muchos contenidos que estaban reprimidos en el inconsciente afloran, salen a la superficie, pasan al consciente en forma de recuerdos, impresiones, impulsos, en fin, toda clase de vivencias del pasado que estaban reprimidas dentro aparecen acompañadas de su correspondiente carga energética. Por lo tanto el desbloqueo, además de constituir una liberación del inconsciente, se traduce en un aumento positivo de la energía del consciente.

Por último, sida relajación se ha conseguido debidamente, después de una serie de asanas, entonces la energía que se ha movilizado durante los ejercicios, y que está reverberando, que se nota como una especie de halo de vibraciones que estuviera rodeando todo el cuerpo, se absorbe conscientemente durante la relajación uno se da cuenta, vive la fuerza, la realidad de dicha energía y con ello la mente aumenta en fortaleza y poder.

Estos efectos que pueden parecer pequeños en un principio, son los que producen grandes resultados. No hemos de esperar acciones mágicas, milagrosas sensaciones o fenómenos extraordinarios. Estas pequeñas cosas permiten un aprovechamiento óptimo de nuestras energías. Es similar a lo que ocurre después de un buen estudio de racionalización de una empresa: una empresa bien organizada, con los mismos medios disponibles, consigue resultados económicos mucho mejores. Todo cuanto hemos dicho acerca de nuestro psiquismo, de sus leyes y del circuito consciente en el que tenemos que hacer entrar toda nuestra energía se sintetiza así: aprender a conocer cómo funcionamos, dónde están las fuentes de nuestra energía, qué leyes nos mueven, para sacar de ellas -de las leyes y de nuestras capacidades- el máximo rendimiento.

Requisitos de la relajación

Para conseguir una verdadera relajación, se requieren dos condiciones esenciales:

1.° Una distensión o relajación total del cuerpo del estado emocional y de la mente.

2.° Que la mente se mantenga en todo momento con perfecta lucidez, es decir, que uno sea siempre plenamente consciente de sí mismo y de lo que está ocurriendo en su persona.

Es muy distinta la relajación general consciente de la siesta.

En la siesta, se duerma o no del todo, a los efectos psíquicos es lo mismo: se produce un estado general de ensoñación. Aunque no negamos que sea muy buena desde el punto de vista fisiológico.

En la relajación general consciente la mente está en todo momento en una actitud positiva, presente; no es víctima de imaginaciones, de asociaciones, de ideas, de divagaciones, de ensueños. Pues en la relajación general consciente la mente está más lúcida, más presente, y más potente que nunca. Es un ejercicio en el sentido dinámico, en el sentido activo de la palabra y esto es lo que confiere eficiencia a la relajación. Mientras que la siesta sólo ofrece una oportunidad para que la energía vital se concentre más en el acto ele la digestión, facilitándola, pero no aporta ningún efecto saludable sobre el psiquismo. Podemos apreciar fácilmente que después de la siesta uno no está más despierto que antes, no se siente más capaz, sino que muchas veces se levanta medio aturdido.

Contraindicaciones al ejercicio de relajación

La relajación tiene muy pocas contraindicaciones. No obstante conviene señalar con precisión que no deben practicarla:

1.° Las personas cuya mente es muy poco coherente, con tendencia a una escisión, a una dispersión permanente en sus procesos psíquicos. A tales personas, por su predisposición más o menos esquizoidea, no les conviene el tipo de atención mental exigida en la relajación porque sin querer acentúan su rasgo defectuoso. Les ayudarán a corregir su defecto los ejercicios de atención activa sobre cosas concretas y ejercicios de actividad consciente; o sea, pensar de un modo deliberado sobre temas, y esforzarse en mantenerse lo más conscientes de sí mismos cuando realizan determinados actos. Así reforzarán su capacidad de control y dominio de sí mismos.

2.° Las personas que padecen de una atonía o pereza general. No se trata de la que en mayor o menor

grado sufrimos todos, sino de la atonía que aparece como nota dominante de la personalidad, manifestada en el organismo, que no tolera esfuerzos de ninguna clase; en el nivel afectivo, que tampoco sostiene situaciones emotivas intensas; y en la mente, incapaz de emprender y continuar un trabajo que requiera dedicación. Cuando falta actitud erguida, cuando existe esta displicencia general, se desaconseja la relajación, porque, contra su mejor voluntad, lo único que hará tal persona es dejarse llevar de su tono vital vago, difuso, estar con la mente en blanco, dispersa por completo, y con ello acentuará la atonía mental que padece. Estos individuos no pueden cumplir el requisito de estar plenamente conscientes, lúcidos y de dirigir el proceso del ejercicio en todo momento.

3.º Por último no se recomienda la relajación a personas que hayan padecido trastornos psíquicos de cierta importancia. Quienes han sufrido crisis de tipo histérico, neurótico, o psicótico, aunque en algunos casos puede serles muy necesaria la relajación, no deben practicar nunca ningún ejercicio de este tipo sin asesoramiento de un buen psiquiatra.

Para todos los demás la relajación es excelente y sumamente necesaria.

La mejor preparación es la práctica bien orientada del Yoga, porque en el Yoga se ejercitan todos los elementos que se aplican durante la relajación: la contracción y descontracción consciente de grupos musculares; la atención dirigida a las sensaciones que proceden del cuerpo; y la atención, simplemente. Estos tres factores son indispensables para poder practicar la relajación con perfección y adentrarse en ella con rapidez. Tanto es así que quien no practica a fondo el Yoga tiene bastante dificultad para llegar a las fases adelantadas de la relajación, porque tropieza siempre con contracturas inconscientes, difíciles de vencer. También se logra al fin la relajación, pero se consigue mucho antes si uno se ha ido ejercitando en aflojar contracturas conscientes de aquellos mismos grupos de músculos. La contractura inconsciente se puede deshacer de dos modos: o convirtiéndola primero en consciente, mediante la ejercitación activa de apretar y aflojar, o también mediante un sobreesfuerzo de relajación, pues ésta va profundizando a partir del momento en que se tiene la sensación de que se está ya totalmente relajado: cuando parece que ya no puede relajarse más, si entonces se sigue adoptando la actitud interior de aflojar todavía más y más, este exceso aparente permite que se vaya relajando en profundidad hacia zonas en que se mantienen aún tensiones inconscientes. Naturalmente, es un trabajo que requiere tiempo y mucha paciencia.

Si se practican habitualmente los asanas del Yoga, esta preparación ya se ha adquirido, porque el descanso sigue naturalmente al ejercicio activo corporal y mental.

Factores que dificultan la relajación

Se pueden englobar en una sola palabra: tensiones, que provienen sobre todo de la agitación en que vivimos, de los problemas de toda índole que nos afligen. Estas dificultades pueden tener su origen en el nivel físico, en el afectivo y en el mental.

1. *En el nivel físico*: Cuando padecemos un dolor o incomodidad es muy difícil relajarse. Por lo tanto la comodidad y el bienestar son un requisito preliminar necesario.

La agitación física deja un estado de tensión muscular que entorpece la relajación; cuando una persona está en tensión porque ha pasado un día agitado, lo más aconsejable es que haga un par de ejercicios de Yoga muy lentos y después podrá descansar mejor. Esta norma es aplicable a los que desean dormir y la misma agitación del día se lo impide; entonces, aunque tal vez parezca extraño, nada le ayudará más a conciliar el sueño que hacer ejercicio, pero ejercicio consciente y lento con lo que frenará la actitud centrífuga que le domina por dentro.

2. *En el nivel afectivo* residen la mayor parte de las dificultades de relajación. Las tensiones musculares y mentales se originan, en un 80 ó 90%, en nuestro nivel emocional: son los miedos, las impaciencias, las protestas, toda una gama de estados emocionales que mantenemos, y que han brotado de los choques con los obstáculos de la vida diaria, los que presionan sobre el cuerpo y la mente. Es preciso que aprendamos a serenarnos, a tranquilizar nuestro estado de ánimo. Muchas personas quieren dominar su mente o su cuerpo a fuerza de voluntad, y gastan mucha energía sin llegar a obtener el resultado apetecido. Entonces se desalientan, quejándose de que no tienen suficiente fuerza de voluntad. Nada más falso: tiene absolutamente toda la voluntad, puesto que la voluntad es la utilización consciente de la energía y desde luego, no carecen de energía. Lo que ocurre es que su mente está dispersa, queriendo varias cosas a la vez, y por lo tanto su voluntad está desparramada, aplicándola a varios objetivos diferentes y muchas veces contrapuestos, y esto es lo que disminuye su rendimiento.

Hemos de aprender a manejar estados emocionales, a evocar estados de tranquilidad, de alegría, de buena voluntad, de cordialidad, de amor, de afecto. A evocarlos, a sentirlos y a mantenernos en ellos, independientemente de las circunstancias, al margen de que tenga una razón externa o no para adoptar esta actitud: simplemente porque yo soy esto, porque yo soy buena voluntad, porque yo soy capacidad de comprensión, de afecto, de cordialidad; nada más que para ejercitar y afirmar lo que yo soy, dejando de estar pendiente de los estímulos eternos, de permanecer sólo en actitud pasiva respecto a las situaciones que voy viviendo en el mundo exterior. He de aprender a manejar estados emocionales. Por esta razón en Yoga se enseña a adoptar una actitud religiosa, y es muy frecuente que antes de empezar los ejercicios de Yoga se eleve una oración, pidiendo ayuda, pero sobre todo actualizando el deseo de paz a todos los seres. Esta es la frase más frecuente en labios de los yoguis: *paz a todos los seres*. Es una actualización del estado afectivo positivo, sereno. Y con esta disposición interior el estado emocional se mantiene sin altibajos, en perfecto equilibrio y se puede trabajar con mayor facilidad, tanto en el nivel físico, como en el mental.

Sintetizando: la verdadera lucha que tiene entablada el hombre actual no se desarrolla en la mente, como se cree, sino en el nivel de las emociones. Prescindimos de si el hombre sabe o no manejar ideas; lo que desde luego no sabe es ser dueño de sus emociones, y, naturalmente, las emociones en estado anárquico empujan a las ideas. Son las emociones las que producen agitación mental. Si queremos aprender a dominar la mente, y también el cuerpo, hemos de empezar por saber dominar nuestros estados de ánimo. Ayudará mucho a la relajación el cultivo a voluntad de estados anímicos de amor, de afecto, de comprensión, de buena voluntad, de cordialidad, de deseo del bien a todo y a todos, sin excepciones.

3. *En el nivel mental*. En cuanto a los problemas que proceden del nivel mental, quedan muy pocos cuando se ha serenado el nivel emocional. Apaciguando nuestro estado afectivo, la mayor parte de los problemas mentales pierden su gravedad y su urgencia. No dejan de ser problemas, pero se pueden ya resolver sin el desequilibrio interior, sin la tensión emotiva que antes suscitaban.

En el plano estrictamente mental el yogui aprende a cultivar ideas amplias, positivas, a conocer el fundamento de las cosas; educa su mente sobre los principios en que se basan los valores de las cosas, el porqué de la vida, de las situaciones concretas de la existencia, y de ahí que en el momento de la relajación pueda tranquilizarse mejor. Lo que resulta difícil tranquilizar son las ideas confusas. La idea confusa acostumbra a ir mezclada con sensaciones, sentimientos, temores, etc. Es de sumo interés aclarar nuestros contenidos mentales, conociendo nuestra verdad.

Cultivando todas estas cualidades positivas preparatorias, se llega a la relajación con relativa rapidez; y a su vez, la relajación permite adelantar más rápidamente en estas cualidades positivas. Una cosa ayuda a la otra.

CONDICIONES MATERIALES DE LA RELAJACIÓN

1.° *Vestido*: Cuando se practica Yoga, la relajación se hace en el mismo lugar y con el mismo atuendo que se ha usado para el Yoga, es decir, con cuanta menos ropa mejor, como ejercicio corporal que es. No obstante, conviene evitar el frío. En invierno y en un local abierto, como es de desear, habrá que ir abrigado. Aunque en rigor, los auténticos yoguis practican el Yoga completamente desnudos en el Himalaya.

Cuando se hace relajación, el cuerpo queda en las mismas condiciones que cuando se está durmiendo: se paraliza todo movimiento físico y se detienen en parte los procesos biológicos, disminuyendo la temperatura superficial, y por lo tanto es preciso abrigarse bien, como si de dormir se tratase. En especial cuando el ejercicio de relajación dura largo rato, conviene tomar la precaución de cerrar la ventana o de cubrirse con una manta.

2.° *Lugar*: Es mejor escoger un lugar familiar para evitar nuevos estímulos que llamen la atención. Se trata de olvidar todo lo que a uno le rodea, y se olvida con mayor facilidad aquello que ya se ha visto muchas veces. Además, si es un sitio habitual, está uno acostumbrado a los ruidos que suelen producirse alrededor, y estos ruidos normales no estorban.

Es preciso asegurarse de que nadie vendrá a interrumpir el ejercicio de relajación. Observación importante, pues la relajación aleja de la conciencia externa, y toda llamada súbita provoca un shock; como cuando uno está durmiendo y le vienen a despertar. Durante el cuarto de hora o los veinte minutos que dure la relajación, conviene hacerse a la idea de que no se existe para todo lo demás. Hay que advertir a la familia, a las personas con que se vive, que durante aquellos momentos uno no está para nadie.

3.º *Luz*: Es mejor practicar la relajación con poca luz. Lo ideal será una tenue penumbra, más que oscuridad total, para evitar el peligro de dormirse. Si hay demasiada luz que penetra a través del párpado, esto

excita e impide trabajar bien.

4.° *Duración*: Recomiendo al principio hacer sesiones cortas de relajación, 5 u 8 minutos, que se pueden repetir hasta tres veces diarias. Después, a medida que uno pueda ir manteniendo la mente atenta, despierta, en especial cuando se ha alcanzado la fase emotiva, se puede ir alargando el tiempo cuanto se quiera, incluso hasta una hora o más: no hay inconvenientes en cuanto a esto. Con lo que los obstáculos sólo dependen de las obligaciones de cada cual.

5.° *La postura*: La mejor postura es la que uno encuentra más cómoda y puede olvidar por completo el cuerpo. Se puede hacer en la cama; aunque es mejor acostumbrarse a practicarla sobre el suelo, encima de una o dos mantas dobladas o sobre una colchoneta; porque una vez vencida la falta de costumbre se descansa mucho más sobre una superficie dura que sobre una blanda. A falta de medios, también se puede hacer en la cama, a condición de que no sea excesivamente combada y de que se quite la almohada, pues conviene que el cuerpo quede en línea horizontal. Si la cabeza está en un plano diferente, en ángulo con el cuerpo, no se puede practicar bien la respiración. Hay que observar la norma que hemos subrayado en los asanas de meditación, a saber: que la cabeza y el cuerpo estén en línea recta, debido a que entonces existe una combinación más fácil de energías psíquicas entre el tronco y la cabeza.

EJECUCIÓN PRÁCTICA DE LA RELAJACIÓN GENERAL CONSCIENTE

El ejercitante se extiende horizontalmente con los brazos junto al cuerpo, las manos vueltas hacia arriba o abajo, según la comodidad de cada cual, los dedos ligeramente flexionados por ser ésta la postura que espontáneamente adoptan al relajarse. Cuantas más vértebras toquen el suelo mejor: hay que evitar que la espalda forme arcos. Respecto a la postura correcta de la cabeza, cuando más se avanza en la práctica de la relajación, se va notando que a veces uno no se encuentra del todo cómodo: esto se debe a que tiene la cabeza ligeramente torcida respecto a la posición ideal, que es personal: *cada uno debe buscar el punto exacto que le proporcione la máxima comodidad*. Con las piernas ligeramente abiertas, tal como se colocan cuando uno se estira para descansar a gusto.

Ya estamos a punto para relajarnos. Veamos ahora qué hay que hacer para entrar en el proceso mismo de la relajación.

Ante todo siempre que se empieza un ejercicio o una actividad que requiere cierto tiempo, conviene hacer dos o tres respiraciones completas. La mente queda así dispuesta a emprender con entereza y lucidez lo que sigue, ya se trate de la relajación, de ponerse a trabajar en el despacho o simplemente de comer.

Después ha de formularse con claridad la idea de que se va a descansar o a relajarse del todo. Es importante formular esta idea con claridad por el poder condicionante que tienen las ideas. Todas nuestras actitudes, y nuestras acciones son producto de ideas. Cuanto más claras sean las ideas, más fácilmente nuestra mente inconsciente seguirá y adoptará la actitud adecuada, llevando a cabo las acciones a que induce. Es conveniente, pues, formarse un cuadro mental de la disposición interna y externa de la relajación que se va a practicar.

A continuación se observa si uno está cómodo. Se hace una respiración completa. Al espirar el aire debe aflojarse todo el cuerpo. Este aflojar el cuerpo ha de consistir en experimentar una sensación parecida a la que se siente por la noche cuando uno está muy cansado y se deja caer en la cama: se suelta interiormente, en un gesto mental de toda la persona de dejarse ir, de abandonar todas las riendas.

Si se ha acabado de hacer ejercicio de Yoga, no es necesario preocuparse excesivamente por empezar la ejercitación sistemática por miembros, brazos, tronco, etc.; como se aconseja en los casos en que no se ha practicado Yoga. Cuando se ha hecho Yoga puede ir directamente a la relajación general; no obstante, conviene repasar un poco el organismo para asegurarse de que todos los miembros están lo más relajados posible; dando para ello la orden mental a cada uno de los miembros, con suavidad, de relajarse totalmente.

Luego hay que seguir con la idea clara de relajación, de aflojamiento general, prolongado ligeramente cada espiración, aflojando cada vez más, sintiéndose uno pegado al suelo, como si el cuerpo entero se hundiera. Los hindúes dicen que el que practica el Savasana se ha de sentir como un trapo mojado que queda aplastado en el suelo -hay personas que logran un éxito más rápido imaginándose a sí mismos en forma de imágenes parecidas a ésta que controlando directamente el gesto interno Sin embargo estas imágenes, sólo conviene usarlas en las primeras fases de la relajación, es decir, en la relajación puramente física, no después. Es cuestión de repasar todo el cuerpo de sentir la sensación del que se afloja gradualmente, e ir repitiendo este gesto de aflojamiento a cada espiración. Cuando se ha repetido ya unas seis o siete veces, se descansa, en el sentido de que no se relaja más; pero uno se observa, se mira, se siente, advierte la sensación que viene del

cuerpo aflojado. La mente ha de estar entonces vigilante, atenta, consciente de lo que está ocurriendo, de las sensaciones que el resto del organismo está experimentando.

Para los primeros días basta lo expuesto.

¿Cómo debe terminarse el ejercicio?

Cuando quiera dar por terminado el estado de relajación, hará lo siguiente:

1.º Tener una *idea clara* de que uno va a cesar en este estado de relajación y va a incorporarse a la conciencia normal.

2.° *Respirar*, inspirando un poco más fuerte que lo estaba haciendo hasta ahora. Repetir esta inspiración dos o tres veces. Como se ve, ahora se carga el acento sobre la inspiración, mientras antes, para aflojar, se subrayaba la espiración. Se trata de estimular las funciones conscientes, acentuando la fase de inspiración, que es estimulante. Con la inspiración aumenta la circulación de la sangre y se despierta más, volviendo a la conciencia externa.

Cuando haya practicado tres inspiraciones bien hechas, entonces puede mover las manos y los pies, con lo que acaba de ayudar a que la circulación se restablezca, y luego puedan abrirse los ojos e incorporarse a la vida normal sin brusquedades.

Siempre que se da por concluida la relajación, tanto si se trata de un principiante como incluso en el caso de llegar a ser un yogui, es conveniente seguir estos requisitos. Nunca ha de intentar pasar de un modo abrupto del estado de relajación al de conciencia externa, porque puede causar un shock innecesario. Si esta misma precaución la tuviéramos cuando nos despertamos del sueño, nos ahorraríamos el rato, que a veces se prolonga a horas, de malestar, dolor de cabeza y falta de coordinación en los movimientos.

FASES DE LA RELAJACIÓN

Durante todo el proceso la mente ha estado ocupada, atenta siempre a algo, hemos dado sin interrupción un alimento a la mente para que piense, para que mire, un objeto en el que fijarse. Con esto evitamos la tendencia a la divagación, educamos la mente para que esté atenta en un punto y dirija el proceso. Es muy importante que la mente esté siempre muy lúcida, muy consciente, de modo que en cualquier momento se sienta dueña de la situación. Cuando diga basta, que pueda decirlo y reincorporarse. Y cuando diga: voy a profundizar más en este estado, que pueda realmente hacerlo. La mente ha de estar siempre bien integrada, lúcida y centrada.

Lo que ocurre es que según se va avanzando en la relajación, nuestra mente se sitúa en un nivel más profundo del cerebro. Y así como normalmente sentimos como si nuestra mente estuviera localizada en la frente, exactamente entre el entrecejo, cuando se practica la relajación uno tiene la sensación de que está atento desde más adentro, como si mirara desde un punto más profundo. Esta sensación de situar al yo mental más interiormente es normal y además necesaria: indica una sistemática profundización, al mismo tiempo que uno se mantiene constantemente con entero dominio de sí mismo.

Se ha conseguido una primera sensación de bienestar y placidez, pero se puede pasar a grados superiores de, relajación. Es difícil establecer una línea divisoria entre unos grados y otros. Pero en general las fases de la relajación siguen esta marcha:

1.ª *Fase de relajación física*: Fase de conciencia puramente externa del cuerpo, ya descrita, en la que se experimenta la sensación de distensión muscular.

2.ª *Fase de conciencia pránica o de hormigueo*: Sensación de hormigueo y vibración, que suele experimentarse cuando por ejemplo se está muy cansado, en el momento de estirarse; como si pasara una corriente eléctrica muy suave por todo el cuerpo. Es ésta una sensación muy frecuente en las primeras fases.

Estas dos fases apuntadas son de mera relajación física.

Observaciones: A partir de este momento conviene apoyarse, no ya en la sensación corporal de relajación muscular, o en la imagen, por ejemplo, de un trapo mojado pegado al suelo (figura del propio cuerpo), sino en alguna idea o noción que sea muy importante para uno mismo; como la noción de paz, amor, Dios, tranquilidad, serenidad, vida, energía, equilibrio interior. La importancia personal de esta noción no consiste en que uno la juzgue de interés, desde un punto de vista racional, basándose en motivaciones de orden

intelectual, sino como adhesión interior, es decir, de modo que despierte dentro una mayor resonancia; que se sienta íntima y vitalmente como más urgente y necesaria para uno mismo.

Esta palabra, con el concepto correspondiente, se ha de convertir en el tema dominante de todo trabajo interior de la meditación, de la oración y de otros ejercicios y técnicas que se practiquen.

La noción elegida va adquiriendo así una fuerza interior, una vivencia cada vez más clara, más intensa y más sólida. Y se adiestra la actitud en esta dirección, a la que tenderá luego a volver automáticamente.

No hay inconveniente en dirigir la atención hacia esta noción, incluso desde el comienzo de las dos primeras fases de la relajación, pues se evitarán de este modo las distracciones de la mente.

Si se hace la relajación con la mente en blanco, sin un centro objetivo de atención, se consigue también la relajación, pero puede ocurrir que la mente conecte con estos indeseables que existen en los planos intermedios del ser humano, en el físico, en el afectivo, etc. Conexión que puede darse en forma de percepciones internas correspondientes a estos niveles, por ejemplo con hechos personales del pasado, o con los deseos de otras personas en esos niveles; o incluso con otros seres distintos, siempre por afinidad con el plano o nivel hacia el que deriva la atención no debidamente polarizada por el consciente. Por eso conviene elegir un tema hacia el que se dirigirán, aun sin proponérselo, las desviaciones de la mente, convirtiéndose entonces los momentos de relajación en una labor de descubrimiento, de penetración en la dirección en la que se esté trabajando. Téngase en cuenta de una vez para siempre que todo trabajo interior debe tender a unificar e integrar y para esto es necesaria una consigna general que sirve de norte y fundamento a toda la vida interior.

3.ª *Fase emotiva*: Tras las dos fases anteriores, que se desenvuelven en el plano físico o fisiológico, se llega a la llamada fase emotiva, que se caracteriza por una sensación de suma placidez y bienestar, sentida principalmente en el plexo solar, región cardíaca y cabeza.

Una vez dominadas las dos fases musculares, aunque parezca que ya no es posible seguir relajando más la musculatura, hay todavía que seguir insistiendo en aflojar más y más a cada nueva espiración de aire, dejándose llevar por el lento ritmo respiratorio. Insensiblemente se irá entrando en un estado desconocido, tranquilo, plácido, sereno, amplio, abierto, profundo, como las aguas de un lago sin oleaje. Cuando esta sensación vaya invadiéndole, debe procurar mantener el control del nuevo estado, evitando que fluctúe; aunque sin forzarlo activamente; apoyándose y descansando en él, cual si lo hiciese sobre un cómodo colchón. Entonces será útil el cultivo que se haya hecho previamente de imponer la actividad de benevolencia, de cordialidad, de afecto, de buena voluntad, la idea de amor, de paz, etc.; pues el fijar la atención en estas nociones y renovar tal actitud le conducirá a aumentar la sensación de placidez y bienestar.

4.ª *Fase mental*: Cubiertas las tres etapas precedentes, se habrá conseguido ya un grado muy notable de relajación general. Hasta el presente nada hemos dicho acerca de la relajación mental, que se alcanza en esta nueva etapa de que vamos a hablar; sin embargo al finalizar la fase emotiva el sujeto siente que su mente ha ganado en tranquilidad. Ya no le atosiga el pensar, pues ni siquiera le concede tanta importancia como antes. Y cuando piensa parece como si sus pensamientos se originaran desde más adentro, emergiendo de zonas más profundas.

La fase mental de la relajación se caracteriza porque en ella se alcanza el llamado «silencio mental». La técnica que se utiliza para llegar a él consiste en dar la orden suave, pero clara y segura, de silenciar la mente e irla imponiendo cada vez con mayor profundidad. La mente debe procurar mantenerse vacía, con un foco central bien lúcido, que *soy yo que miro*, procurando entretanto no presionarla con ningún esfuerzo. Esto es cosa relativamente sencilla si se ha trabajado ya con la atención y en la tranquilización afectiva, y en este caso se ve claramente que la imaginación se mueve siempre empujada por la emoción, y que cuando el sentimiento está serenado, cesa la compulsión a las representaciones imaginativas; aunque sigue todavía la tendencia automática a asociar ideas, que se suceden sin interrupción, como una película ya fría -sin sentimientos- que se proyectase sobre la pantalla mental. Entonces es cuando hay que ir aprendiendo a imponer la orden de «silencio», repitiendo interiormente una y otra vez esta noción.

Repetimos que no hay que esforzarse en impedir los pensamientos que continuamente cruzan la mente, sino sólo dirigir la mirada de la mente hacia esos pensamientos y quedarse mirándolos, como espectador pasivo de su sucesión ininterrumpida, sin andar siquiera valorándolos ni juzgar nada sobre ellos, ni sobre nuestra actitud ante ellos. Entonces dar la orden de «silencio» varias veces, desde el fondo, sin esfuerzo ni prisa: silencio, más silencio, silencio... Poco a poco llegará un momento en que empezará a distinguir el instante en que una imagen se va y llega la otra, es decir, los pequeñísimos espacios temporales de separación entre cada dos imágenes. Este periodo, que al principio parece imposible de percibir, empieza a ser objeto de atención y, a medida que se esfuerza uno en mirar, va creciendo la separación entre cada dos imágenes; aunque propiamente lo que crece es la conciencia de tal separación, nuestra percepción del vacío temporal

existente entre imagen e imagen. Estos intervalos son de «silencio mental». Es éste un procedimiento para llegar al silencio mental de relajación, del que hablaremos en el *Raja-Yoga*. Si mientras dura la experiencia se ha permanecido con perfecta lucidez, a la conciencia del silencio mental acompañada evidencia de estar en contacto con algo distinto y más elevado que cuanto hasta entonces se había conocido, y al propio tiempo la sensación de una nueva libertad, que nace desde dentro, como si quedara liberado de infinitas ataduras.

Este nuevo estado al que se ha llegado, aunque al principio sólo dure un instante, se renovará en sucesivos ejercicios de relajación, hasta que llegue a vivirse de modo continuo, como estado habitual, durante la conciencia vigílica incluso, como punto de apoyo profundo sobre el que se desenvuelve toda actividad exterior, mental y de los diversos niveles. Se empieza así a vivir de modo permanente con la mente abierta en atención mental.

Observaciones:

- Sin haber conseguido la tranquilización afectiva previa es inútil querer dominar la mente; sólo se conseguiría espasmodizarla, ejercer sobre ella una presión artificial que no conduciría a nada bueno.

No se puede prescindir de las fases. A veces personas que han leído algo acerca de los espléndidos efectos que produce el silencio de la mente, han intentado llegar a él directamente, sin pasar por las fases anteriores y cuanto más han querido tranquilizarla, más la han agitado: porque no es posible el silencio mental sin controlar antes la causa de la agitación, que son siempre los estados emocionales no tranquilizados.

El mejor camino para llegar de un modo natural al silencio mental es el paso sucesivo por las fases anteriores a la relajación. No obstante hay también otras formas de llegar a ella, que son propias de distintos Yogas, y de entre ellas vamos a recapitular las que nos parecen más interesantes.

- Centrarse sobre la noción elegida. Por ejemplo, sobre «Dios es amor». Y quedarse mirándola mentalmente, aunque para eso se necesite ir repitiendo la palabra «amor» a fin de renovar la vivencia y refrescar el estado de realidad interior correspondiente. Durante algún tiempo se distrae la mente de vez en cuando, pero hay que volver con calma y paciencia las veces que haga falta, sin inquietarse, ponerse nervioso ni enojarse consigo mismo aunque cueste mucho conseguir centrarla del todo. Cuando se consigue, automáticamente se ha conseguido también el silencio mental. Es éste un método excelente, pues se basa en las mismas nociones que uno cultiva a través de todos los ejercicios de su trabajo interior, que ha estado viviendo en otras ocasiones, y favorece por lo tanto la unidad interior en alto grado.

- Escuchar un sonido. Para las personas de acústica muy fina y en los que domine este rasgo, el que sigue puede ser un método muy interesante: Al ponerse a escuchar un sonido, fijando la atención dentro del oído, se descubre que se oyen varios, y cuanto más centrado y avanzado se está, suenan de un modo más claro. Es una sensación parecida a la que habrán experimentado los que han trabajado un poco en ejercicios de concentración, meditación y oración, que en determinados momentos oyen sonidos dentro. Se perciben en el interior de la cabeza. Recomiendo en este caso sentir el estado afectivo del ideal que sirva de eje a toda la vida interior, abandonándose a este sentimiento, aunque la mente debe dedicarse a escuchar el sonido. La simple atención sostenida al sonido lleva al silencio mental.

- Las personas que no están acostumbradas al trabajo de meditación y oración pueden utilizar otras imágenes que también tienden al silencio mental: imaginarse un paisaje muy amplio y tranquilo y quedarse contemplándolo con atención sostenida. Poco a poco la mente va acallándose. O mirar efectivamente un paisaje que uno conozca ya muy bien, para que no suscite curiosidad. Lo mismo puede hacerse contemplando un cuadro o una pantalla completamente blanca. En el primer caso ir quitando árboles, objetos hasta conseguir verlo en blanco, que coincide con el momento en que la mente se queda en silencio. Cuando se mira a una pantalla blanca con atención sostenida, basta aplicarse con atención para alcanzar el mismo objetivo, tras un número variable de sesiones.

Pero todos estos procedimientos son en realidad innecesarios, según mi modo de ver, para quien trabaja con seriedad en la relajación física y en la tranquilización emocional. Pues entonces, bien sea poniendo atención mental a la noción ideal afectiva, escuchando un sonido, o mirando la sucesión de imágenes; de cualquier modo, se consigue este silencio mental.

Es importante para el silencio mental hacer el ejercicio de relajación en los sitios habituales, donde los ruidos sean ya tan familiares que no distraigan la atención. Realmente es maravillosa nuestra capacidad de adaptación en este caso, consiguiendo dormir incluso con sueño profundo en calles de gran tránsito, o realizar

en ellas trabajos que exijan una intensa concentración mental; sin embargo el ejercicio de relajación, especialmente en su fase mental, requiere al menos que el sujeto tenga la seguridad suficiente de que no será sorprendido por ninguna interrupción. Si por alguna razón tenemos que ser avisados de algo, la persona que nos llame debe saber cómo hacerlo: limitándose a pronunciar nuestro nombre en voz baja, con calma y serenidad, alejándose luego. Al cabo de un rato deberá repetirlo de nuevo y marcharse otra vez. Entonces, uno se va incorporando con calma a la conciencia vigílica, siguiendo este proceso: primero piensa «ahora voy a volver a mi estado de conciencia habitual», de forma que esta idea quede bien clara. En seguida empieza a pulsar la respiración un poco más, sin violentarla nunca, empezando por pensar primero que va a respirar y luego respirando.. Si entre la idea de respirar y el acto nota que, para no forzarlo, ha de transcurrir un lapso largo de tiempo, no hay que apresurarse. Sólo cuando uno advierte que puede empezar a inspirar un poco más, debe hacerlo, y entonces volver a respirar también un poco más, así tres o cuatro veces, hasta volver a la conciencia vigílica. Cuando se ha conseguido esto, no tiene que moverse aún, sino respirar más y dejar un intervalo de tiempo para que la mente se acomode al estado de conciencia vigílica. Siempre un poco más profundamente, moviendo manos y pies para estimular la sangre, y con ella, la conciencia de la mente física. La sangre es uno de los principales elementos que atan la conciencia al cuerpo: estimulando pues la circulación de la sangre, se estimula la conciencia física; anulándola o disminuyéndola, se aleja la conciencia de lo físico. Después de esto ya se pueden abrir los ojos y levantarse.

Si hiciéramos lo mismo al despertar del sueño por la mañana, nunca sentiríamos dolor de cabeza y desaparecería cualquier estado de confusión mental que suele dominarnos al principio. Nos encontraríamos desde el primer instante perfectamente despiertos y lúcidos.

5.ª Fase: Conciencia de oscuridad y vacío: La fase mental se resuelve en otra de oscuridad alarmante, sensación nueva en la que se tiene la impresión de caer en el vacío. Durante esta fase es fácil sobresaltarse y terminar bruscamente el ejercicio.

En ella el «yo» se desprende de las identificaciones más profundas, hecho que causa la sensación interior de desajuste y vacío profundo. No obstante la realidad, inmensa y desconocida, con la que se entró en contacto inicial en la fase mental, va perfilándose ahora y adquiriendo mayor viveza, hasta el punto de transformar las nociones anteriores acerca de la vida y de la realidad de las cosas. La mente tiende todavía a agarrarse a las antiguas experiencias, pero al mismo tiempo se siente impulsada a seguir adelante, soltar todo lo viejo y penetrar en el mundo misterioso que se anteabre. Cuando afloja algo en sus identificaciones profundas, tiene la impresión de que se desprende de sí misma y cae en un abismo sin fondo.

En todas las experiencias que se viven en esta fase, lo más importante es permanecer con la mente centrada en su propio nivel mental, es decir, mantener la atención central como eje de todas las experiencias. Si se sostiene esta cohesión mental, no existe peligro alguno en la exploración de estas experiencias. Esta cohesión hace posible el retroceso al estado de conciencia vigílica habitual y permite dominar la situación en todo momento. En el caso de que no sea posible mantener la unidad de atención, debe abandonarse todo intento de penetrar en experiencias interiores en estas fases avanzadas, pues es claro indicio de que la personalidad no está suficientemente integrada en los niveles mentales; quedando por lo mismo comprendida dicha persona en uno de los casos de contraindicación de este ejercicio, del que ya hemos hablado.

Es muy difícil entrar en pormenores haciendo una descripción adecuada del contenido de las experiencias que se viven a partir de esta fase; que sólo podría ser comprendida por personas que hayan pasado por tales estados.

6.ª Fase: Conciencia de plenitud y luminosidad: Esta fase entra en regiones indescriptibles de estados subjetivos, que suceden a las fases anteriores llenando el alma de luz interior y del sentido de la propia plenitud, como si se poseyera a sí misma del todo, siendo directamente consciente de su realidad espiritual por evidencia inmediata. Después de la inmersión en las estructuras psíquicas normales, cada vez que se sale del ejercicio, produce la sensación de entrar en un mundo de limitaciones, pequeño y pobre.

Advertencias generales

1.ª Téngase en cuenta que con frecuencia se mezclan estas fases: se llega por ejemplo a la sensación de placidez, propia de la fase mental, y al día siguiente no hay modo de conseguirla. Por eso las fases primeras son siempre el recurso cuando no se puede seguir adelante, hasta la fase a que cada uno ha llegado anteriormente. Hay que empezar siempre por la relajación corporal y nunca forzarla pretendiendo ir más deprisa.

2.ª La noción en que se apoya el que practica la relajación, se cifra como hemos dicho, en una palabra que sirve para despertar el sentimiento, la vivencia, que es la que tiene importancia. La palabra es sólo el símbolo para evocarla. Una vez conseguido, lo importante es aprender a centrar la mente en esa vivencia, sin moverse, sin agitarse, del todo despierta, poniendo total atención en ella.

Conviene distinguir: Una cosa es apoyarse en el sentimiento y otra muy distinta apoyar conscientemente la vivencia. Lo primero significa «yo estoy viviendo lleno de tal sentimiento, consciente, pero en el plano afectivo». Lo segundo: «mientras experimento el sentimiento, estoy en mi mente y desde allí lo miro hasta penetrarme de él y hacer que se unifique la mente en el centro del sentimiento». Esta segunda experiencia no llega a vivirse hasta un período muy avanzado.

3.ª Otra observación interesante se refiere a la posibilidad de que la conciencia se desligue del cuerpo, mediante la relajación. Esto ocurre en el sueño. Lo que parece difícil es que suceda durante el estado de conciencia vigílica, desligándose del cuerpo mientras se mantiene la conciencia de otra cosa. Observemos, sin embargo, que cuando nos entusiasmamos mucho con algo, nos olvidamos del cuerpo y no sentimos nada de él, porque vivimos identificados con el objeto. El mismo mecanismo tiene lugar si se presta atención a otro nivel distinto del físico: si esta atención puede mantenerse y penetrar en el nivel elegido, centrándose totalmente en él, entonces uno deja de sentir el dolor corporal y las alteraciones de los demás niveles, y consigue la relajación.

4.ª Queremos insistir aquí también sobre la importancia de mantenerse muy lúcido y despierto interiormente, dominando en todo momento el propio estado. Uno tiene conciencia de sí mismo y es una conciencia de potencia, de capacidad de hacer y de laborar sólo con la mente. Si uno mantiene este estado de permanecer despierto por dentro -lo que es muy distinto de estar despierto sólo físicamente-, conservando siempre una conciencia clara y positiva de sí mismo, no hay ningún peligro en la práctica de la relajación.

Ya hablamos de los casos concretos en que este ejercicio está contraindicado, que pertenecen a los casos clínicos. En las personas normales, cualquier peligro que pudiera surgir al atravesar ciertas zonas son automáticamente evitados por los mecanismos de defensa: entre ellos el miedo, una sensación de alarma interior que obliga a volver atrás sin apenas darse cuenta de que se ha huido rápidamente del peligro; el desvanecimiento o el tránsito al sueño profundo.

5.ª Conviene advertir que la práctica asidua de la relajación induce un estado interior beatífico, de bienestar interior, cuando se ha terminado el ejercicio, que aparta un poco del exterior y produce cierta dificultad para el desenvolvimiento en la vida activa, de relación con el mundo externo. Por dentro sigue uno muy despierto y-lúcido, pero se siente desganada la actividad en cualquier orden determinado: para la vida de relación, familiar, profesional, etc. Es consecuencia de la experiencia agradable de la relajación, en la que uno tiende a irse apoyando cada vez más, evadiéndose, huyendo de todo lo de fuera y refugiándose en su mundo interior.

Es necesario por esta razón obligarse a sí mismo, después de cada ejercicio de relajación, a volver del todo al mundo exterior, poniendo interés en las cosas de afuera, y a llevar su lucidez interior hacia el mundo externo. La plenitud de conciencia interior conseguida en el ejercicio de relajación debe ser una ayuda para estar a punto en el plano físico. Sin este pequeño esfuerzo hecho al terminar cada ejercicio, existe el peligro de irse alejando progresivamente de, la conciencia física, sintiendo cada vez más la pereza en actuar, con una atonía general que se manifiesta en desgana, falta de apetito, y funcionamiento más lento de la fisiología, pudiendo incluso surgir trastornos funcionales.

6.ª ¿Puede dirigir la relajación otra persona? O bien, ¿puede dirigirse uno mismo por medio de un magnetófono?

No hay inconveniente, pero tampoco existe ninguna necesidad de hacerlo cuando uno puede dirigir directamente sus propios mecanismos interiores. El manejo directo de esos mecanismos confiere un dominio de la mente que por sí solo merece ya la pena: se desarrolla la capacidad de control interno, que dura toda la vida y tantas aplicaciones tiene, no sólo en la práctica de la relajación, sino en la vida, para mantenerse más despierto y controlar los movimientos mentales a voluntad. Así que, aunque al principio cuesta más, en definitiva es muy ventajosa sobre todos los demás procedimientos.

Además, siempre que se trata de elegir entre varios métodos, se ha de preferir, en igualdad de condiciones, el que sea más natural. El uso del magnetófono o de otra persona que dirija la relajación condiciona, creando

una dependencia: el día que falta esa persona o que no tiene el magnetófono -y en la vida ordinaria es fácil que ocurra esto muchas veces- ya no acierta a practicar la relajación. La dependencia siempre crea una esclavitud y la verdad está en nosotros: lo difícil es encontrarla.

EFECTOS DE LA RELAJACIÓN

Parece mentira que este asana que parece consistir en la estatificación, este proceso de inmovilización mental, produzca efectos tan positivos. Y no obstante cuando se entiende bien la constitución de nuestra naturaleza, se ve claro que ha de ser así. Vivimos siempre en la superficie de nuestro ser, pero dentro de nosotros hay energías dormidas, capacidades sin explotar, riqueza inagotable de disponibilidades. Unas de orden inferior, que vienen de nuestra herencia animal; otras, un poco más elevadas, que corresponden a períodos primitivos del desarrollo humano: impulsos de agresividad, de hostilidad, ambiciones, etc., que forman parte de nuestro inconsciente analítico. Pero también existe dentro de nosotros todo un mundo inmenso de energías espirituales, de capacidades que para nosotros son inaccesibles mientras estemos tan-ocupados, tan obsesionados por nuestra actividad inconsciente externa.

Únicamente cuando cesamos en nuestra loca carrera se nos ofrece la oportunidad de tomar conciencia de lo que existe en nuestro interior; de lo elemental y primitivo, y de lo sublime también.. Por eso es tan importante que la mente esté siempre lúcida, pues sólo así puede empezar a dirigir su atención hacia niveles de aspiración espiritual, de conocimiento intuitivo, filosófico, o de amor de Dios, de sentimientos estéticos, etc. La mente es la que dirige el proceso y hace que uno descubra lo que hay en cada dirección; nuestra mente es el timón y no hemos de estar en ningún momento inertes, pasivos, porque podríamos ser víctimas de las presiones de nuestro inconsciente analítico o incluso de fuerzas más primitivas que se originan en el inconsciente colectivo o en otros niveles aún más primarios y elementales.

Para que la relajación sea una técnica positiva se ha de mantener en todo momento la atención central consciente que permite dirigir la marcha, controlarla, seleccionar estados, acelerar, etc. De este modo no se cae en un quietismo negativo, o en los peligros de las falsas espiritualidades o falsas místicas, en las que el abandono del hombre es total y en las que los iniciados son muchas veces víctimas de impulsos reprimidos, con frecuencia primitivos, que rebajan al hombre en vez de ennoblecerle.

Cuando la relajación se cultiva con asiduidad, se producen los siguientes efectos:

1.° Un perfecto descanso del cuerpo, que se recupera con mayor rapidez que en el sueño profundo. Si uno está muy cansado por excesiva actividad o por caminatas o sobreesfuerzo físico, media hora de relajación consciente bien hecha, equivaldrá a tres o cuatro horas de sueño profundo.

2º Mejora el funcionamiento del cuerpo en general, y produce la curación de los trastornos originados por hiperactividad orgánica o por tensión, cuando uno se relaja, permite a la naturaleza restañar los trastornos debidos al mal funcionamiento por exceso de tensión. Las úlceras de estómago se curan, lo mismo que otros trastornos nerviosos funcionales. Hoy están de moda las distonías neurovegetativas a través de técnicas como ésta se puede normalizar por completo la situación patológica o ligeramente anormal.

3.° Aumenta la energía física, psíquica y mental, por el mecanismo antes apuntado de incorporación de energía al consciente.

4.º Tranquiliza, aclara y profundiza la vida afectiva; porque la estabilidad, el silencio, la tranquilidad, permiten que uno sienta las cosas de un modo más profundo y más claro.

5.° Permite descansar la mente a voluntad, la gran preocupación de los hombres de negocios y de acción.

6.° Aumenta asimismo la energía, claridad y penetración de los procesos mentales, y el rendimiento mental en general.

7.° Desarrolla nuevas facultades de percepción de tipo superior, sentimientos estéticos, intuición, sentimientos espirituales...

8.° Se descubren nuevos estados subjetivos de interiorización, empezando a sentirse a sí mismo de un modo distinto del habitual. Ahora vivimos en unos cuantos estados que nos son conocidos, de estar cómodos, o activos, etc.; pero con la relajación profunda estos estados se amplifican en sentido positivo, aprendiendo además a adaptarse al nuevo modo de vida con una gran serenidad, con profundidad interior, lleno de energía interna, etc.: son estados que se incorporan a la mente consciente y que uno puede evocar a voluntad. Cuando un estado lo hemos tenido muchas veces, lo podemos hacer venir de nuevo y situarnos

en él. Pues bien, estos estados profundos que ahora nos vienen de un modo accidental, esporádico, al cultivarlos sistemáticamente mediante la relajación, se ponen a nuestro alcance y uno puede a voluntad, tener serenidad, energía, combatividad. Es decir, disponer de toda la gama de estados y facultades según desee, porque llegan a serle familiares. Como quien aprende a andar por su casa y conoce las habitaciones, y entra donde le parece y abre las puertas que quiere. Mientras que ahora es como si nuestra persona por dentro fuera un castillo encantado: tenemos miedo, no sabemos por donde entrar ni qué nos sucede.

9.° Facilita el despertar del desarrollo de una conciencia auténticamente espiritual que surge de modo natural e inmediato, como consecuencia de haber retirado los obstáculos que le impedían manifestarse interiormente. La persona se aclara y se siente más cerca de sí misma, de los hombres y de Dios.

7. APLICACIÓN DEL *HATHA-YOGA* A LA VIDA DIARIA

1.° El Hatha-Yoga, como camino de realización espiritual

¿Hasta qué punto está indicada la práctica total del HathaYoga, como vía exclusiva de la autoliberación o realización espiritual, o para conseguir el perfecto desenvolvimiento del hombre en el aspecto mental, afectivo o físico; tanto en su vida externa, de relación, como en la interna?

Nuestra respuesta es que no consideramos aconsejable, en términos generales, confiar en la práctica exclusiva del *Hatha-Yoga* como camino para la realización espiritual. Y esto por las siguientes razones:

- En primer lugar porque la práctica integral de este tipo de Yoga exige unas prácticas muy difíciles -normalmente no expuestas en los libros que tratan de estos temas- que exigen un aislamiento completo del mundo y la asistencia constante de un verdadero gurú o maestro, compenetrado con este tipo de Yoga. Ambas cosas difíciles de conseguir en nuestro ambiente y con nuestro ritmo de vida. La segunda razón es que normalmente hay otros medios más rápidos para lograr los efectos mentales de las etapas avanzadas del *Hatha-Yoga*. *El Hatha-Yoga* se desarrolló en la India en épocas antiguas, en las que la vida mental no había conseguido el nivel elevado con que hoy brilla en Occidente. Por eso se insistía sobre el cuerpo como en uno de los medios muy indicados para alcanzar metas más elevadas. Hoy el hombre occidental está en condiciones de llegar a etapas más avanzadas por caminos más breves y directos. Son muchas las personas que han llegado a un grado envidiable de elevación espiritual, sin que en su vida hayan practicado o ni siquiera oído hablar de algo parecido al *Hatha-Yoga*. Sin ir más lejos, tenemos el ejemplo de muchas personas que se han distinguido en el cultivo de otras modalidades del Yoga y que nunca han practicado el *Hatha-Yoga*.

Pero es que ni siquiera en otras esferas, como la mental, la afectiva o la física, es indispensable el *Hatha-Yoga* para una perfecta realización; como a veces se ha afirmado con tendenciosa parcialidad. Pues también en estas esferas de la personalidad nos hemos encontrado con numerosos casos de completa realización sin haber utilizado el *Hatha-Yoga*.

2.° El Hatha-Yoga, como preparación para un trabajo más eficaz

¿En qué medida puede aconsejarse la práctica del *Hatha-Yoga* para lograr un mayor equilibrio entre el cuerpo y la mente, un estado de serenidad y de confianza en sí mismo que sirvan de base, indistintamente, para una mayor eficiencia en lo externo que como etapa preparatoria para un trabajo de concentración y meditación, con vistas al desarrollo espiritual?

Aquí es donde el *Hatha-Yoga* resulta de suma utilidad, como medio directo e inmediato para cualquier trabajo de concentración y meditación; especialmente para las personas de temperamento ectodérmico e incluso para los mesodérmicos. En ambos casos es el *Hatha-Yoga* un punto inamovible de apoyo para su estabilidad mental. También es útil con este mismo fin, de un modo indirecto, para toda clase de personas.

Es en este sentido y con esta intención ambivalente como hemos escrito nuestras obras sobre *Hatha-Yoga*.

La práctica del *Hatha-Yoga* produce un alto grado de integración mental, permite tomar conciencia de energías latentes y ocultas del cuerpo, estimula el mejor funcionamiento de todas las funciones fisiológicas y logra ese aplomo y tranquilidad interior, que tanta falta hace al hombre sobrexcitado de nuestra civilización

occidental.

En el aspecto de preparación para la vida espiritual, facilita el control de todos los impulsos elementales, ejercita de un modo progresivo la mente, para que aprenda a polarizarse y concentrarse a voluntad en un punto determinado. Y, por último, facilita el aislamiento exterior, tan necesario en toda disciplina de interiorización.

Por todas estas razones, el *Hatha-Yoga* puede ser sumamente interesante para todas aquellas personas que buscan exclusivamente un perfeccionamiento interior: espiritual o simplemente psíquico. Ya dijimos que el *Hatha-Yoga* exige, si se quiere practicar en su auténtico sentido, el requisito indispensable -«sine qua non»-, de una inquietud trascendente. Pues bien, para esta clase de personas la práctica del *Hatha-Yoga* puede servir de iniciativa o estímulo que les decida a comenzar su trabajo interior, sin que ello quiera decir, como indicamos en el punto anterior, que lo utilicen como vía exclusiva de realización espiritual.

Son muchas las personas que encuentran gran dificultad en empezar directamente por los ejercicios mentales, que exigen concentrarse sobre objetos, ideas, sentimientos, aspiraciones, estados internos; es decir, que obligan a limitarse a una actividad puramente mental, mientras que les resulta mucho más fácil y familiar aplicar la mente a actividades tan concretas y materiales como lo son las que ejercitan el cuerpo físico. Así pues, el *Hatha-Yoga* es una iniciación excelente para desarrollar la capacidad de concentración de la mente.

No obstante, para las personas de neto predominio mental, sobre todo si son de temperamento ectodérmico o si han cultivado previamente una disciplina mental muy sistemática -el estudio, por ejemplo; no en tanto por acumulación de conocimientos, sino como disciplina de la mente- el *Hatha-Yoga*, en orden a su perfección interior, no es tan importante, porque en virtud del adiestramiento que han conseguido con su plan de trabajo mental, están ya en condiciones de emprender un tipo de trabajo puramente mental, o mixto, es decir, mental y físico a la vez.

Hemos de huir de las actitudes exageradas, de todo fanatismo y exclusivismo, que por desgracia abundan tanto. Hay personas que practican Yoga o que simplemente han leído media docena de textos y se creen una autoridad en la materia, atreviéndose a defender

la absoluta necesidad de seguir tal camino y no tal otro. Los caminos son infinitos: El Yoga es sólo una ayuda, un intento de encajar una modalidad personal, individual de ser, dentro de unas leyes generales de desarrollo. Pero no cabe duda de que existen muchas otras posibles vías además del Yoga.

En realidad, cuando se mira a fondo, todo cuanto se hace puede convertirse en Yoga. Quien conoce las diferentes clases de Yoga aprecia con claridad en qué consiste básicamente el Yoga en tanto que actitud mental, actitud afectiva, en tanto que actitud física, y ve que, el denominador común, lo esencial en el Yoga, es siempre la apertura interior, la atención, y la progresiva interiorización de la mente que se abre, que descubre los mundos interiores y que llega a trascenderlos. Pero esto es algo que se puede conseguir también a través de cualquier actividad o incluso sin actividad. Las disciplinas del Yoga son pues unos «modus operandi», modos de trabajo, que permiten desarrollar facultades, pero que no son absolutamente indispensables para el desarrollo de estas facultades. Por eso resulta muy interesante comprender bien todas las formas de Yoga, para poder vivir su espíritu e incorporarlo a la propia vida y ser de uno mismo. Y hacer esto no es ir contra la práctica del Yoga. Es fijarse no sólo en la forma concreta de los Yogas, sino en el espíritu que anima la forma, en su razón de ser, que da vida a todas las formas de Yoga.

En la India existe la costumbre de considerar el *Hatha-Yoga* como una preparación para el *Raja-Yoga* o Yoga mental. Pero practican el *Raja-Yoga* u otras modalidades yóguicas y afirman que el *Hatha-Yoga* no es en absoluto necesario. Todos reconocen sin embargo que, si se practica el *Hatha-Yoga* se favorece la concentración, la tranquilidad mental y la salud. Por consiguiente, una cosa es que sea muy útil y otra que sea indispensable.

Grados en la práctica del Hatha-Yoga

Las personas que deseen practicar el Yoga, porque se sienten inclinadas a empezar el trabajo interior mediante la actividad corporal del *Hatha-Yoga*, conviene que dispongan diariamente de una hora destinada a los ejercicios yóguicos. Durante este tiempo pueden ejecutar los ejercicios que hemos descrito en capítulos anteriores, porque todos ellos son fundamentales. Conviene, y así lo recomendamos, que distribuyan la hora del siguiente modo:

- primero varios ejercicios de respiración completa, que equilibran a la persona y la centran en sí misma. Recogerse unos momentos y pensar con calma que se realizarán unos ejercicios para el mejor funcionamiento físico, mental y espiritual,

después se ejecutan los asanas en el orden siguiente:

1. Respiración integral	5 veces
2. Uddiyana-bandha	5 veces
3. Paschimottanasana	5 veces
4. Bhujangasana	3 veces
5. Shalabhasana	3 veces
6. Dhanurasana	3 veces
7. Sarvangasana	6 minutos
8. Matsyasana	1 minuto
9. Shirshasana	5 minutos
10. Savasana	10 minutos
11. Sukha purvak	5 respiraciones
12. Kapalabhati	3 vueltas

- téngase en cuenta que el penúltimo debe ser siempre el Shirshasana o vertical sobre la cabeza,
- el último asana será el Savasana o ejercicio de relajación, que nunca debe omitirse,
- finalmente pueden practicarse algunos ejercicios de respiración Pranayama, por ejemplo el Sukha purvak y el Kapalabhati, terminando con unos minutos de descanso y relajación.

Para las personas muy ocupadas, que no pueden encontrar una hora al día, pero quieren practicar el *Hatha-Yoga* con la misma finalidad, brindamos la siguiente gradación, según el tiempo de que dispongan:

a) Para los que tienen más prisa: Al menos un ejercicio diario, el Padahastasana o postura de la cigüeña (que consiste en inclinarse hacia adelante, sacar todo el aire fuera, cogerse los tobillos o el dedo gordo del pie, permanecer así el tiempo que uno pueda estar de modo confortable, sin respirar y subir luego lentamente e inspirar). Después de él, unos momentos de descanso y hacer cuatro, cinco o seis respiraciones completas.

b) Si se dispone de un mínimo de veinte minutos, además de estas dos prácticas, otro asana, el Sarvanga (que es la vertical sobre los hombros, esa postura tan corriente en la que uno está con el tronco y los pies arriba y se apoya con las manos puestas en las costillas descansando en el suelo los hombros). Y además de los ejercicios de respiración completa practicar el Pranayama fácil Sukha purvak.

Volvemos a recomendar aquí que, sobre todo en las prácticas respiratorias, hay que evitar toda fatiga.

c) Si aún se dispone de algún tiempo más, entonces puede añadirse el Halasana o la postura del arado.

APLICACIONES PRÁCTICAS MENORES DEL *HATHA-YOGA*

Veamos ahora algunas de las muchas aplicaciones particulares que pueden sacarse de determinados ejercicios del *Hatha-Yoga*. Hemos de señalar no obstante, desde ahora, que para el mejor aprovechamiento de estas prácticas particulares es muy conveniente que exista un adiestramiento previo en la práctica general del *Hatha-Yoga* y que además se complementen dichas prácticas particulares, con otros ejercicios de tipo mental, como indicaremos en el sitio correspondiente.

Aplicaciones de la relajación

El ejercicio de relajación consciente constituye uno de los recursos de más variada aplicación a nuestra vida diaria. Y no nos referimos a las sesiones completas de adiestramiento y de práctica del ejercicio, con una duración más o menos reglamentaria de diez o quince minutos; tal y como queda ampliamente explicado en el lugar correspondiente de este libro. Se trata de una aplicación menuda y continua que puede adaptarse a todos los actos de nuestra vida de cada día.

Las pequeñas tensiones diarias

Generalmente a lo largo de la jornada estamos acostumbrados a trabajar siempre tensos y agitados y no llegamos a ser conscientes de este hecho.

Estamos continuamente contrayendo más músculos de los que son necesarios: cuando tenemos un problema pendiente y pensamos en él, apretamos la boca, o los brazos, y en las mil vicisitudes de la vida diaria mantenemos un tipo de atención y una actitud defensiva que nos hace gastar un verdadero derroche de energía, y que además nos resta eficiencia para hacer lo que llevamos entre manos: son pues contracturas no sólo estériles, sino hasta parásitas.

No hay más que mirar la cara y la compostura de la gente que anda por la calle y se advertirá la tensión que llevan reflejada en el rostro, como si estuvieran sufriendo o haciendo un gran esfuerzo. Los que viajan en el tranvía, en el metro o en el autobús: nadie va descansado; su cuerpo está sentado, pero ellos en su interior siguen luchando, corriendo, haciendo mil cosas y se fatigan como si las realizasen fuera. Natural es que después de tanto trabajo se acabe con un agotamiento que afecta profundamente al sistema nervioso y mina la salud. La mayor parte de la fatiga que sentimos durante el día no procede del trabajo real que efectuamos, salvo en algunos casos, sino de estas tensiones musculares y nerviosas motivadas por las emociones que consumen una ingente cantidad de energía.

Se trata de aprender a darnos cuenta de estas tensiones y contracturas parásitas, que sostenemos en todo momento, e irlas aflojando. Si hemos practicado el ejercicio de relajación nos resultará más fácil. Y más aún si también hemos practicado la respiración completa. Ambas cosas supondrán un entrenamiento, una experiencia interior, de cómo se siente uno cuando está bien relajado, y podremos repetir a voluntad en cualquier momento la relajación de los brazos, de las piernas, del cuello, de los hombros, del vientre, etc.

Cuando tenemos prisa por llegar a un sitio y vamos en coche, especialmente en un taxi, nos inclinamos hacia adelante; cuando aguardamos en una sala de espera y se nos hace tarde, estamos golpeando el suelo con el pie o moviendo las manos, siempre agitados como un molino de viento que diera vueltas sin cesar. ¿Por qué no aprender a aprovechar esos y otros muchos momentos para descansar de veras? Una vez conseguida una clara idea de lo que vamos a hacer allí, aprovechemos aquel tiempo para relajarnos, sin llamar la atención; adoptemos en esta relajación eventual la actitud conveniente, según sea la situación exterior. Aunque sólo estemos sentados, aflojemos todos los músculos que no necesitamos para mantenernos en aquella postura, convirtamos el momento de espera en un asana.

Mientras hablamos, hemos de movernos, naturalmente, pero siempre lo hacemos mucho más de lo necesario; y sobre todo cuando escuchamos, estamos tensos como si nos preparásemos para saltar al cuello de nuestro interlocutor.

Un poco de autoobservación nos hará descubrir muchas de estas tensiones inútiles que mantenemos para procurar cortarlas. Hemos de aprovechar todos los pequeños momentos para aprender a estar tranquilos, a relajarnos, respirando un poco más profundo y saboreando la sensación de descanso: nos será muy provechoso, pues esos momentos serán oasis de recuperación dentro de la agitación del día. Así estaremos mejor dispuestos para la hora de la acción. Incluso al ir a comer, es importante que procuremos acercarnos a la mesa sin tensión. A veces vamos a comer con la preocupación interior de lo que tenemos por resolver, de las cosas que hemos tratado por la mañana, etc., y no nos damos cuenta de que estamos haciendo fuerza con el vientre, impidiendo de este modo la buena digestión. Relajémonos antes y nos ayudará mucho, a este respecto, al practicar varias respiraciones completas.

Una de las cosas más importantes y también de las más difíciles es aprender a relajar la mente. Acabamos de hablar de contracturas que hemos formado y seguimos manteniendo en los brazos, piernas, abdomen, etc., todas ellas musculares; pero estas contracciones dependen de una primordial que es la contractura que hemos formado en la mente, en la parte frontal del cerebro. Cuando estamos muy preocupados, solemos fruncir el ceño. Pues bien, este gesto, en menor grado, lo mantenemos siempre. Del fruncimiento mental se deriva una radical incapacidad para controlar nuestra persona: la mente está toda ella identificada con su preocupación, cerrada en la visión de su pequeño o gran problema, y vive completamente al margen de todos los demás niveles de la personalidad: el sujeto no puede regular su tono vegetativo, ni sintonizar con su nivel afectivo. No es dueño de sí mismo.

Incluso para manejar con acierto nuestros problemas hemos de aprender a desidentificarnos de ellos.- Para manejar un objeto hay que estar aparte del objeto, no ser el mismo objeto. Si nosotros estamos pegados a los problemas serán ellos los que nos zarandearán, sin que podamos darles vuelta y enfrentarlos.

Es absolutamente indispensable que descubramos esa contractura primordial, la de nuestra mente y aprendamos a aflojarla. La práctica del Yoga, concretamente del ejercicio de relajación y de respiración completa, nos irá haciendo conocer lo que es tener la mente relajada. Pero también sin necesidad del Yoga, todos podemos tener experiencia de momentos en que nuestra mente está abierta, serena, clara, lúcida, receptiva. Es así como tendría que estar siempre, y se consigue cultivando el hábito de la relajación mental.

Nuestra mente es susceptible de ser educada, exactamente como un músculo del cuerpo, y si no nos hemos

dado cuenta de que es así se debe sólo a que no se nos ha enseñado. De igual modo que hemos aprendido a hacer automáticamente ciertos gestos con el cuerpo, y adquirido así hábitos musculares, podemos enriquecernos con el hábito de vivir con la mente abierta.

La tensión aguda y la tensión crónica

Lo que acabamos de decir se refiere de modo general a la tensión, sin hacer distinción entre tensión aguda y tensión crónica. Aunque de hecho los ejercicios que hemos recomendado surten efecto inmediato sobre las tensiones agudas; y sólo muy lentamente y a la larga sobre las crónicas.

Pero antes de ampliar un poco este punto, conviene que demos al lector una idea clara de la diferencia entre ambas tensiones.

Tensión aguda es la que procede del desequilibrio entre la capacidad de rendimiento y las exigencias de la vida exterior o interior; pero siempre con carácter pasajero, aunque deje algunas huellas de tensión crónica en el caso de que no sea liberada por entero.

Tensión crónica es el tipo de tensión que proviene de las represiones que empujan desde el inconsciente, y tiene por lo tanto una influencia continua y permanente sobre toda la actividad del individuo. Siempre que las tensiones agudas no han sido liberadas y, por cesar la causa que las produjo, se retiran del umbral de la conciencia, pasan al inconsciente presionando desde allí. A estas tensiones las llamamos tensiones crónicas.

Los asanas del *Hatha-Yoga* que hemos indicado descargan de las tensiones agudas.

Sin embargo, sobre las tensiones crónicas el Yoga sólo tiene una eficacia directa si se practica con una dedicación total de tiempo y sobre todo de actitud interior. Las personas que se limitan a hacer algunos asanas cada día, conseguirán reforzar el yo-consciente, y así disminuirá el malestar que produce la tensión, pero sin descargarla. Lograrían el mismo efecto practicando cualquier clase de actos lo más deliberadamente posible. Porque el malestar que causa la tensión resulta del desequilibrio de dos fuerzas opuestas, una más débil: el yo-consciente, que procura controlar la situación; y la otra, más fuerte: la tensión que brota los contenidos reprimidos en el inconsciente. Para disminuirlo se han de usar, o técnicas de liberación que descarguen el inconsciente, o técnicas que refuercen el consciente, disminuyendo la fuerza relativa de las emociones e impulsos reprimidos.

La liberación de los contenidos puede conseguirse con cualquier género de ocupación si se lleva a cabo con entera dedicación: una vida activa que se realice con entusiasmo, a pesar de los sinsabores, resistencias y vaivenes que sobrevengan, será más útil que practicar dos o tres asanas y ejercicios respiratorios cada día. Pues obliga a invertir más cantidad de energía de la normal en el esfuerzo físico o mental y en la expresión afectiva del entusiasmo que se pone en la acción y ese exceso de energía se nutre del inconsciente, que va quedando limpio poco a poco.

Depresión, miedo, etc.

Cuando estamos deprimidos, ¿qué prácticas del *Hatha-Yoga* conviene utilizar para vencer la depresión, o el miedo que nos dominan?

Depresión y miedo tienen de común un descenso de energía consciente; por lo tanto las prácticas irán encaminadas a aumentar la energía disponible en la mente consciente. Los mejores ejercicios para contrarrestar la depresión y el miedo son los siguientes:

- Padahastasana o postura de la cigüeña.
- Uddiyana-Bandha o contracción abdominal.
- Matsyasana o postura del pez.

Y como respiraciones hacer:

La respiración completa -que no puede faltar en ninguna práctica- y el Bhastrika.

En el Bhastrika durante los momentos de inhalación hay que hacerse consciente, e imaginarse que uno está recogiendo del aire toda la fuerza, todo el prana, que uno se está cargando de energía, no sólo de oxígeno, sino de esta energía sutil que es la base de nuestra energía personal. Y en los momentos que se retiene el aire dentro, uno ha de ser consciente de que la energía está en el interior y que yo lo asimilo, yo soy energía. Como esta conciencia de ser energía va acompañada de una experiencia real, no actúa sólo a título de autosugestión, sino que surge como respuesta interior para corroborar mentalmente lo que se está viviendo en

un plano de sensación.

En el Bhastrika, normalmente, se practican 11 espiraciones y a continuación el Sukha purvak con 4-16-8, ó 5-20-10, según la resistencia; no hay que preocuparse demasiado del número cuando se practica para contrarrestar la depresión o el miedo, sino hacer una inspiración completa, retener todo cuanto buenamente se pueda y luego exhalar lentamente por la nariz. Mientras se exhala por la nariz debe visualizar que está expulsando todo lo que es suciedad e impureza de dentro del organismo. Este modo de practicar el Bhastrika es de tanta eficacia que recomendamos que se repita durante el día, empezando por 3 ó 4 veces hasta un máximo de 10, repitiendo cada vez cuatro o cinco el ciclo completo de Bhastrika.

Con sólo treinta minutos o una hora, como máximo, de práctica del Yoga podemos aspirar a tranquilizar las tensiones agudas y a tener un control más ágil y completo de nosotros mismos, consiguiendo un yo más fuerte y más estable. Pero para eliminar la tensión crónica producida por cargas que llevamos en el inconsciente desde hace tal vez veinte, treinta o más años ya es más complejo. Para provocar la descarga directa de estas tensiones existen técnicas que no son objeto de este libro, tales como las que hablamos ampliamente en nuestro libro *La personalidad creadora*, Barcelona; 1992. (Ediciones ÍNDIGO).

El Yoga refuerza el yo-consciente

En los casos en que el yo no es muy sólido, están contraindicadas las técnicas de liberación directa de los contenidos del inconsciente, como son el *Psicoanálisis,* el *Subud*, etc. Pero no el Yoga.

Ante todo, ¿cómo distinguir si una persona tiene un yo fuerte o débil? Quien tiene un yo débil, sin gravitación centralizada, se caracteriza porque con facilidad cambia de ideas, de estados, de actitudes. Ante dificultades nacidas en el mundo exterior tiende a perder la claridad, consistencia y cohesión de su conciencia de sí mismo; su yo-consciente no aguanta la dificultad, pierde el control de la acción y cae en la pasividad o en la acción incontrolada. Es frecuente la actitud de desconcierto, de perplejidad, de no saber exactamente qué hacer en cada momento: el yo está desparramado. Se advierte exteriormente en el conjunto de sus modos de hablar: parece que sus frases sólo sean esbozos, no hay una configuración precisa en lo que dice; se nota que su mente con frecuencia va de una idea a otra pero sin saltar, sino como si se difuminase. Se registra una tendencia general a la confusión mental, a la falta de ilación y de unidad. Ante estímulos fuertes, le asaltan temores y tiende a reaccionar de modo negativo: le falta presencia de espíritu porque cualquier amenaza exterior despierta dentro todos los viejos problemas de inseguridad y entonces carece de la capacidad de reprimir.

Por el contrario un yo sólido, unificado, se mantiene igual, idéntico a sí mismo, con su plena personalidad frente a múltiples situaciones: en todas ellas puede mantener las mismas ideas, sentimientos, etc. Interiormente tiene una actitud siempre definida y precisa: saber lo que hace y por qué lo hace y sabe quién es él. Aunque existen también represiones en su inconsciente, tiene sobrada capacidad para reprimirlas. La capacidad de reprimir los impulsos del subconsciente es una cualidad de todo punto necesaria al hombre: sin ella tendríamos que enfrentamos en cada momento con todos los problemas que han ido apareciendo a lo largo de nuestra vida y que no hemos resuelto; y nos resultaría imposible hacer nada positivo.

A pesar de lo que acabamos de decir, mejor que tener que hacer uso de la capacidad de reprimir, seria limpiar a fondo el inconsciente de las represiones. Sin embargo, como dado lo mal que funcionamos y los prejuicios que trae la carga de lo reprimido, se impone tener el dominio de controlar en todo momento la conducta, sabiendo detener el impulso y haciendo lo que conviene, aunque haya de esforzarse porque va en contra de las tendencias profundas que sentimos en aquel momento. La mente consciente es la reina de la personalidad y ha de mantenerse en el trono sin abdicar nunca de él; pues incluso cuando mediante el trabajo interior se llega a abrir el cauce de los niveles superiores, recibiendo intuiciones y subiendo a elevados estados espirituales, es siempre la mente la que ha de controlar, verificar, adaptar y traducir las cosas al lenguaje del mundo exterior, discerniendo la conveniencia de todo ello en la situación concreta de cada momento.

Pues bien, para reforzar el yo-consciente el Yoga es excelente, haciendo hincapié en el aspecto consciente dedos ejercicios, en el esfuerzo que requieren, siempre que se viva intensamente dicho esfuerzo. Pero están contraindicados los períodos de silencio y de relajación, y la excesiva lentitud en la ejecución de los ejercicios, pues favorecerían la tendencia natural a la dispersión, propia de esa clase de personas.

Practicados así, los ejercicios del *Hatha-Yoga* obligan a que uno viva activamente embebido en su propia energía y actividad. Se trata pues de una adaptación de los ejercicios, más bien que de una selección.

Excitación, cólera, etc.

¿Qué ejercicios podrán hacerse en los casos de una gran excitación; por ejemplo cuando uno hierve en cólera, está muy nervioso, o le cuesta mucho controlarse?

El primer ejercicio que recomiendo es Padahastasana. En segundo lugar Shalabhasana o postura del saltamontes.

Después se harán los que le siguen, a saber, el Bhujangasana o postura de la cobra, y el Dhanurasana o postura del arco, combinación de los dos anteriores. En realidad se puede dejar el Dhanur si se ha hecho bien el Shalabh y el Bhujanga; o si se hace el Dhanur, no el Bhujanga y el Shalabh. Pero si la excitación es grande pueden hacerse todos.

A continuación las prácticas respiratorias: dos o tres respiraciones completas y luego, durante unos minutos, respiración puramente abdominal. Para los ejercicios respiratorios conviene tener presente que debe antes liberarse el aire, mediante una espiración total, a fin de que pueda luego penetrar bien. La respiración abdominal es aconsejable porque el aire entra únicamente por el descenso del diafragma, sin acción de los intercostales ni de los demás músculos respiratorios.

Después de la respiración abdominal, hacer un ejercicio de relajación.

Como se ve, la táctica para calmar la excitación no es que uno pase a relajarse inmediatamente, sino que la excitación, proyectada normalmente sobre la idea de tal persona, de lo que me ha dicho y de lo que le diré o hará, se dirija al cuerpo mediante ejercicios que exigen esfuerzo. Entonces aquella agresividad que estaba sólo polarizada hacia la idea o imagen de tal hecho o de tal persona, al tener un objeto concreto en el que aplicarse, a saber, el esfuerzo que exige el Shalabhasana, el mismo Padahastasana y el Hanurasana, encuentra un canal de actividad en que gastarse; y luego la respiración completa, la abdominal y la relajación terminan la tarea de tranquilización y aprovechamiento de la energía liberada.

Lo peor es que cuando estamos deprimidos no tenemos ganas de hacer ningún ejercicio, ni tampoco nos doblegamos a ellos si nos domina la excitación. En las depresiones adoptamos la actitud de cerrarnos en nosotros mismos, alejarnos de todo lo demás y caer en esa especie de pasividad en la que uno da rienda suelta a toda una serie de pensamientos y sentimientos negativos. Nos convertimos así en víctimas de unos mecanismos que se nos van imponiendo por hábito y que llegan a ser un vicio en el que nos sentimos, hasta cómodos, inmersos en nuestra propia negatividad. Y es este hábito el que hay que aprender a contrarrestar. No nos hemos de limitar sólo a pensar en los ejercicios recomendados para recordar lo que tenemos que hacer en el momento oportuno, pues muchas veces nos faltará el ánimo suficiente para practicarlos, porque ya de entrada tropezamos con la actitud deficiente. Si queremos evitar esto cultivemos el cambio de actitud a voluntad, es decir, no nos dejemos encerrar en estas actitudes habituales, reaccionemos contra ellas; como actitud, como gesto, como disposición interior permanente, abriéndonos, interesándonos por cosas que nos den fuerza, liberando lastre, no dejándonos hundir, porque entonces quedamos incapacitados para hacer nada inteligente. No basta, pues, estar pendiente de la idea de hacer tal o cual ejercicio cuando nos venga la depresión. Hay que ir a la raíz: si no educamos la actitud, no podremos hacer los ejercicios. Pero, ¿cómo educarla?, ¿es posible?: Las actitudes se pueden educar del mismo modo que se educan los movimientos corporales. Nuestras actitudes son también la suma de los actos que hemos realizado aisladamente. Si vamos formando una suma de actos positivos o una suma de actos que contrarresten la actitud negativa, conseguiremos la capacidad de reaccionar a voluntad cada vez que tendamos a caer en el estado de apatía o inercia.

Naturalmente, si se cultiva con asiduidad el *Hatha-Yoga*, de un modo consciente, inteligente, profundo, será mucho más fácil reaccionar frente a la actitud negativa, porque se poseerá una base sólida: la experiencia de los estados de tranquilidad, de fuerza interior que se consiguen durante la práctica del Yoga. Y esto, además de que ya de por sí eleva el tono vital durante el día, constituye una serie de puntos concretos, muy claros y muy seguros que uno puede evocar a voluntad en los momentos en que tiende a caer en la depresión, ya sea espontáneamente o provocado por el medio ambiente.

Aplicaciones a trastornos del aparato digestivo

Las úlceras gástricas, y duodenales, lo mismo que las dispepsias y disfunciones del aparato neuro-vegetativo debidas a tensiones, tan frecuentes hoy en día por el aumento del nerviosismo y de la angustia, desaparecen no sólo por algún tiempo, sino de modo permanente con la práctica a grandes dosis del ejercicio de relajación y de respiración abdominal practicado durante el mismo. Ya que la relajación, como dijimos, produce una distensión física profunda, llegando hasta los centros nerviosos y la correspondiente tranquilización emotiva y mental, atajando así de raíz la verdadera causa de esta clase de enfermedades.

El estreñimiento

A este fin se recomienda practicar el Paschimottanasana. A continuación el Sarvangasana y luego el Halasana. Es decir, los tres ejercicios que ejercen determinada presión sobre el abdomen; uno por presión directa al doblar el cuerpo y, el otro, el Sarvangasana, por la permanencia en la posición invertida, que facilita el desprendimiento y descenso de residuos de las vueltas intestinales.

Con el Uddiyana-Bandha el efecto es mucho más rápido, sobre todo si previamente, diez minutos antes de practicarlo, se bebe un vaso de agua templada con un poco de sal, que actúa de laxante. No es extraño que entonces se tenga que evacuar antes de acabar la sesión de Yoga.

Después del Uddiyana, hacer respiración completa y abdominal, pues ejerce una acción estimulante del vago; y luego practicar unos momentos de relajación consciente. Para el estreñimiento se aconseja mucha relajación y mucha respiración abdominal.

Sin embargo el remedio más eficaz contra el estreñimiento es el Nauli, aunque su práctica resulte tan dificultosa como explicamos en su lugar, por lo que no se puede aplicar en un momento dado, sin haber hecho previamente un aprendizaje tal que nos resulte familiar su práctica.

Apendicitis crónica

Una de las aplicaciones que tiene el Yoga en este terreno práctico de la terapéutica, y que parece estar plenamente confirmada por el Dr. Kuvalayananda es la curación de los casos de apendicitis crónica; como efecto de las posturas Sarvangasana y Shirshasana, que llegan a reducir por completo la inflamación del apéndice.

Es un puro efecto mecánico de la postura invertida, que estimula la limpieza intestinal, aunque no creo que baste por sí sola, sino que se deberá añadir a ello el régimen dietético exigido por la práctica integral del Yoga, así como el nuevo modo de vivir que se impone, no circunscribiendo el Yoga a la media hora o a la hora de ejecución de los ejercicios, sino extendiéndolo a las 24 horas del día.

El dolor de cabeza

Si el dolor de cabeza procede de un estado de tensión, puede hacerse relajación para suprimirlo, pero son más eficaces los ejercicios de respiración. Siempre que el dolor de cabeza tiene su origen en algún estado de tensión nerviosa, recomiendo hacer varias sesiones de respiración; sobre todo Kapalabhati y Bhastrika, es decir, a base de espiraciones rápidas, este ejercicio produce una enérgica limpieza interior que descarga toda tensión.

Hay también otro ejercicio muy indicado para cuando el dolor de cabeza obedece a estados emocionales: consiste en respirar, aguantar el aire todo el tiempo que sea posible, y entonces, poniendo los labios como si uno fuera a silbar, procurando que no se hinchen los carrillos, soplar como quien va a apagar una vela, sacando el aire con enérgico soplido. Como no suele conseguirse espirar todo el aire de un soplo, se repite dos o tres veces, las que hagan falta, hasta dejar los pulmones vacíos. Con este ejercicio de limpieza se produce una constante expectoración. Pero no debe hacerse más de dos veces pues originaría mareos.

El insomnio

Prácticamente lo mismo que antes se dijo para calmar la excitación.

Cuando se practica la relajación como último ejercicio contra el insomnio se suele pasar directamente de la relajación al sueño, aunque a veces cueste, debido al control que se mantiene. Pero no estando muy acostumbrado a practicarla, a los pocos momentos de haber empezado el ejercicio de relajación se concilia el sueño.

Añadiré que practicar la relajación antes de dormirse, y como introducción al sueño es de unos efectos magníficos para lograr que el sueño sea tranquilo y recuperador, levantándose uno por la mañana mucho más descansado y optimista.

Si el insomnio se sufre a media noche, por haberse despertado y no poder conciliar de nuevo el sueño, lo mejor es levantarse y hacer algunos asanas. El trabajo físico, sobre todo cuando es complicado y laborioso, hace venir el sueño, cuando el organismo tiene verdadera necesidad de él. Porque en otro caso, no hay ni que

preocuparse. Si sólo necesita descanso, puede conseguirlo, mediante el ejercicio de relajación consciente.

El insomnio se debe a una sobrexcitación mental, que aleja la mente de sus necesidades vegetativas. Suele ir acompañado de falta de apetito e irregularidad en las comidas, y de estreñimiento crónico. Son síntomas típicos de las personas que viven absortas en sus problemas y preocupaciones, en sus ideas y quehaceres, y apartadas de su verdad biológica, de sus necesidades fisiológicas. El mejor remedio será el ejercicio físico consciente que restablezca el contacto entre el cuerpo y la mente, con lo que se integrarán en ella las funciones fisiológicas del organismo.

El tabaco, la bebida y los excitantes

El uso excesivo del tabaco produce una disminución de los procesos de la función respiratoria. Las personas que quieren romper con la costumbre de fumar con exceso tienen a mano en el Yoga un medio infalible para lograrlo. Se trata sólo de hacer ejercicios de respiración completa y de Pranayama. Automáticamente sentirán la necesidad de disminuir el uso del tabaco. Pues los ejercicios respiratorios estimulan el foco del centro nervioso, en el bulbo raquídeo, que regula el movimiento diafragmático de la respiración. Estimulándola, se experimenta necesariamente el efecto molesto del tabaco que impide una respiración amplia y profunda. Y por lo tanto el fumador se ve obligado a prescindir del tabaco, que empieza a encontrar desagradable.

Indirectamente también una sana y bien regulada respiración se opone al uso excesivo de excitantes, en especial de la bebida.

Estos ejercicios de respiración serán más eficaces si se complementan con paseos y ejercicio físico al aire libre, por la montaña, donde la persona redescubrirá el gusto por los aromas de la naturaleza.

Los que están excesivo tiempo de pie o sentados

Las personas que se ven obligadas a estar muchas horas de pie suelen terminar padeciendo de varices y sufren los efectos de una mala circulación sanguínea en las piernas. Es eficacísima para evitar e incluso curar estos males, la práctica de los asanas de Hatha- Yoga en que se mantiene la postura corporal invertida, es decir con la cabeza abajo y las piernas arriba, como son especialmente el Sarvangasana, el Shirshasana, y también el Viparita-karani.

El *Hatha-Yoga* en general, es decir, todos los asanas y ejercicios respiratorios son particularmente recomendables para las personas que han de pasarse muchas horas sentadas o que llevan una vida en exceso sedentaria. Recomendamos a esta clase de personas la práctica diaria y sistematizada de un plan de asanas, pudiendo elegirlos a gusto, y añadiendo siempre al final algunos ejercicios de respiración completa y abdominal. Esto junto con los paseos al aire libre será de efectos excelentes para su salud y para la estimulación general de su estado anímico.

El Yoga y el deporte

El Yoga es particularmente recomendable a todo buen deportista, por las ventajas intrínsecas que puede obtener de él:

l.ª La profundidad de los efectos que la práctica de los asanas consigue sobre los músculos y sobre los centros nerviosos hace que el Yoga constituya un entrenamiento a fondo de la musculatura en general y del sistema nervioso, sobre los que llega así a tener un conocimiento más profundo y exacto, lo que le permite mejorar la resistencia en las pruebas de fondo.

2.ª Particularmente la relajación, como técnica de descanso profundo en el aspecto muscular, y aún en el emotivo, pone en manos del deportista un instrumento que le adiestra en una forma de descanso intensivo sumamente eficaz y rápido.

3.ª Hemos visto que la inmensa mayoría de los asanas, en realidad todos en mayor o menor grado, proporcionan un aumento del equilibrio interior, produciendo serenidad, calma, seguridad, confianza en sí mismo, etc.; cualidades todas ellas de importancia suma en el deporte, y de valor inapreciable a la hora de cualquier competición. Con la ventaja de que no se trata de efectos transitorios, sino de estados de ánimo que con la práctica llegan a ser habituales y que pueden adoptarse en su más alto grado a voluntad.

4.ª El *Hatha-Yoga* otorga al deportista un dominio efectivo del cuerpo, por la toma de conciencia que implica del organismo y de sus reacciones, así como de su energía y capacidad.

REJUVENECER PRACTICANDO *HATHA-YOGA*

La afirmación de que la práctica del *Hatha-Yoga* consigue detener el avance de los signos de envejecimiento e incluso su retroceso ha sido uno de los slogans más esgrimidos para dar publicidad al Yoga. En su lugar dijimos que el *Hatha-Yoga* no se limita a ser una técnica de rejuvenecimiento. Sin embargo, al tratar de las aplicaciones prácticas del *Hatha-Yoga*, no podemos silenciar uno de los efectos más interesantes del mismo. Pues, efectivamente la práctica asidua y prolongada del *Hatha-Yoga*, en particular de algunos asanas y de la respiración completa, tiene entre otros el notable poder de mantener joven el organismo durante un tiempo más prolongado; gracias a su acción sobre el equilibrio de los procesos degenerativos del cuerpo humano.

En primer lugar los asanas que producen un descanso del corazón y un mejor funcionamiento de los procesos digestivos, las posturas invertidas; además algunas posturas que tienen efectos particulares sobre la piel de la cara y cuello. Citamos cuatro:

Sarvangasana, Shirshasana, Halasana y especialmente el Viparita-karani, al que se atribuye mayor eficacia en orden al rejuvenecimiento.

La respiración completa es también de gran importancia en este aspecto. Existe una tradición hindú que dice que *cada hombre nace con el número de respiraciones ya contadas*. Según ella, pues, haciendo que se espacien más, se prolonga la vida humana. Prescindiendo de esta leyenda, en la naturaleza encontramos el caso de algunos animales de respiración muy lenta, cuya vida es la más larga que se conoce, como la tortuga, el elefante, etc. De hecho, ampliar nuestra respiración mediante la práctica frecuente de la respiración completa, es aumentar la conciencia de nosotros mismos y enriquecer todos los aspectos de nuestra personalidad, según las explicaciones que dimos al hablar de la correlación entre ritmo respiratorio y vida mental.

KARMA-YOGA

La realización espiritual a través de la vida activa

Vamos a estudiar en este capítulo los principios de uno de los Yogas que, con manifiesta injusticia y por evidente desconocimiento de su profundidad, queda relegado con frecuencia a un puesto secundario en la mayoría de obras divulgadoras de estas materias. Nos referimos, claro está, al *Karma-Yoga*, el Yoga de la realización espiritual a través de la vida activa. Es nuestra convicción que si sabemos profundizar un poco en él, si ahondamos en su razón de ser y en el modo de su acción, podremos sacar consecuencias prácticas muy útiles para todos, sea cual sea nuestra posición, nuestra actividad, nuestro modo personal de ser.

Muchas veces se ha dicho en contra de Oriente que su mental ¡dad es excesivamente pasiva, demasiado contemplativa y que las técnicas de los Yogas y sus resultados pueden ser muy apreciados allí, por encajar en su modo natural de ser, pero que no pueden resultar, en cambio, útiles y adaptables a nuestro ritmo occidental de vida. En Occidente estamos movidos por esta urgencia de actuar, de hacer, de luchar, de conquistar una situación y mantenernos en ella, de defender nuestros derechos. Hay un espíritu competitivo que nos viene impuesto por el modo de vivir de nuestra sociedad, dentro de la cual nos hemos educado y de la cual tomamos los modelos para configurar nuestra propia vida.

Y esto no encaja con la imagen que nos hemos formado de Oriente. Nos parece que si nos dedicamos a prácticas de aislamiento interior, de concentración, de meditación, de silencio, ello nos va a alejar cada vez más de nuestras obligaciones, del contacto con el mundo, de nuestro sentido dinámico, en fin, que va a disminuir nuestra capacidad de rendimiento, en el sentido que damos a esta palabra en Occidente. Y por esto, precisamente por esto, creo sumamente oportuno presentar los principios de la autorrealización mediante la vida activa, tal como los enseña la tradición hindú. Quizás después de este estudio saquemos la conclusión de que también en esto podemos aprender cosas valiosas de Oriente, y que si ellos no han desarrollado un mayor ritmo de actividad exterior, por lo menos hasta hace unos años, no ha sido porque los principios de su espiritualidad se opongan a ello sino por otras características de su psicología y de su tradición cultural.

1. ¿QUÉ ES EL *KARMA-YOGA*?

El *Karma-Yoga* es el Yoga de la acción, es decir, de cómo llegar a la autorrealización, a la liberación interior mediante la acción, mediante la acción hecha con el espíritu del Yoga. Para nosotros, los occidentales, esto tiene, pues, mucha importancia. Si bien todos los Yogas son importantes, éste -por encuadrarse naturalmente en nuestro modo de vivir- lo es aún mucho más.

Leemos en los libros que el *Karma-Yoga* consiste esencialmente en aprender a actuar, a hacer las cosas, prescindiendo de los resultados, renunciando a los frutos de la acción, de modo que yo no quede cogido por el deseo de la posesión o del disfrute de los resultados de cada acción.

Cuando se nos da esta definición, así de modo tan escueto, nos quedamos más bien sorprendidos y perplejos porque nos parece, en efecto, que en la vida diaria si actuamos es precisamente para conseguir los frutos de la acción y que, si hemos de renunciar a ellos, toda nuestra actividad deja de tener su razón de ser. Es evidente, pues, que si hemos de encontrar algo realmente positivo en el *Karma-Yoga*, habremos de profundizar un poco más para ver qué se oculta tras esta simple formulación.

2. CÓMO SE PLANTEA ORIENTE EL PROBLEMA DE LA ACCIÓN

Para entender bien las técnicas de los Yogas es importante estudiarlas con la misma perspectiva del oriental, ya que sólo así podremos captar su verdadero sentido e intención. Y después, una vez estemos bien impuestos, en este caso de lo que es realmente el *Karma-Yoga*, podremos buscar con éxito sus posibles adaptaciones a nuestras propias necesidades.

El oriental busca como objetivo supremo de la vida llegar a emanciparse de la cadena de nacimientos y muertes a que está sujeto el ser humano, alcanzando así el estado de liberación, estado en el que el individuo

vive la plenitud de felicidad, de conocimiento y de realidad, inherentes a la verdadera naturaleza del espíritu o ser real del hombre.

Para conseguir este resultado es preciso que el hombre se despegue interiormente de sus vehículos groseros y fútiles -esto es, del cuerpo físico, de las emociones, sentimientos y deseos, y de la mente concreta personal-. Cuando todas las capas que recubren el espíritu esencial se sueltan, se dejan, entonces la persona, incluso en el estado de conciencia vigílica, realiza su unión con Dios, quedando emancipada de esta necesidad de volver a encarnarse una y otra vez para adquirir nuevas experiencias gracias a las que iría madurando poco a poco.

Ahora bien, el ser humano queda normalmente encadenado al ciclo de nacimientos y muertes por el apego que tiene a las cosas. O sea que, siguiendo el pensamiento oriental, no es que nadie le obligue a volver aquí para encarnarse una y otra vez, a pasar una serie de vicisitudes hasta que al final se le abre una puerta que le libera de este proceso, no. Lo único que ata a la persona es la propia actitud mental y el propio deseo. La falta de discernimiento o de sabiduría le hace tomar los aspectos fenoménicos de la existencia por lo único real y, en consecuencia, se aferra desesperadamente al deseo de posesión de las cosas, posesión de un cuerpo, posesión de riqueza, posesión de un Yo, etc., y es este deseo el que le encadena a la existencia y el que dicta todas sus acciones.

Todo acto que realiza una persona no es algo aislado en el conjunto de su existencia, ni siquiera en el conjunto del Cosmos, sino que toda acción está indisolublemente enlazada con el resto de su vida y además con el resto de todo cuanto existe. No hay nada que esté del todo aislado de lo demás. La más pequeña acción repercute en el resto, formando todo una concatenación de causas y efectos, un espeso tejido en el que cada hilo depende de todos los demás.

Toda acción que yo haga determinará en mí, después, una serie de resultados, buenos o malos, según la índole de la acción.

Y esto no queda limitado al nivel físico o de la salud -todos sabemos que cualquier abuso en las funciones naturales se paga luego con trastornos orgánicos más o menos serios-, sino que se extiende a los niveles afectivos, mentales e incluso a los hechos aparentemente fortuitos que la vida nos depara. Toda buena acción, esto es, toda acción que responda a la verdad de la ley de la naturaleza o a la verdad de la ley espiritual -una sola verdad que se expresa en niveles distintos-, le traerá al individuo, como consecuencia inevitable, mayor salud o mayor bienestar en una forma u otra. En cambio, toda acción contraria a la verdad, a la moral, a la justicia, acarreará de algún modo al individuo, a corto o a largo plazo, disgustos y sufrimientos.

Esto es lo que se conoce con el nombre de la Ley del Karma. La palabra Karma significa acción, pero también se designan con esta palabra los resultados que se derivan de la acción.

Cuando una persona deja la envoltura física, esto es, cuando desencarna, o, como se dice vulgarmente, se muere, queda todavía en la persona mucho karma latente y sobre todo, queda en lo profundo de su mente, con mucha fuerza, la idea de las cosas que desea volver a poseer. Y son estos dos factores, el karma y el deseo latentes, los que empujan al Yo individual a una nueva encarnación, a través de las leyes que rigen los planos intermedios. Digamos aquí de paso, que es en esos planos intermedios -entre el plano físico y los planos espirituales- donde parte del karma latente se liquida, mediante estados subjetivos de bienestar o de sufrimiento. Y éste es, según los orientales, el verdadero y único purgatorio, pasado el cual el sujeto vuelve de nuevo a encarnar para seguir aprendiendo otras lecciones que le acercarán cada vez más a la verdadera comprensión del sentido espiritual de la vida y, por último, al final del estado de liberación.

Es también así como en Oriente se explica el por qué de esas calamidades, de esas desgracias que sobrevienen aparentemente y porque sí, sin justificación alguna.

Cuando una persona sufre una enfermedad que la deja inválida, cuando tiene la desgracia de perder un hijo, en fin, cuando le ocurren una serie de desgracias de las que no se siente de modo directo responsable, se debe, según Oriente, a causas que estaban ya en la persona, procedentes de vidas anteriores. O sea que, con esta Ley del Karma, en Oriente se explica la auténtica justicia de Dios, no en el sentido de premio ni castigo sino en el sentido de que toda causa produce necesariamente su efecto, aunque no de modo inmediato quizás, pero sí de modo inexorable. Pero volvamos al tema de la acción tal como lo vive el oriental.

El problema está, pues, ya que no podemos vivir sin actuar, ya que toda acción genera karma, en cómo conseguir esta emancipación interior, en cómo lograr que uno deje de seguir siendo víctima de su karma, del resultado de sus acciones: porque lo mismo ata un karma bueno que un karma malo. Un karma bueno lo llevará a obtener una serie de facilidades, por ejemplo, una buena orientación espiritual, fáciles éxitos de tipo material, de tipo afectivo, etc. De estas personas a las que todo parece salirles bien, que parecen haber nacido de pie, que todo les sale a pedir de boca, diríamos que tienen un karma bueno. En cambio, de otras personas a las que, por mucho que se esfuercen todo sale mal, diríamos que tienen un karma muy malo, muy negativo

que han de liquidar. Pero el problema del hindú es cómo llegar a esta emancipación interior, a liberarse del vaivén de la existencia, de la rueda de nacimientos y muertes, si tanto la acción buena como la mala nos ata, nos liga, nos condiciona a las consecuencias ulteriores. ¿Cómo conseguir esa liberación? ¿Cómo salir de este círculo? Ese es el problema.

La acción, entendida en un sentido amplio, en un sentido total, o sea, toda cosa que la persona hace interna o externamente, es inherente al hecho de vivir, al hecho de existir. Vivir, existir, es eso, es acción, es movimiento, es transformación, es renovación, es relación. Incluso cuando reflexionamos, cuando estamos aislados, cuando pensamos en algo, estamos sujetos a una acción -acción interna, pero acción-. Hasta la vida del contemplativo, del que procura centrarse admirando, adorando, participando en el mayor grado posible de la perfección del Ser, de Dios, del Amor, de la Bondad y de la Verdad, etc., hasta ese estado que a los ojos del mundo es una pasividad total, constituye una intensa acción, pues requiere una actividad concentrada de enorme intensidad. Es cierto que es producto de los niveles superiores de la mente, pero es acción. La Vida es acción. Todo lo manifestado, todo cuanto existe es movimiento y a todo movimiento inteligente le llamamos acción. Por lo tanto, el problema de hallar el camino de emancipación a través de la acción es un problema de primera importancia absolutamente para todos, no sólo para nosotros los occidentales, que vivimos la acción en un sentido principalmente exterior, sino incluso para el mismo oriental, de vida exterior más pasiva pero que interiormente desarrolla una gran actividad. Para todos es esencial conocer el camino de la emancipación a través de la acción.

¿Cómo conseguir no generar karma, no quedar atados a las acciones? ¿Cómo lograrlo? La respuesta que nos da el *Karma-Yoga* es:

- *Aprende a vivir, pero renunciando por completo al fruto de la acción.*
- *Déjalo en manos de Dios.*
- *Tú cumple con tu deber y cúmplelo bien en todos los sentidos.*
- *Cumple tu deber según te lo imponga tu estado, tu condición, tu momento y tus circunstancias.*
- *Cúmplelo lo más perfectamente que puedas, pero una vez lo hayas cumplido olvídalo y deja el resto en manos de Dios.*
-

Se nos hace un poco duro a nosotros, que vivimos pendientes del resultado ya que los resultados son el incentivo aparente que nos mueve a la acción, practicar esta disciplina. Cierto que encontramos lo mismo en nuestra tradición cristiana que nos habla de sacrificio, de renuncia, del don de sí; de abnegación, de la entrega total a Dios, pero con todo, parece que esto sea un entregar algo que nos corresponde, algo que nos pertenece y que no sabemos ni vemos lo bien fundamentado que esto pueda estar y cómo esto puede operar por dentro.

3. LA DESIDENTIFICACIÓN

Lo que realmente nos ata a la acción no es la acción misma sino nuestra identificación con la acción. ¿Qué quiere decir esto? Quiere decir que nosotros confundimos nuestra realidad esencial interna, nuestro verdadero ser profundo, con nuestros deseos, con nuestras ideas, con los apetitos y sensaciones, con nuestro cuerpo, con la idea que tenemos de nosotros mismos; y porque lo confundimos nos aferramos a estas cosas como si fueran nuestro verdadero ser. Y es precisamente la crispación que tenemos sobre esas ideas, esas sensaciones, esos impulsos, el origen de la confusión que existe en nuestra mente y que nos esclaviza a consecuencia de la satisfacción de nuestros deseos, de nuestros impulsos, etc. Se trata, pues, de llegar a descubrir y centrarse en lo que es nuestro ser central, ese eje desde el cual se originan las acciones, surgen los impulsos, las ideas, desde el cual se piensa, pero que no es ningún pensamiento, que no es ningún impulso, ninguna acción. Detrás de todo lo que cambia es donde está nuestro centro, nuestro verdadero ser, nuestra auténtica realidad.

Nuestras ideas están en un proceso de transformación constante; las que tenemos ahora son completamente diferentes de las que teníamos veinte años atrás; los sentimientos que nos mueven ahora, incluso los que nos parecen más importantes, son completamente diferentes o por lo menos renovados de los que teníamos hace también unos años. Nuestro mismo cuerpo es totalmente diferente, ya que todas sus células se han renovado; ya no es el mismo cuerpo de antes. ¿Por qué todo eso? Porque la Vida es un proceso dinámico, de cambio, de renovación. *Pero yo sigo siendo el mismo, tengo clara noción de identidad, de que yo sigo siendo yo. Por lo tanto, yo que sigo siendo el mismo yo de hace veinte años, no puedo ser el cuerpo, no puedo ser las emociones que cambian, no puedo ser las ideas que están en constante vaivén: se trata de*

llegar a descubrir esa verdad de mí mismo, eso que está en mí, inmóvil, eso que realmente yo soy. Y entonces, cuando podamos vivir centrados en esa noción de ser, simple, de un modo directo, con percepción inmediata, con apertura de nuestra conciencia a este nivel central, podremos actuar sin confundir nuestro yo con nuestros impulsos, con nuestras ideas, con las situaciones exteriores, con nuestro amor propio, con toda clase de fenómenos externos e internos, que constantemente se expresan a través de nosotros mismos. Este es el verdadero objetivo, la meta que hay que alcanzar. Pero, claro está, el problema que se plantea ahora consiste en saber cómo conseguirlo, en ver claro cómo se llega a ello. Y ahí es dónde empieza nuestra tarea, dónde se inicia el trabajo a realizar. Pero antes de entrar en esto veamos brevemente algo más acerca de nuestras acciones, miremos más de cerca cuáles son las verdaderas motivaciones de nuestra conducta.

4. LAS MOTIVACIONES DE NUESTRA CONDUCTA

Normalmente, ¿por qué nos movemos? ¿Qué es lo que nos induce a hacer las cosas? El deseo de conseguir determinadas cosas o la necesidad de satisfacer impulsos interiores. Lo que nos mueve siempre es algo interno que nos empuja o algo de afuera que nos atrae. En lo que respecta al objetivo del *Karma-Yoga* no se trata de que esto tenga que cambiar o deba ser suprimido. De la vida no hay que suprimir nada en absoluto. La vida hay que aprender a vivirla toda, pero hay que aprender a vivirla desde su centro y es entonces cuando la vida adquiere pleno sentido. *Mientras yo me agarre a algo que se mueve, a una ola, a una capa externa de la vida, sufriré los vaivenes de esta misma cosa externa a la que estoy agarrado. Pero si estoy centrado en mi ser real, entonces todo irá cambiando a través de mí y yo me mantendré sereno, inmóvil, expresándome a través dejas cosas que cambian, pero sin que yo deje mi postura central, sin que yo me descentre ni por un momento, sin que pierda esta noción central de mí mismo que me hace sentir lleno de fuerza, de serenidad, lleno de amor, de discernimiento, esto es, viviendo de un modo actual la naturaleza esencial del espíritu.*

Pero si observamos nuestras motivaciones más de cerca podremos apreciar que las hay de dos clases, lo que ciertamente viene a dificultar el trabajo de interiorización hacia nuestro centro: unas que podríamos considerar naturales, sanas, correctas, auténticas, y otras que son artificiales, superpuestas.

Las motivaciones naturales son las que surgen realmente de nuestra naturaleza. Nuestro organismo tiene unas necesidades y esas necesidades son auténticas, son reales. Nuestro nivel afectivo siente necesidad de expresar y de recibir afecto, de vivir cosas bellas, agradables, cosas estéticas, cosas armónicas, y ello es natural, inherente a nuestra naturaleza en tanto que personas. Nuestra mente siente ansias de conocer cosas, de comprender la verdad de las cosas, de comunicar las ideas, de crear, de transformar, de expresarse, y todo ello es natural, es sano, es correcto.

Pero al lado de tales motivaciones naturales y casi siempre mezcladas con ellas aparece también otro tipo de motivaciones que no surgen de esta naturaleza sana y correcta, sino que se derivan de la idea distorsionada que tenemos de nosotros mismos, de la representación mental que nos hemos ido formando de nuestro Yo. Esa idea o imagen del Yo se ha ido deformando en nosotros desde niños porque cada vez que hemos tenido frustraciones, que hemos tenido disgustos, insatisfacciones, hemos utilizado esta representación del Yo para vivir imaginativamente aventuras, para vivir situaciones imaginarias que nos compensaran del malestar, situaciones ficticias mediante las que intentábamos obtener la afirmación de nosotros mismos que la vida real nos había negado.

Si nos observamos con atención veremos que, esto mismo nos está ocurriendo hoy todavía a todos nosotros. Cuando estamos distraídos, cuando estamos divagando o soñando despiertos, ¿qué es lo que realmente imaginamos? Mejor dicho, ¿qué es lo que nos viene a la imaginación? Normalmente cuesta tener conciencia de ello porque casi siempre que este estado se produce nuestra mente consciente está medio dormida, ausente; pero si nos fijamos bien, si así, a lo vivo, en un momento de descuido tomamos conciencia, podemos atrapar el contenido de lo que estábamos imaginando y descubriremos que siempre imaginamos cosas que nos gustaría hacer: lo que haríamos o lo que diríamos a tal o cual persona; el efecto que esto le causará y cómo tendrá que reconocer nuestra razón, nuestra superioridad, etc. Siempre son una serie de proyectos o de aventuras centradas sobre el Yo que tienden a justificarnos a nosotros mismos, siempre a magnificamos, a glorificamos, a ponernos en un trono, aunque también a veces este trono no resulta glorioso ni optimista, sino que nos sustenta como a mártires o víctimas, lo que es otro modo de ser héroes. Cuando uno adopta el papel de víctima, todos le quieren mal, todos van contra él, todo le sale mal. De uno u otro modo sigue siendo la idea del *Yo*, no el *Yo que soy realmente sino el Yo representado en mi mente*, el que sigue siendo el único protagonista.

¿Por qué esa constancia en el pensamiento del Yo? ¿Por qué siempre nuestra imaginación gira alrededor

de ese Yo, formando una aventura, imaginando una historia de modo que el Yo llegue a demostrar de modo incontestable su superioridad? Pues precisamente porque el Yo está intentando vivir esa superioridad que no ha conseguido vivir en el mundo real. Cada vez que hemos tenido una frustración, que nos hemos sentido injustamente limitados por algo o por alguien -y la vida práctica nos produce abundantes experiencias de frustraciones y de limitaciones-, en lugar de digerir la situación por entero, de un modo consciente, se nos queda ahí dentro como algo indigesto y es esa indigestión la que busca salir a través de la vía imaginativa, creando todas esas fantasías en las que lo que no pudo tener de un modo concreto en la vida real, trata de conseguirlo de un modo imaginario. Esto hace que poco a poco el *Yo* idea, *la idea de mí mismo*, se vaya deformando, porque ya no la utilizamos sólo para vivir la vida real, sino que sirve tanto para vivir la vida real como la vida imaginaria. Y así es como se va deformando poco a poco y se va alejando de lo que es la verdad objetiva, la verdad real.

Pues bien, en la vida concreta, surgen una enorme cantidad de motivaciones basadas en este *Yo-idea* deformado y no en nuestra verdadera naturaleza. No en lo que es nuestra realidad, las necesidades de nuestros niveles básicos, sino en esa sobreestructura que está deformada y ansiosa por llegar a vivir la experiencia de plenitud y de total realidad. No tenemos más que observar cualquier conversación y veremos el esfuerzo que todos hacemos para demostrar que tenemos razón, para demostrar que realmente el Yo estaba justificado en lo que hizo, en lo que dijo, para que así los demás le admiren y le tengan por muy inteligente, muy bueno, muy fuerte, muy lo que sea, siempre muy algo. Esa inquietud es la que siempre está empujando interiormente en busca de satisfacciones artificiales, condicionando prácticamente toda nuestra vida, alejándola de la sana naturalidad y espontaneidad e impidiendo que nos veamos a nosotros mismos con claridad y tomemos conciencia efectiva de nuestros niveles más profundos.

Tenemos pues, que lo que nos empuja a la acción es bastante complejo, mejor dicho, son bastantes factores complejos, difíciles muchas veces de discernir con claridad. Si tomamos un gato o un caballo, veremos que ese animal actúa sin esa necesidad de compensaciones. El animal tiene su ley, que es su verdad, su norma, su naturaleza, y cumple esta ley y ése es su modo de ser total: no hay en él doble fondo, no hay en él nada de compensar, nada artificial, no es más que su naturaleza íntegra. Cuando una cosa le va mal procura desahogarse gritando, corriendo o triturando algo. Así se descarga y queda limpio. Pero en nosotros no existe esa clase de desahogo. La educación moral y social nos pone muchos frenos para los desahogos, pero rara vez nos da un camino efectivo para eliminar nuestras presiones interiores. Y cada vez que las cosas nos salen mal, cada vez que tenemos problemas, grandes o pequeños, aumenta nuestra necesidad de conseguir nuevas compensaciones, nuevas satisfacciones, nuevas afirmaciones del Yo. Y por esa razón necesitamos estar doblemente pendientes de lo exterior y del futuro. Lo exterior lo vivimos, no como una realidad presente e inmediata, sino como un instrumento que nos ha de servir para justificar y demostrar nuestra propia fuerza, nuestra propia importancia, para demostrar, en una palabra, la superioridad del Yo. Y las insatisfacciones del pasado se convierten asimismo en exigencias de placer para el futuro. Es decir, que acabamos viviendo el mundo de un modo exclusivamente egocentrado, en función sólo de esa reivindicación constante que tenemos de *nuestro Yo*.

En la relación con las personas ocurre igual: no tratamos a la persona de un modo imparcial, objetivo, sereno. Sin querer, lo hacemos siempre en función del papel que ellas adoptan respecto a nuestros valores. A la persona que tiende a aceptarnos, a valorarnos, que tiene cosas que desear o admirar, la tratamos con respeto y con afecto. En cambio, tendemos a rechazar a quienes pueden constituir un peligro para la superioridad, el valor, la afirmación de nuestro Yo, o que tiene algo de lo cual huimos, que es pobre, que está muy enferma, que tiene muchos problemas, etc. Mientras estemos pendientes de tal modo a la reivindicación de nuestro Yo, no puede haber imparcialidad y, por lo tanto, no puede haber acción justa. Hay aquí una constante deformación de la acción natural, que exigirá un mayor trabajo de corrección, de ordenación, de purificación.

5 EL CAMINO DEL *KARMA-YOGA*

El *Karma-Yoga* nos ofrece un medio para llegar a purificar toda nuestra vida interior, incluida esa deformación del *Yo-idea*. Pero este camino no consiste en hacer determinadas cosas. El camino más bien consiste en indicarnos de qué manera hemos de hacer las que ya hacemos, las que la Vida nos impone. Puesto que el problema de nuestra ignorancia espiritual está en un defecto de la actitud mental, todo el trabajo de transformación consistirá en reeducar precisamente esa actitud de la mente.

Dice el Maestro de *Karma-Yoga*: *«Aprende a hacer las cosas no por el fruto de la acción, sino simplemente por el hecho de cumplir tu deber».* Yo lo comentaría así: aprendamos a hacer las cosas pero no

por el resultado en sí, sino por el gusto de hacerlas. El hecho de hacer las cosas, si nos concentramos en ello, nos produce una satisfacción porque es un ejercitamiento de nuestras facultades. *Yo que estoy hablando ahora, por el hecho de hablar me obligo a ejercitar una facultad que tengo, no sólo la facultad de hablar, sino además la de expresar, comunicar, de participar, de vivir en comunidad interior, y cuando todo esto lo vivo con atención, con presencia interior lo experimento como algo espléndido, como algo estupendo*. Esto está en un nivel real de nuestra personalidad. No se trata de satisfacciones compensatorias, sino de una capacidad real, buena o mala, pero realidad inmediata, tangible. Y cualquiera que sea la acción que debamos hacer siempre implicará la ejercitación de una o varias facultades que podemos vivir de un modo plenamente positivo.

No es que tengamos que negar ninguna de nuestras motivaciones sanas y normales y actuar de un modo impulsivo e irracional, sino todo lo contrario. Se trata de que nuestra mente esté toda ella presente cuando se presentan los estímulos internos o externos para examinarlos y seleccionarlos de acuerdo con nuestra escala de valores y el sentido común, y determinar con claridad y rapidez qué es lo que debemos hacer y cómo debemos hacerlo. Y luego, en el momento de la ejecución, poner igualmente toda la atención, el entusiasmo y la voluntad, pero apoyándonos más en el deseo y gusto de hacer bien las cosas que en las repercusiones que para nuestro Yo puedan derivarse del acto realizado. Si alguien, por ejemplo, da una conferencia porque quiere dar a conocer sus ideas o sencillamente porque desea darse a conocer a sí mismo, ha de procurar que en el momento de hablar se ocupe tan sólo de poner su atención, su afecto y su voluntad en cada instante de la disertación, de tal manera que al final de ella, precisamente por haber puesto toda su capacidad en acción, se sienta satisfecho y tranquilo, *sin depender emotivamente* de si le alaban o no, de si ha conseguido bien el objeto propuesto, etc. Después de una acción total, esto es, cuando se han puesto en ella todos los sentidos, todo el afecto y toda la voluntad, no queda residuo emocional, no se queda pendiente de ella. Después de la entrega perfecta a la acción, viene de un modo natural el silencio, el descanso, la paz. La acción total es un circuito completo de energía, que deja a la persona totalmente disponible para pasar a otra acción sin remanente alguno de la anterior.

Por lo tanto, si bien existe siempre una motivación al hacer las cosas, no se ha de quedar pegado a ella de ningún modo. Si vamos por la calle y un anciano que pasa junto a nosotros resbala y está a punto de caer, le cogeremos del brazo para evitar su caída, e inmediatamente proseguiremos nuestro camino. Pero si empezamos a darle vueltas al incidente considerando lo bien que hemos actuado o cosas similares, empañaremos la acción y quedaremos cogidos en su red. Hay una historia que nos dice que dos monjes de una secta del Budismo Zen mientras iban por el bosque llegaron a un río bastante caudaloso. Junto a la orilla estaba una joven muy hermosa con evidente deseo de pasar a la otra orilla, pero con tanto miedo que no se atrevía a hacerlo. Uno de los monjes, sin vacilar, la cogió en sus brazos, atravesó el río, la depositó al otro lado y siguió andando tranquilamente. El otro monje siguió la escena con aire perplejo y cuando llevaban ya un buen rato andando no pudo retenerse más y murmuró:

- No sé, a mí me parece que esta acción no está muy de acuerdo con los votos que hemos hecho y creo que...

- Hermano -cortó el compañero-, yo he dejado a la muchacha junto al río, pero tú la llevas todavía encima.

Este modo de actuar es excelente en varios sentidos. En primer lugar aumenta nuestra capacidad de rendimiento. Si todo nuestro yo está centrado en la capacidad de hacer, quiere decir que realmente haremos cuanto somos capaces de hacer, mientras que si estamos pendientes del resultado que la acción puede producir, nuestra atención y capacidad se dividen y no podremos tratar el tema con absoluta libertad, con absoluta fuerza, con independencia interior, sino que lo haremos en función de una idea preconcebida que de por sí determina una selectividad, una parcialidad en el desarrollo del tema.

Además, cuando algo se comunica saliendo del interior de un modo directo, pleno, no hay duda de que repercute igualmente de un modo más directo, más pleno en los demás. Si albergamos ideas preconcebidas, si calculamos y prevemos los resultados, ello entorpecerá esta expresión inmediata, directa, espontánea que surge de dentro y hará que el impacto interior sea muchísimo más débil. Por lo tanto, de inmediato podemos ver que esto redunda en beneficio de la acción, aparte de los efectos que pueda tener en el orden de la liberación espiritual.

Indudablemente, purificar la acción es difícil, lo es sencillamente porque no estamos acostumbrados a hacerlo, porque nos agarramos con tal fuerza a la idea de un resultado que nos parece inconcebible poder dejar de hacerlo así. Y no obstante lo hacemos, todos lo hemos hecho, aunque sólo en determinadas ocasiones. Por ejemplo actuamos así cuando jugamos limpiamente, bien, disfrutando por el mero hecho de jugar. ¿Por qué una persona se pone a jugar al tenis, al ajedrez, o a lo que sea? Puede hacerlo por muchas

razones, pero si lo hace bien juega por el mero gusto de jugar, por el gusto de dar expresión a su capacidad, a su espontaneidad, a su fuerza o habilidad; por el gusto de ejercitar su organismo y su mente, de libertarlos y rebajarlos. Juega por el mero gusto de jugar, lo que quiere decir disfrutar por el hecho de desarrollar una actividad y al margen del hecho de ganar o perder, porque si juega con espíritu sano eso es secundario.

Ese es el camino: aprender a jugar la vida, aprender a adoptar una actitud de presencia total en la vida y a la vez de total desprendimiento, lo que no quiere decir de impulsividad, ni de indiferencia, ni de falta de razón. No, jugar con toda la inteligencia, toda la razón, todo el ímpetu interior, todo el entusiasmo posible, concentrado todo ello en cada situación que la vida nos presenta y viviéndola en un modo completo y total. Con ello habremos conseguido la primera etapa auténtica, productiva, creadora y sumamente útil para nosotros del *Karma-Yoga*.

6. DISTENSIÓN Y APERTURA DE LA MENTE

Pero aún queda camino por recorrer, todavía hay que dar un paso más. Debemos aprender a abrir más la mente hacia dentro, pero sin cerrarla a las cosas de fuera, de modo que vaya descubriendo gradualmente esa fuerza, es el impulso que nos hace actuar. Hemos de procurar no estar pendientes únicamente del aspecto exterior de la acción, o de la persona, o del atractivo externo, ni siquiera tampoco de nuestro aspecto personal exterior, ni de las ideas y sentimientos superficiales. Hay que aprender a percibir esa fuerza que reside tras la idea superficial, tras el sentimiento, el impulso, el movimiento. Si aprendemos a mantener despierta la atención mientras actuamos podremos ir remontando la corriente de esta fuerza, de este río que mana de nuestro interior y la remontaremos hasta llegar a descubrir su energía primordial, su origen, esto es el centro de nuestro ser.

Se trata pues de aprender a estar más inteligentemente abiertos frente a toda situación, sea la de jugar, de pasear, de hablar, de descubrir, de tratar una operación comercial, de descansar, de ir a comprar al mercado o de contar un chiste. Todo, todo sale del centro. Todo puede servir de ayuda inestimable para llegar a ese centro. Sólo requiere que no estemos soñando, que no nos detengamos en el hecho superficial del fenómeno, que busquemos, que intentemos percibimos más a nosotros mismos, que averigüemos lo que realmente somos, qué hay detrás de eso que sentimos, de eso que pensamos, de eso que hacemos. Aprendamos a percibir más desde dentro; es cuestión de apertura interior, de relajación de la mente, de abrir el corazón y de mantener al mismo tiempo la mente bien lúcida, la atención bien despierta.

Cuando esto se practica una y otra vez, poco a poco se llega a una noción completamente nueva de sí mismo y se descubre esa realidad que decíamos que no era el cuerpo, ni los impulsos ni las sensaciones procedentes del cuerpo, ni las emociones ni las ideas -por buenas, útiles y necesarias que sean- esa realidad que es el eje, el centro de nuestro ser y que está más allá, más adentro de todo fenómeno, pero de la cual surge lo que llamamos impulsos, sentimientos, ideas, acciones.

Este descubrimiento se hace no por deducción, no por especulación, sino por experiencia directa, inmediata. Cada vez va uno sintiéndose más a sí mismo, pero es éste un sí mismo que no es emoción, no es idea, no es sensación, es, sencillamente plenitud de fuerza, plenitud de ser, plenitud de discernimiento, de verdad intuitiva. Ese es el camino que nos señala el *Karma-Yoga*. A través de una entrega total a la acción y de una apertura total en el acto de entrega, descubrir lo que hay detrás. Solamente podemos descubrir lo que hay detrás de la acción cuando somos todo acción y estamos a la vez despiertos. Es entonces cuando tenemos la oportunidad de descubrir qué hay detrás de esta acción, cuando podemos tomar conciencia del verdadero actor. Si todo nuestro Yo se proyecta al actuar, al hablar, al movernos y nos proyectamos con toda la inteligencia, en ese mismo instante percibiremos el eje alrededor del cual está girando toda nuestra acción, tomaremos contacto con el centro inmóvil que es el alma de todo movimiento.

Alcanzar este objetivo exige una actitud de dedicación total, de entrega, pero también imponen estas exigencias todas las técnicas que quieren realmente llegar al centro. No hay ninguna técnica que sea cómoda, fácil, que sea compatible con el «ir tirando»: todas las técnicas, absolutamente todas, requieren de una entrega total, porque solamente con una entrega total se puede llegar a lo que hay después de la totalidad, a lo que hay en el centro.

Algunos efectos de este trabajo

Quizás este camino parezca a muchas personas difícil, duro, problemático. *Si no tengo ilusiones, si no tengo esperanzas, si no tengo proyectos, ¿qué es lo que me hará mover? Me quedaré ahí sentado porque nada tendré que me mueva a la acción*. Ésta es una objeción que suele plantearse al hablar de esos temas, pero totalmente infundada.

Cuando aprendemos a vivir de esta manera, centrándonos en la acción y viviendo la vida de un modo más directo, más abierto, es cierto que perderá su fuerza todo lo que era estímulo compensatorio del yo, esos estímulos superpuestos, artificiales que citábamos al principio. Esos estímulos se disolverán, se derrumbarán, no tendrán ya ninguna razón de ser. Por lo tanto muchas cosas que antes nos atraían dejarán ahora de hacerlo y muchas cosas que antes temíamos se nos presentarán ahora de un modo natural con un claro atractivo interior. Fallarán muchos estímulos, sí, pero, ¿acaso quedaremos inertes, apáticos, o siquiera disminuidos? No, de ninguna manera. Porque la Vida por definición es impulso, es energía, es dinamismo y entonces la viviremos de un modo directo, inmediato, sin interferencias, sin trampas; viviremos de modo espontáneo, natural y por lo tanto tendremos constantemente en nuestro interior impulsos sanos de todo orden, impulsos correctos en todos los niveles de la personalidad. El organismo continuará funcionando pero funcionará no por glotonería, no por el capricho de compensarse con comida, esto es, en busca de una satisfacción que halague el paladar como contrapartida de una insatisfacción, de un disgusto o de una tristeza. Funcionará de un modo sano, directo, según las necesidades reales del organismo.

La vida afectiva funcionará también de un modo directo. Buscará esta sintonía, este contacto, esta comprensión, esta participación afectiva con los demás, pero sin necesidad de utilizar a los demás como apoyo, como instrumento de la afirmación y reivindicación del yo. Por el hecho de vivir centrado y de vivir con plenitud, ya no dependeremos de los demás y al no depender de los demás estaremos capacitados para tratarlos con auténtica amistad, con auténtica imparcialidad y justicia. Mientras dependamos interiormente de los otros para afirmar o negar nuestro yo, estaremos siempre en constante regateo con ellos, buscando siempre componendas; consciente o inconscientemente nuestro trato con los demás no podrá ser nunca auténtico, sincero, amistoso, puesto que siempre subyacerá en él un estado latente de violencia.

La mente funcionará de un modo sereno, de un modo objetivo y de acuerdo con su verdadera capacidad. Nuestra proyección en el mundo surgirá de un modo natural por medio de actitudes verdaderas; no por medio de ideas artificiosamente prefabricadas, no por lo que nos hayan dicho o sugerido que hemos de pensar o creer, sino por la comprensión que alcanzaremos a tener directamente de las cosas, por esa evidencia que se consigue al vivir todas las situaciones con la mente abierta, y sobre todo, por la intuición superior que viene a iluminar desde una perspectiva trascendente las verdades que descubre la mente concreta y las ajusta en su verdadero sentido. Curiosamente nuestras ideas se simplificarán, pero al mismo tiempo ganarán vigor y claridad. Descubriremos que ya nos es posible emanciparnos del pequeño círculo mental dentro del cual vivíamos encerrados hasta ahora, puesto que comprenderemos que la mente es sólo el instrumento, una preciosa herramienta a nuestro servicio que manejamos con sumo cuidado y precisión, pero también con entera libertad, sin confundir nunca nuestro verdadero Ser, nuestro verdadero Yo espiritual, con ninguno de sus procesos ni ninguna de sus creaciones.

En las diversas esferas de la existencia cotidiana este cambio interior se reflejará de múltiples maneras.

En la vida conyugal ¿ocurrirá acaso que si dejamos de esperar una correspondencia afectiva, si dejamos de estar pendientes de la actitud del otro hacia nosotros, de su dedicación y fidelidad, podremos ser felices en el matrimonio? Ciertamente, y por mucho que esto suene extraño y hasta utópico a nuestra mentalidad habitual, ése es el único modo de ser realmente feliz: aprender a amar al cónyuge por las buenas, sin condiciones, sin reglamentos, sin contratos; amamos al otro sencillamente porque somos amor, porque ésta es la expresión natural de nosotros mismos y no porque a cambio el otro nos dé su amor, su cariño, su fidelidad, sus atenciones, una consideración, etc. Amamos sencillamente porque sentimos la necesidad de amar y porque el otro nos hace el favor de dejarnos expresar afecto; somos nosotros quienes hemos de estarle agradecidos en vez de esperar que el otro agradezca nuestro amor, como suele ocurrir. *Yo amo a una persona y por el hecho de amarla me considero con grandes derechos sobre ella, puesto que estoy convencido que le doy lo mejor*. ¿Es que acaso dándole lo mejor nos quedamos sin ello? Si precisamente cuando damos lo mejor, cuando realmente ponemos nuestro interés, nuestra capacidad de amor, de comprensión, de bondad, es cuando descubrimos la auténtica plenitud y es absurdo buscar nada a cambio.

Es éste un grave error que solemos cometer por nuestro ciego egocentrismo. La única forma de hallar la plenitud es entregarse del todo. Ésa es la gran lección que tanto cuesta aprender. Cuando nos hablan de abnegación, de sacrificio, de renuncia al yo (en lenguaje hindú se diría que hemos de disolver el *ahamkara*, o sea, la estructura mental en la que se forma nuestra individualidad, la conciencia de que *yo soy aparte de los demás*), nos asustamos y retrocedemos. Cuando pensamos en la muerte nos asusta la idea de quedar sin

cuerpo; cuando nos dicen que hemos de entregar las cosas, que hemos de dar nuestros bienes, nos entra un pánico enorme como si con ello nos quitaran toda seguridad, como si nos quitaran nuestra propia fuerza, nuestra propia realidad. ¿Por qué? Porque estamos confundiendo momento tras momento nuestra verdadera identidad, nuestra naturaleza real, con lo que son meras posesiones, vehículos, instrumentos. Y esas posesiones e instrumentos como lo son el cuerpo físico, los bienes materiales, los deseos, las emociones, los pensamientos, y por encima de todos ellos, nuestra idea-imagen de nosotros mismos, están destinados a disolverse en el mar de todo lo existente, en el permanente proceso de total renovación. Ésta es la ley de la Vida. Y cuanto más nos confundamos y nos agarremos a las cosas, más fuertemente la Vida nos las arrancará. Cuanto mayor sea nuestra obcecación y el correlativo deseo de posesión, más fuerte será después la angustia, el desengaño y el dolor. Nada podemos en contra del proceso natural de la Vida; no hay en él excepciones, casos particulares, ni favoritismos de clase alguna. No podemos cambiar la Ley a nuestro gusto. Pero sí podemos, en cambio, cambiar nuestro gusto a la medida de la Ley. Podemos estudiarla, comprenderla y aceptarla. Podemos transformarnos en ella. Y esta transformación no es otra cosa que nuestra propia culminación, nuestra perfección y realización espiritual.

Evidentemente cada cual ha de escoger el camino que pueda y quiera. Pero no hay duda que mejor que seguir ese camino cruento de la posesión es aprender, dentro de lo posible, a ser capaz de entregarse, de abrirse totalmente -y de vivir la vida del todo. Desde todos los puntos de vista saldremos beneficiados aprendiendo a vivir la vida del todo, esto es, a expresar todo nuestro contenido, a no guardar nada, aprender a comunicarnos totalmente, aunque siempre con inteligencia y discernimiento, siempre adecuadamente a cada situación. Pero hay que vivir del todo, sin reservas, y ese lanzarse a vivir íntegramente nos da a cambio y de modo gratuito, una plenitud interior, porque al darlo todo, lanzamos por la borda (junto con lo quedamos), nuestra identificación, nuestro error, nuestro falso deseo, nuestro falso conocimiento y, una vez arrojado fuera este error, este falso conocimiento, automáticamente nos queda el amor auténtico, el auténtico conocimiento, la auténtica realidad.

Todos buscamos de un modo u otro la plenitud. Pero el hecho es que nunca conseguiremos la plenitud mediante la adquisición y posesión ni de riquezas, ni de cargos, ni de consideración, ni de amor o reconocimiento de los demás. La plenitud es el resultado de la entrega total a la Vida. La plenitud es el resultado de vaciarse totalmente, porque cuando uno se vacía totalmente abandona y se desembaraza de todo lo que ofuscaba esa conciencia de realidad que está desde siempre en nuestro interior. Y es precisamente la carga de nuestros vehículos, de nuestras posesiones, de nuestras ideas lo único que nos impide tomar conciencia directa y permanente de esta realidad. Cuando vivimos con auténtica entrega, con auténtico ímpetu, con auténtica sinceridad, nos deshacemos de toda esta carga que está bloqueando y recubriendo nuestro ser esencial; entonces lo que hay en el interior, lo que es el centro, lo que constituye la base de todo cuanto es, se manifiesta de un modo inmediato.

Este es el verdadero sentido del *Karma-Yoga*. El *Karma-Yoga* es una vía para aprender a vivir de forma total, para aprender a entregarnos a la acción de un modo inteligente. Primero nos invita a centrarnos más y más en la misma acción para que ésta sea más perfecta y completa. Luego nos conduce a un mayor conocimiento de nosotros mismos respecto de la acción mediante la toma de conciencia de lo que nos mueve, de lo que nos impulsa, hasta descubrir que tras toda motivación, sana o falseada, más allá de nuestras necesidades, de nuestras trampas, enredos, miedos e ilusiones, hay algo que es lo único que tiene fuerza y realidad. Y que toda la fuerza que antes veíamos en nuestros deseos, en nuestras ambiciones, en nuestras ilusiones no eran sino pequeños reflejos de este centro que por esencia, por definición, es luz, es plenitud de ser, de conocimiento, de felicidad.

7. *KARMA-YOGA* Y VIDA DE NEGOCIOS

¿Es posible aplicar también la técnica del *Karma-Yoga* a los negocios? Efectivamente lo es, aunque a primera vista ello parezca si no imposible, muy difícil. En la vida comercial, en efecto, es donde parece que sea más imprescindible el deseo de hacer dinero, el planificar cuidadosamente cada operación y llevar un riguroso control de la marcha de las actividades.

El *Karma-Yoga* no condena el dinero. Lo único que nos dice al respecto es que no hemos de identificamos con el deseo de riqueza, que no hemos de confundimos a nosotros mismos con el deseo ni con la posesión de los bienes. Pero al mismo tiempo nos señala también la necesidad de que demos salida inteligente a toda nuestra capacidad de acción, de que pongamos todas nuestras facultades al unísono con el ritmo dinámico de la Inteligencia Creadora que preside y dirige toda la manifestación, todo cuanto existe. En

la medida que el hombre de acción se lanza a la lucha no por un deseo egocentrado de éxito y logro personal sino para dar expresión a su capacidad creadora como elemento productor de riqueza o prestando servicios a la sociedad, está en el recto camino de la liberación.

En cuanto al beneficio económico hay que señalar que no sólo es lícito sino que es necesario e inherente al mismo concepto de negocio o actividad comercial. Sólo que para quien esté en el camino del *Karma-Yoga* el margen lícito de beneficio -así como la honradez en las transacciones y demás aspectos éticos de la profesión- no vendrá dictado sólo por el límite que permite la capacidad adquisitiva del mercado, sino que se ajustará además a lo que su propia conciencia -más despierta y afinada que antes- le señala sinceramente como justo y equitativo.

El dinero es poder, es una fuerza, es una energía que hay que aprender a manejar con el mismo discernimiento y responsabilidad con que usamos nuestra energía vital, afectiva o mental. En un instrumento de trabajo como en otro sentido lo es nuestro propio cuerpo o lo son la electricidad y la energía atómica.

A medida que progresa en su trabajo interior el Karma-Yogui se da cada vez más cuenta de que él sólo es un administrador de los bienes, de las energías y demás elementos que tiene a su disposición. No se cree el propietario absoluto de nada, ni de su dinero ni de sus habilidades ni siquiera de sus ideas. Se da cuenta por experiencia directa que su única propiedad la constituye la plenitud de ser, de discernimiento y de amor que son inherentes a su naturaleza espiritual. Ve que todo lo demás son cosas que ha de manejar con atención, interés y buena voluntad, pero sin que le hagan perder nunca esta libertad interior, sin que se confunda ni por un instante a sí mismo con ninguna de las cosas que tienen nombre y forma, con las cosas que pasan y se desvanecen.

El Karma-Yogui trabaja dondequiera que se encuentre, trabaja aquí y ahora pero situado en la perspectiva de lo intemporal. Se entrega a su labor, pero no para encontrar en ella su afirmación personal, no para reivindicar su valía o su superioridad. No lo necesita. No lo necesita porque está viviendo ya en su experiencia interna toda la espléndida realidad de su Yo espiritual. Está colmado de plenitud y de felicidad. La entrega total a la actividad que era al principio el medio más eficaz para desembarazarse de su egocentrismo, se convierte ahora en el medio más eficaz para expresar esa plenitud que siente en su interior.

Tampoco la debida planificación y el control de las operaciones comerciales representa una dificultad para quien sigue el camino del *Karma-Yoga*. La mayor serenidad y lucidez que gradualmente va consiguiendo al practicar la entrega total a la acción, le capacitan para prever con más claridad y rapidez que antes las posibilidades efectivas de cada operación y para manejar con mayor objetividad cuantos factores intervienen en el ciclo completo de su actividad.

Pero también en esta labor de previsión la actitud del Karma-Yogui será muy diferente de la que solía tener tiempo atrás. La práctica de la actitud positiva le habrá habituado a tratar las cosas en presente, aquí y ahora. Las posibilidades del futuro son algo que tomará muy en cuenta, pero sólo en la medida en que puedan percibirse y valorarse ahora. No perderá tiempo en divagaciones o quimeras. No se dejará arrastrar por estados imaginativos procedentes de inseguridades, miedos o ilusiones. Ante cada situación se planteará de un modo decidido la pregunta: «Dado todo lo que conozco con seguridad ahora sobre este asunto, ¿qué debo hacer?» Y cuando sea capaz de hacerse esta pregunta sin precipitación, con calma pero también con interés, estando alerta a toda sugerencia que le pueda venir de cualquier rincón de su mente, no será extraño que descubra un nuevo sentido interior, que perciba con claridad una nueva orientación que le señala con absoluta certeza el camino más conveniente a seguir. Y esta respuesta no será con frecuencia la resultante lógica de los datos conocidos por él, no será la respuesta mecánica de su mente concreta, sino que será la luz de la auténtica intuición que viene a complementar de un modo revolucionario su capacidad intelectual, transformándola en una auténtica capacidad creadora y que le acompañará ya en lo sucesivo durante el resto del camino.

8. EL *KARMA-YOGA* Y LAS DEMÁS FORMAS DE YOGA

Todos los Yogas se complementan entre sí, puesto que cada uno de ellos opera con un sector determinado de la personalidad, y a medida que el trabajo de una técnica cualquiera progresa y sus efectos se profundizan, quedan implicados los ya definidos cambios en los restantes sectores de la personalidad. Cambios que, a su vez, pueden acelerarse y completarse con otras formas de Yoga.

En la India, el *Karma-Yoga* suele complementarse en la vida práctica de muchas personas con el *Bhakti-Yoga* o el sendero del amor devocional a Dios, con el *Raja-Yoga* o técnica del control superior de la mente, o bien con cualquier otra técnica que la persona practique. Esta elección voluntaria de varias técnicas es normal y correcta, especialmente cuando la persona está en los primeros peldaños de su trabajo interior.

Pero cuando por la plena dedicación en una cualquiera de las técnicas, el sujeto empieza a tener cambios sustantivos de su estado interior, entonces si quiere acelerar su progreso, es absolutamente indispensable que sea capaz de aplicar a su propio trabajo de transformación los principios básicos del *Karma-Yoga*.

En efecto, uno de los obstáculos que con mayor frecuencia retrasan largamente el éxito de cualquier técnica, es la tendencia a identificarse con el mismo trabajo que uno hace y con los resultados que va consiguiendo. En el *Bhakti-Yoga*, por ejemplo, el devoto suele confundir la sensación agradable que le da su amor a Dios con el mismo amor a Dios. Y cuando tiene estados internos de cierta intensidad, suele aferrarse a ellos como si fueran el objetivo final de todo su trabajo de transformación. Se aferra a su deseo de perfección y después se aferra a la idea de que ya es más perfecto. O quizás se adhiere a la idea de que no es aún muy perfecto, de que ha cometido muchas faltas, etc. Siempre, de un modo u otro, tiende a quedar cogido en las mallas de su egocentrismo aunque sea con un nombre más o menos espiritual. ¡Cuántas vueltas dará antes de darse cuenta de que lo que verdaderamente importa es Dios y no sus propios estados y sus ideas sobre Dios y la perfección! ¡Y cuántos esfuerzos y lamentaciones infantiles hasta que no descubra que lo que ha de hacer es soltar en su mente y en su corazón todo cuanto está agarrando en un sincero y decidido acto de entrega a Dios!

En toda técnica de Yoga es preciso que uno se entregue con la mayor dedicación posible al trabajo que dicha técnica exija, pero al mismo tiempo es imprescindible que uno aprenda a quedar desligado de todo el trabajo y a quedar desligado también de los efectos que el trabajo puede producir. Y esto se aplica del mismo modo cuando se trata de un trabajo de esfuerzo físico, que cuando se trata de un trabajo de servicio al prójimo, de concentración mental, de estudio, de oración o de meditación.

9. LA REALIZACIÓN ESPIRITUAL

A medida que el trabajo del *Karma-Yoga* progresa más y más, se producen nuevos descubrimientos que transforman no sólo el estado personal del sujeto, sino toda su visión y comprensión de la existencia.

Poco a poco, pero con plena evidencia, descubre que toda la actividad, tanto la de su mente como la de su cuerpo, no depende en realidad de su propia personalidad, no surge de su Yo diferenciado, sino que proviene de esa Mente Creadora Universal que está detrás ele todo cuanto existe en el Universo. Descubre que esa es la fuerza y la inteligencia que han animado durante toda su vida sus acciones, sus ideas, sus luchas, sus vacilaciones. Se da cuenta de que detrás del barniz de su personalidad, una fuerza gigantesca, una inteligencia prodigiosa, pero también un inmenso amor han guiado cada uno de sus pasos. Reconoce que en todo momento ha sido llevado de la mano por el Todopoderoso, a pesar de que por su propia miopía no se haya dado nunca cuenta de ello. Ve ahora con claridad meridiana que todas, absolutamente todas sus cualidades personales, todas sus capacidades y todos sus méritos -de todo lo cual ha estado siempre tan orgulloso- proceden siempre de Dios. Poda su energía, su iniciativa, sus ideas brillantes, su afecto, su comprensión, no son más que pequeños rayos de luz que han logrado abrirse paso a través de su ofuscación, rigidez y cortedad mental. Se da cuenta ahora -¡lástima no haberlo descubierto años atrás!- que en la medida que sepa abrirse a esa Fuente Infinita que llamamos Dios en un acto sincero de lúcida entrega, manará de su interior un raudal inagotable de energía, de comprensión y de paz.

Verá que esto es algo que puede vivir en todos los momentos del día y en todas las situaciones de su existencia cotidiana. Sentirá que se traslada el centro de gravedad de su actitud, del Yo al Ser Absoluto, pues todo cuanto existe, todo cuanto vive y alienta está centrado en Dios. Descubrirá que Él es el verdadero actor y el único protagonista de la Vida, que Él es la base y fundamental del Yo. Que de El procede toda energía, toda forma, todo conocimiento y toda conciencia. Descubrirá que es su poder -y voluntad la que hace mover la hoja de un árbol, la que viste los lirios del campo y alimenta al pájaro. Realizará, en fin, que todo diálogo, toda lucha y toda la historia de la humanidad no es más que el eterno himno del Creador que se expresa a Sí mismo a través de mil formas en un constante proceso de creación y recreación. Y que el único medio para que el hombre cese de vivir en la ignorancia, en el dolor y en la limitación es que se abra interiormente a su Fuente divina y viva centrado en ella. Porque del mismo modo que desde el sol sólo se puede ver luz, desde el Ser Absoluto sólo se puede ser energía, poder, realidad, comprensión, sabiduría, amor, felicidad, paz.

BHAKTI-YOGA

La realización espiritual mediante el desarrollo superior de la afectividad

1. RELIGIOSIDAD DE OCCIDENTE

El *Bhakti-Yoga* es una técnica de liberación basada en el pleno desarrollo de nuestro amor a Dios.

No es necesario extendernos mucho hablando de esta forma del Yoga, aunque sea muy importante, porque en realidad la conocemos ya en Occidente. El que quiera estudiar *Bhakti-Yoga* sin recurrir para nada a Oriente, no tiene que hacer más que acercarse a la vida de nuestros grandes místicos y encontrará en ellos un ejemplo viviente de lo que es el *Bhakti-Yoga*. La india no nos proporciona en este terreno un cauce nuevo, pues, al fin y al cabo, la trayectoria del alma hacia Dios es y ha de ser siempre en todas partes la misma: una apertura total hacia el Ser Supremo. Sí nos ofrece nombres nuevos, clasificaciones, manifestaciones externas, distintas de las occidentales, porque la experiencia devocional se produce en Oriente de acuerdo con una formación cultural y una tradición por entero diferente de las nuestras; pero la experiencia religiosa en sí misma considerada, con independencia de estas accidentalidades, es en el fondo la misma.

Recuerdo a este propósito que, durante mi estancia en el Ashram de Gretz, el swami Sidheswarananda -que era un enamorado de San Juan de la Cruz-, se maravillaba de que hubiera tantos occidentales que iban a buscar enseñanzas en el Yoga y a conocer la vida de Ramanakrishna o de cualquier otro personaje importante de la mística hindú y no conocieran la vida ni las obras de un San Juan de la Cruz o de una Santa Teresa de Jesús. «¿Cómo es posible?» -se preguntaba-, «¿por qué vienen a buscar con nombre sánscrito lo que tienen insuperablemente escrito en su propio lenguaje?»

Quién más, quién menos, todos hemos recibido una formación religiosa en los años de nuestra infancia -me refiero en este sentido a los educados dentro de la religión católica y, principalmente, en España-. Pero en esta formación se han mezclado elementos muy heterogéneos: al lado de vivencias auténticamente religiosas, figuran problemas de inferioridad, de culpabilidad, confusión del temor de Dios con el temor a la autoridad paterna, etc. Los padres y educadores han utilizado a veces la religión como medio para obligar a obedecer. O han querido utilizar su autoridad despótica para imponer el cumplimiento de unos deberes religiosos. Naturalmente, ha llegado un momento en que, tras una etapa de sorda oposición, por la presión a que se veían sometidos, ha surgido abiertamente la protesta, no ya frente al tipo de educación religiosa recibida, sino frente a la religión misma.

Resulta evidente que lo defectuoso, y por lo tanto lo que se debe rechazar, no es la religión en sí misma, bien enseñada, bien entendida y vivida. El mal está como ya indicamos, en el carácter absoluto y negativo con que a menudo se nos han formulado las obligaciones y las amenazas, que son las que han pesado dentro de nuestro interior. Por eso, según hemos ido creciendo y buscando la afirmación de nuestra personalidad y la sensación de libertad, hemos tendido a rechazar sin más cuanto creíamos limitación a esa personalidad y libertad, y experimentamos una fuerte inclinación a prescindir en bloque de la enseñanza religiosa recibida, lo mismo que nos sentimos en la necesidad de rechazar en conjunto el código de obligaciones familiares y el de ciertas obligaciones sociales. El deseo de autoafirmación personal inclina a nuestra mente a pensar y afirmar o negar las cosas en la medida en que significan una emancipación de lo que ejerce presión sobre nosotros.

A este fenómeno psicológico se debe el que muchísimas personas rechacen por entero la religión de su infancia y adolescencia. Pero paralelo a este fenómeno ocurre otro: el de una sensación de nostalgia por la religión, en la que sin duda vivieron momentos de felicidad y de gran intensidad interior. Este segundo fenómeno ha llevado a muchas personas a rechazar las formas religiosas que aprendieron en Occidente y buscar otra formulación religiosa distinta de aquélla, aunque, sin darse cuenta, sólo pretendieran llenar su vacío.

Tal rechazo de la propia religión y búsqueda de otra que compense la sensación de nostalgia religiosa, no obedece pues a móviles racionales, sino que es en su raíz una actitud irracional, que sigue los impulsos instintivos de autodefensa y autoafirmación.

El ser humano en la adhesión a una religión determinada busca la satisfacción de una tendencia natural, la

religiosidad, que lleva dentro de sí y que necesita vivenciar. En la primera etapa no ha llegado a profundizar en la propia religión, no la ha conocido a fondo, no la ha identificado como camino de su liberación espiritual, sólo ha adquirido de la religión cristiana en que ha sido educado, una idea infantil, muy deficiente y deformada por su mezcla con - otros factores de índole personal. De ahí que la rechace cuando aún no ha descubierto el valor de la religiosidad, y que, luego, al aflorar su sentido religioso, le cueste volver a ella, y emigre hacia formas religiosas exóticas y lejanas: huye de la forma concreta en que vivió, no por lo que tiene o por lo que le falta de auténtica religiosidad a esa forma, sino por lo que ve en ella de condicionamientos personales, según la imagen infantil que se formó y según la censura irracional que aflora en su conciencia cuando se trata de enjuiciar su antigua religión. Y así la actitud sincera de estas personas es, por un lado de un rechazo total de la religión, digamos en el caso nuestro, católica, y una extraordinaria admiración por la nueva forma religiosa, budista, hinduista o la que sea. Pero luego, a medida que se van entregando a las prácticas propias de su nueva religión, si lo hacen de verdad, empiezan a descubrir que la esencia y lo que más les hace sentirse próximos a Dios, también se encontraba en su antigua religión, y van limpiando y purificando los conceptos infantiles que guardaban de ella, hasta regresar al punto de origen con una idea amplia y auténtica de la religiosidad.

Y no tratamos al decir esto, de defender ninguna postura religiosa concreta, sino tan sólo queremos constatar el fenómeno tal y como ocurre en la realidad, dando una explicación psicológica del mismo.

Otra causa del alejamiento de la religión de la infancia debido también en parte a un defecto de formación, es que, de ordinario, se nos ha educado en la idea de que la única forma religiosa que acerca a Dios es la católica. Después crecemos, maduramos, y al descubrir nuevos horizontes de la vida, observamos que existen también otras formas religiosas serias, importantes, a las que pertenecen muchas personas, que las viven con integridad y con excelentes resultados. Y llegamos a darnos cuenta de que en todas las religiones hay un intento sincero de acercamiento a Dios, un contenido de verdad, especialmente en las superiores. Surge entonces en muchos la duda respecto de su propia religión, y tras ella empiezan a abandonar las prácticas religiosas y la vida religiosa: como todas son iguales, no se practica ninguna. Ha desaparecido el sentido de obligación o coacción moral que antes obligaba al cumplimiento de los deberes religiosos, por el temor a faltar a un deber de conciencia, con las consecuencias de esta falta, y también se han ensanchado las ideas. Pero se ha caído en una laxitud que deja al sujeto en la perezosa y absurda postura de la inacción y dejadez religiosa porque en todas las religiones se viene a decir en el fondo lo mismo. Y olvida así uno de los niveles superiores de su personalidad: el de su proyección sincera hacia Dios.

2. LA RELIGIOSIDAD HINDÚ

En la India se vive una intensa vida religiosa. La religión adopta desde las formas más superficiales, más idolátricas aparentemente, hasta las más abstractas y elevadas. Florecen aquí y allá centenares de dioses y este hecho desconcierta a los occidentales:, muchos creen que se trata de un crudo politeísmo, y quedan confusos sin acertar a ver salida en el caos de divinidades que pululan por todos lados. Pero cuando se empieza a investigar sobre este hecho, se observa que, mientras cada dios tiene sus templos, no hay ninguno dedicado a Brahma, ¿por qué?: porque Brahma está en todas partes, lo es todo, constituye la concepción hindú primordial de Dios.

Así, un observador superficial de la religión india podrá empezar creyendo que está ante un país politeísta pasando luego a creer que es panteísta.

Esta multiplicidad de divinidades no constituyen, en efecto, ningún politeísmo, pues no es que crean en varios dioses, sino que conciben a la divinidad como algo no separado, sino unido a la vida: consideran que Dios se manifiesta en todas las cosas. Alguien ha dicho, refiriéndose a esta idea: «el universo es el movimiento de Dios». Todas las fuerzas de la naturaleza, todas las leyes que rigen el mundo son divinidades, es decir, apariencias de Dios: por eso los nombres de las distintas divinidades son tan sólo el nombre de las fuerzas primordiales: la fuerza creadora constituye el nombre de un dios, la destructora, la fuerza de conservación, la de la maternidad, la de la circuncidad, la viril, la que se manifiesta de las tempestades, la que mueve a la obediencia, etc.; estas fuerzas, como manifestaciones de Dios, se personifican en divinidades. Pero está en la mente religiosa india que no se trata de dioses, sino de símbolos que personifican las fuerzas, y los poderes de la naturaleza, expresión de Brahma.

Detrás de esta multiplicidad, se encuentra por lo tanto siempre la aceptación de la unidad de Dios, y precisamente por esta aceptación de la idea de un Dios único sin contraponerse a los múltiples dioses, la India ha sido siempre un país abierto a cualquier formulación religiosa en cuanto tal, nunca se ataca al que predica

una divinidad nueva o una religión nueva, sino que, por el contrario, despierta en seguida una gran admiración e interés y mucha gente le escucha.

Comparando la multiplicidad de divinidades indias frente a la unidad de su concepto de Dios con la religión cristiana occidental, en este mismo aspecto, observamos que en occidente existen, si no divinidades, sí figuras santas, como la Virgen y los santos y sus reliquias e imágenes, a las que se les tienen devociones particulares y se rinde culto especial. También contra este aspecto de la religión católica se han lanzado ataques desde dentro y desde fuera, acusándole de idolatría, y diciendo que sólo hay que venerar y dirigirse a Dios, como único ser supremo que existe. Dejando otros aspectos de la cuestión que no interesan aquí, el modo de ser de los hombres, en su mayoría, al menos actualmente, exige objetos concretos en los que proyectar y fijar el afecto, además de modelos concretos en los que ver plasmada la forma religiosa que siguen. Es una necesidad humana normal: salvo algunas personas, menos de las que se lo creen, que han logrado un alto desarrollo mental superior, todos en general, necesitamos un objeto concreto y cercano en el que fijar nuestra devoción y nuestro culto. Con frecuencia los que rechazan formas religiosas por juzgarlas inferiores debido a este tipo de culto que permiten, culto a objetos concretos, imágenes o santos- y dicen que sólo se debe adorar y orar directamente a Dios, se engañan a sí mismos, y de hecho, aunque en su mente incluso vivan pendientes de Dios como de una idea superior y absoluta, en la práctica de su vida cotidiana están venerando, incluso adorando, a muchas otras cosas muy concretas, como su posición social, o su dinero, o su familia, etc.

Necesitamos un objeto concreto en el que colocar nuestro sentimiento religioso, y sólo cuando nuestra capacidad afectiva se va purificando, intensificando e integrando en todo el resto de nuestro psiquismo, podremos estar en condiciones de irnos desprendiendo de las formas concretas. Más aún, toda religiosidad bien entendida ha de poder mantener simultáneamente nuestros niveles concreto y abstracto, es decir, nuestro nivel personal y nuestro nivel impersonal.

Incluso el gran paladín indio del no dualismo, Shankara, que es hoy en día la principal autoridad del monismo absoluto, es decir, de la formulación que defiende que no existe más que una única realidad, sin dualidad de ningún sentido, a pesar del desarrollo de su nivel abstracto, cantaba himnos y recitaba versos a varias divinidades.

Concepto hindú de la relación entre el hombre y Dios

El hindú es muy original en este aspecto: considera que ante Dios no hay que adoptar ninguna actitud predeterminada, sino que todo es lícito y válido. Dios, por el hecho de ser origen de cuanto es amor y de todo lo existente, todo lo admite, y todas las formas de amor conducen a Él. El hombre puede sentir hacia Dios cualquier forma de amor: así es como en la expresión afectiva religiosa encontramos el amor filial hacia Dios, y también el amor paternal hacia Dios, o maternal -un grupo adora al niño Krishna, sintiéndose padres o madres del niño y este amor es cauce de su acercamiento a Dios. O un amor de amigo, cultivando la amistad con Dios, como quien se dirige a un íntimo amigo; o de servidor fiel de Dios como un criado diligente quiere a su amo; o simplemente como Dios que es, sin consideración parcial de ninguna atribución, como ser absoluto; o como esposo o esposa, con el afecto conyugal, diríamos, etc. Cada tipo de amor sigue la línea de un símbolo, en el que se personifica a Dios. Se explica de este modo la diversidad de formas de adoración y de religión que se tributa a Dios, debida a esta concepción amplia y universal de las relaciones entre hombre y Dios.

Los grados del amor a Dios según las clasificaciones hindúes

Los hindúes son muy amigos de las clasificaciones, y en casi todos los libros sagrados encontramos clasificaciones del amor a Dios.

Enumeraré algunas. La más generalizada lo ordena en dos grados principales:

1. El *Gauna-Bhakti* que es la fórmula de adoración a Dios a través de unos ritos que se ordenan en los libros sagrados o chastras.
2. El *Para-Bhakti* o amor a Dios como ser absoluto, amor a Dios más allá de la forma.

El camino del amor conoce varios grados sucesivos viniendo a ser como una escalera:

1. La atención.
2. El canto de alabanza.
3. La meditación.
4. La adoración de los pies o *Padmasavanam*.
5. La adoración ritual.
6. La reverencia.
7. La esclavitud.
8. La amistad.
9. El abandono.

En la etapa de apasionamiento, es decir, de adhesión apasionada a Dios, se enumeran varios tipos puros de emoción: el estupor, la transpiración, los pelos de punta, la dificultad de hablar, el temblor, el cambio de color, las lágrimas y el desmayo.

Lo importante es que el amor domina en la religiosidad india, sobre todo a través de la forma religiosa de Vishnú, que es uno de los dos grupos religiosos principales, en el que destaca la forma amorosa. En el otro grupo, el de Shiva, domina la forma activa, violenta, de lucha, de esfuerzo. Todos los *Bhaktis* siguen una u otra de las múltiples escuelas derivadas de la forma religiosa de Vishnú.

La religiosidad india, ¿incluye en la actitud religiosa del hombre el elemento sobrenatural?

Dios es la fuente de todo lo que existe, está en todo lo que existe, es el origen y el fin de todo lo que existe, pero Dios es además el medio de acercarse a Él. En otras palabras, Dios, desde el punto de vista de la conciencia humana, es el amor, por lo tanto es también el amor que nosotros podemos sentir hacia Él, Dios, que a través nuestro tiende hacia sí mismo. Esta acción de Dios en nosotros es la que estimula y causa el amor, la devoción, el mismo amor que sentimos por Él, y que no depende directamente de nosotros, sino ti ue es Dios quien lo da. Es ésta una formulación muy próxima a la doctrina católica de la gracia.

A veces se ha acusado a la India de que su religión se basa sólo en el esfuerzo humano, que no admite una relación dirigida de Dios hacia el hombre, sino sólo un acercamiento del hombre a Dios, como si hubiera proporción entre el esfuerzo humano y la realización de Dios. Pero existen abundantes textos hindúes en los que se afirma constantemente que Dios se expresa a sí mismo a través nuestro, que de Dios viene toda capacidad de esfuerzo, de amor, de comprensión, de iluminación. Lo que debemos cultivar es este amor, abrirle paso, atizar el fuego para que la llama aya creciendo hasta que toda la personalidad quede devorada y derretida en el amor y adoración de Dios. El amor perfecto a Dios es el resultado de su plena acción en nosotros cuando por nuestra parte y con su ayuda conseguimos abrirnos y entregarnos del todo a El.

Prácticas hindúes para cultivar la vida religiosa

El hindú cultiva su vida religiosa mediante el estudio y recitación de textos sagrados, los cantos sagrados, la oración y la meditación, etcétera. Pero hay algunas prácticas que vamos a destacar porque constituyen importantes técnicas del *Bhakti-Yoga*.

a) El Mantram

El mantram es una frase, que debe ser repetida muchas veces, ya que se atribuye a su repetición un gran poder de purificación y, con el tiempo, de realización de uno mismo. Hay muchos mantram, pero el mantram debe darlo siempre el gurú o maestro. Puede ser mantram, por ejemplo: «yo soy Shiva», o « neti, neti», etcétera.

Existe una forma precisa de recitar cada mantram, y tanto la entonación como el ritmo, y, claro está, el mismo mantram, han de ser elegidos personalmente por un gurú que dará a cada discípulo el mantram que le resulte más apropiado. No obstante hay muchos maestros que tienden a dar a sus discípulos un mantram general, común para todos. Se considera un verdadero maestro el que está capacitado para ver lo que necesita cada uno de sus discípulos. Naturalmente, en la India hay centenares de malos maestros y millares de malos discípulos y es difícil encontrar un buen maestro y un buen discípulo.

b) El Japam

La repetición del mantram se llama japam. El japam es una práctica muy interesante del *Bhakti-Yoga*. Se considera uno de los medios que más fácilmente conducen a la realización. Facilidad en la técnica, aunque por lo demás exige una entrega completa, no sólo de la mente, sino también del tiempo: en el japam, el mantram, debe estarse repitiendo siempre, continuamente, no sólo de día sino a ser posible también de noche. Ahora bien, se considera fácil porque sólo requiere esta continua repetición atenta, con la que la mente va penetrando en el significado del mantram. Respecto al japam se suele decir que la obsesión de Dios es la única obsesión lícita.

Efectos del japam

Neutraliza las demás ideas, al situar la que encierra el mantram en el centro continuo de la atención. Pues se imposibilita a la mente para seguir el movimiento automático que la inclina a pasar siempre a nuevos objetos, y especialmente a dirigirse por los cauces ya abiertos de ideas y recuerdos negativos.

Fija la atención de la mente en dirección a Dios. El significado del mantram tiene un sentido religioso. Y la mente se fija y penetra más y más en él, por la continuidad de la atención hacia el mismo objeto, llegando a producirse una progresiva concentración en la realidad a la que el mantram conduce: Dios. Tal como el japam realiza la integración de todos los niveles de la personalidad alrededor de un núcleo mental único: Dios. Porque no se trata de algo que se verifique en una parcela lateral de la vida del sujeto, sino que tienen lugar en el centro mismo de su conciencia.

Por medio de la repetición del mantram se va produciendo, por lo tanto, una limpieza del resto de los contenidos mentales, una fijación de la mente hacia Dios, y una integración de las energías alrededor de Dios, además de una profundización en Dios hacia el propio interior, estructurándose todo el psiquismo sobre la conciencia adquirida en este nuevo estado.

Se trata de una auténtica obsesión de Dios. Hay textos de los *Bhakti*-Yoguis en los que piden estar locos por Él, expresando un significado estricto de la palabra «loco», como si fuera una obligación estarlo por Dios.

Mantrams principales: El Om-mani-padme-hum o joya del loto

Se llama así porque el loto es una de las plantas favoritas de los hindúes. Entre otras cosas juega el papel de símbolo del espíritu humano. Abunda mucho en la India y, como es sabido, es una planta acuática que hunde su raíz en el lodo y se yergue recta hacia el cielo, como el alma humana está enraizada en el cuerpo, en la materia, pero se abre hacia el espíritu. Además la flor del loto ofrece un proceso fisiológico de apertura que resulta, según los indios, muy semejante a la forma que presentan nuestros chakras. En efecto, éstos, en su mayoría, cuando están inactivos permanecen cerrados como los lotos, hacia abajo; pero a medida que la energía va pasando por ellos y se van vitalizando, se yerguen, colocándose hacia arriba y se abren. Así lo dice la experiencia interna cuando sigue las fases de este proceso. Y nada más adecuado para simbolizarlo que la imagen del loto. Conocemos también que hay una postura de *Hatha-Yoga* con el mismo nombre: la postura del loto o Padmasana, por la semejanza que en ella adopta el cuerpo humano con el loto.

Pues bien, entre los mantrams principales figura del denominado Pranava o palabra sagrada AUM, que se pronuncia también OM.

Veamos el valor extraordinario que entre los mantrams se atribuye a esta palabra sagrada AUM, que se pronuncia también OM.

Veamos el valor extraordinario que entre los mantrams se atribuye a esta palabra cuando se aprende a meditar sobre ella.

En sí misma, la sílaba AUM incluye todas las inflexiones del sonido: Empieza por la A y va recogiendo una por una las modulaciones de que es capaz la voz hasta llegar a cerrar la boca. Incluye por lo tanto, diríamos, toda la capacidad sonora de la persona. Y al decir capacidad sonora quiere decirse también capacidad creadora, pues la creación no es otra cosa que el verbo. La creación es sonido, la manifestación del sonido.

Así pues, en el momento en que aprendamos a pronunciar todo nuestro sonido con plena conciencia de que es todo lo que nosotros podemos conocer y manifestar, empezaremos a tomar conciencia de toda la

existencia, de toda la realidad manifestada. La sílaba AUM engloba todo lo existente, no ya en el nombre sólo sino en el universo.

Pero lo más importante del AUM no es el hecho de pronunciarlo con pleno conocimiento de lo que significa, sino el silencio que le sigue. El secreto del AUM reside tanto en, su pronunciación como en el estado interior que queda después de su pronunciación.

En efecto: cuando somos conscientes de toda nuestra realidad es decir, no sólo de la que está en nosotros, sino también de la que se manifiesta en el mundo, como formando ambas la misma realidad manifestada de formas distintas, y esta conciencia la actualizamos cada vez que se pronuncia la sílaba AUM, conscientes de todo su contenido, de toda la riqueza de esta doble manifestación, entonces, al callar, una vez pronunciado el AUM, empezamos a observar que queda algo. ¿Qué?: lo que hay más allá de toda manifestación. Este silencio que sigue es la oportunidad para percibir lo manifestado, para tomar conciencia de la realidad no manifestada, para llegar en una palabra, a ese último estado, que en el lenguaje corriente puede decirse de vacío, y desde el punto de vista metafísico podemos llamar estado primordial, y que constituye el estado desde el cual ha surgido y está surgiendo todo, llegando así a una fuerza que se halla más allá de donde nosotros estamos acostumbrados a pensar y a entender.

Ejecución:

l. En primer lugar hay que aprender a asociar la parte sonora de la sílaba con todo lo que es existencia, y para ello se utilizan como frases de meditación sobre el AUM las siguientes etapas:

a) Se dice por ejemplo que la a corresponde a lo manifestado visible, o mejor dicho físico, material. La U al estado psíquico o mental. Y la M al último estado espiritual manifestado.

b) Entonces se trata de ir meditando primero sobre la a, y al decir A, asociar el sonido A con toda la naturaleza sensible, material, que afecta a nuestros sentidos. Después de un tiempo empleado en esta tarea, cuando se ha conseguido llegar a asociar la A con toda nuestra experiencia sensible externa, hay que hacer lo mismo con la letra U y asociar a ella nuestros estados superiores, trascendentes, que llamamos espirituales en sentido estricto. Recordemos a este propósito que al decir estados espirituales en sentido estricto nos referimos a los que tienen lugar en los niveles superiores de la personalidad, mientras lo psíquico se refiere a los niveles personales de tipo inconsciente, más elemental por lo tanto.

2. Cuando esta labor de asociación de las letras del AUM con la esfera correspondiente está completada, entonces al pronunciar la palabra entera AUM hay toda una vivencia completa que tiene lugar en el sujeto mismo: se resumen en ella la personalidad total, no de un modo simbólico, sino poniéndola en vibración, actualizándola en el momento de pronunciar el AUM. No se trata pues de una simple especulación sino de una verdadera asociación de los sonidos con cada tipo de vivencias de los tres mundos que forman nuestra personalidad: el sensible, o externo, el interno personal y el superior, y por lo mismo al pronunciar las tres letras es toda nuestra realidad, la externa, la interna y la trascendente la que actualizamos y de la que tomamos conciencia, viviéndola de un modo integrado y total.

3. Cuando tomamos conciencia de nuestra realidad total y a medida que lo vamos consiguiendo en más alto grado, al pronunciar el AUM, ocurrirá que, al callarnos, si quedamos a la expectativa, empezaremos a percibir en el silencio que sigue un vacío inicial, que es lo que hay más allá de todo nuestro mundo, de nuestra personalidad manifestada.

Efectos

Se considera que el AUM, por el hecho de contener en sí todos los sonidos, toda la gama vibratoria sonora humana, puede hacer vibrar un chakra, y evocar un determinado tipo de energías, reforzándolas. Pues cuando el sonido se mantiene largamente pronunciado con una vibración determinada, hace vibrar por afinidad las energías que sintonizan con él, activándolas. De este modo se puede producir una fuerte acumulación de energías en un nivel determinado, sea el mental superior, o el emotivo, o el instintivo-vital, dependiendo el que se active uno u otro de la actitud mental de quien pronuncia el AUM. Mediante este mantram se consigue también una mayor interiorización, así como el sintonizar con los niveles superiores de la personalidad.

Observaciones

Para pronunciar el AUM con eficacia es preciso que la persona se halle al menos parcialmente integrada. Es decir que la mente esté centrada y sintonizada con todos los niveles de la personalidad. Para ello es preciso que estos niveles estén tranquilos. Por tal razón se aconseja al discípulo que antes de pronunciar este mantram

sagrado esté físicamente tranquilo, emocionalmente sereno y mentalmente en calma. Al principio conviene ejecutar el AUM, además de en una postura física de relajación -que debe adoptarse siempre-, dejando que el sonido resuene dentro sin pensar en otra cosa que en esta percepción del sonido y centrando la atención en el pecho, en la frente, o, si se consigue, en el vértice superoposterior de la cabeza. Posteriormente, según va aumentando la resonancia interior del AUM, puede localizársela donde uno desee, consiguiendo así aumentar la vibración en esa parte del cuerpo y despertar las energías correspondientes.

Ya se ve por todo lo expuesto que no se trata de una simple repetición mecánica, ni tampoco de una repetición sonora, es decir, con la atención puesta únicamente en el sonido. Ni siquiera se persigue producir la absorción mental en una idea o monoideísmo, como pretenden otras fórmulas, sino que en el AUM existe un intenso sentido metafísico, una mira de realización mucho más plena.

¿Moludación melódica?

El Pranava no siempre se pronuncia en el mismo tono, sino que puede repetirse en una gran variedad de tonos, e incluso en más de una única nota, modulándola en dos o en tres. Pero en todo caso siempre según instrucciones recibidas directamente del maestro para que produzca los efectos específicos que se pretenden en el discípulo.

Tampoco se pronuncia siempre de una forma sostenida, sino que puede hacerse repitiéndola con frecuencia y asociando a ella otras sílabas o palabras AUM.

El AUM no es sólo un mantram indio, sino que lo encontramos también en el Tíbet, en algunos centros del Japón y prácticamente extendido por toda el Asia.

El canto en el Bhakti

En la vida del *Bhakti* juega el canto un importante papel. No es extraño, pues el canto es en su origen una manifestación de la vida religiosa.

La música religiosa suele distinguirse por su aparente monotonía, resultando aburrida para los que no están iniciados en ella. Es un fenómeno común a toda música sagrada, lo mismo la hindú que por ejemplo la gregoriana. Nuestro canto flamenco, de inspiración

árabe -religioso en las típicas saetas andaluzas de la Semana Santa- se mantiene en la misma línea. Es una música que se mueve alrededor de una nota dominante sobre la que vuelve siempre, y ordinariamente maneja muy pocas notas.

El Pranava nos hace ver claro el porqué de la aparente monotonía de esta clase de música. Nos dice que a través del canto se puede llegar a una progresiva interiorización, pero además a una mayor estimulación del amor, del afecto, de la devoción y atención a Dios.

El canto hindú en el fondo es siempre sagrado, como en todos los pueblos orientales. Hay una sola nota, una melodía muy simple reduciéndose la música a una serie de variaciones de esta melodía o frase musical, porque ella representa el amor. El alargar tanto las notas al final, así como las pequeñas inflexiones y modulaciones para volver en seguida a la misma dominante es un intento para mantener la conciencia del amor y de expresarlo a través de las naturales oscilaciones de nuestro estado de ánimo. Si, mientras permanece la nota dominante, se abre uno interiormente al sonido, dejándole entrar, escuchándole por dentro y dejándose llevar por él luego interiormente, esa aparente monotonía producida por la persistencia en una sola nota le conducirá a sentir cada vez más hondo, es decir, le profundizará la conciencia de sí mismo, teniendo para él aquella música una resonancia cada vez más honda. Este es el secreto para escuchar como se debe la música sagrada, y para esto se ha compuesto así: es precisamente lo que quiere expresar y lo que intenta.

Dos enamorados movidos de una gran pasión afectiva dicen pocas palabras, o mejor, repiten siempre las mismas y cada vez tienen para ellos un sabor nuevo, un sentido de plenitud y de presencia total: en realidad están sintiendo todo el tiempo la misma vivencia y es lógico que la expresión sea también la misma, sin que se experimente necesidad alguna de cambiarla. La afectividad está enteramente despierta y polarizada hacia un único objeto: hay unidad de acción porque hay unidad de sujeto. Y las variaciones se reducen a florituras y modulaciones de la misma expresión o declaración de amor. Es así como hemos de aprender a escuchar la música oriental hindú, lo mismo que la árabe o la gregoriana.

Las fuertes oscilaciones de la expresión ocurren cuando adoptamos una actitud mental determinada y nuestra afectividad no está toda ella activa, presente, dinamizada. Porque falta la unidad de acción que se canalice hacia un único objeto desde un único sujeto. Los estímulos son varios, y ninguno polariza

enteramente al sujeto.

Dentro de la música encontramos algo de este estilo en Bach, Haendel, y en una serie de autores que cifran su composición en muy pocas notas sobre las que dibujan adornos complementarios. En ellos, especialmente en Bach, maestro indiscutible en la composición musical, sobre un fondo simple y solemne que se repite sin cesar y que constituye el nervio y el lenguaje de la composición, cabalga la polifonía de las demás modulaciones.

En otros autores -un Wagner o un Beethoven por ejemplo-, hay mucho vigor y pasión, y se expresan a través de su música una rica gama de estados de ánimo, pero no uno solo constante y que cada vez profundiza más, como en Bach. No tratamos de establecer preferencias sino de hacer comparaciones que faciliten la comprensión de lo que decimos.

3. LA VIDA ACTIVA DEL *BHAKTI*

Los *bhakti*-yoguis, primero a través de las prácticas externas concretas primordiales y a través de la oración ritual, y luego cada vez más en virtud de su relación interna con Dios, van cultivando y aumentando su capacidad de amor y van transformando la calidad de este amor.

Sin embargo, al principio es inevitable que se mezclen en el amor las preocupaciones personales, los temores, los deseos, las aspiraciones, y que por lo tanto la actitud devocional del principiante, por más generoso y perfecto que quiera ser, no pueda en realidad serlo, porque la persona no se posee a sí misma. Hay muchas cargas energéticas que no domina ni puede manejar por lo tanto, y todo ello se manifiesta de modo indirecto en su oración, en sus distracciones, en sus dudas, en sus olvidos. Ahora quiere llevar su vida de acuerdo con una tónica determinada y en el momento siguiente está siendo empujado a otras cosas del todo diferentes y aún opuestas, porque su psiquismo no está unificado sino que tiran de él en direcciones diferentes los deseos mundanos, sean sociales o personales, toda suerte de deseos empujando cada uno hacia su propio objetivo. Y es preciso que todo ese inframundo psíquico se vaya integrando y unificando, lo cual no puede conseguirse sólo por vía de una renunciación inmediata, es decir, por una decisión instantánea. Hay que ir transformando estas energías lentamente en amor, aunque sea muy imperfecto.

Esta transformación de toda la vida y de todas las acciones en amor, se lleva a cabo en la India hasta un extremo muy interesante. Se aconseja al discípulo que lleve una vida muy pura y limpia en todos los aspectos. Esta pureza no abarca allí sólo el aspecto sexual, sino en especial se refiere a la mente, apartando de ella cualquier deseo imperfecto, cualquier ambición, cualquier cosa, en fin, que pueda manchar la limpieza de la mente y del alma. Pero aún hay más. Se añade incluso que si uno se deja arrastrar por los impulsos, por las tentaciones, por deseos de pecado, o desliz del orden que sea, cometa la falta con amor a Dios. En esos momentos de caída, en lugar de hacerse trampa a sí mismo volviéndose de espaldas a Dios como si lo que hace fuera algo aparte de Él, piense en Dios y ofrézcale lo que está haciendo. El amor a Dios exige una entrega total y, como todo lo que somos y tenemos procede de Dios, hemos de entregarle toda nuestra fortaleza y también toda nuestra debilidad. Así que cuando sobreviene la debilidad, sisamos con la atención puesta en Dios y con la actitud de entrega a El, sin echarnos hacia atrás y volverle entonces la espalda.

En Oriente consideran, pues, que el pecado no ha de alejarnos de Dios, concepto enteramente diferente del que, por lo menos en la práctica, rige en Occidente. Lo importante y trascendente es acercarse a Dios, y eso sólo puede lograrse si hay una presencia continua, un recuerdo sostenido, una atención fija hacia Él. El japam, o sea la repetición del mantram, no es más que una técnica para conseguir que esta atención a Dios sea constante a fin de purificar la mente y dirigir la afectividad hacia Dios cada vez más intensa y profundamente.

Así, en el principio, en el medio y en el fin de la religiosidad hindú figura el amor. Para el *Bhakti* el amor es lo más extraordinario. Cuando queremos conocer las cosas, el deseo de conocer es distinto de la actividad de pensar y de la verdad conocida. Son tres estados diferentes que corresponden a tres campos también diversos. Pero en el amor, el mismo deseo de amar empieza ya a ser amor, el mismo amor adquiere su más intensa vivencia. Así que no son más que gradaciones de una misma realidad: amor, que constituye el móvil, el medio y el fin.

El amor sólo exige para crecer y perfeccionarse que la persona se entregue a él del todo y que siga adelante, sea cual fuere la forma que adopte, cada vez con un mayor deseo de acercamiento, de comprensión, de identificación. Entonces se producirá la apertura total desde el interior, de modo que el amor llega a ser su propia maduración, convirtiéndose en fruto. Así es amor la raíz, la rama, las hojas, la flor y el fruto, como diversas fases del mismo proceso de amor.

4. OBJETO DEL AMOR

Para el *Bhakti* la única realidad es Dios. Todo lo demás es ilusión; la realidad que vemos en las cosas es falsa, porque las cosas cambian, son inconsistentes. Por lo tanto de un modo natural, Dios ha de ser amado por encima de todas las cosas, más aún, el único digno de ser amado es Dios.

En la India los verdaderos *Bhaktis-yoguis* viven con todo verismo este hecho de que sólo hay amor a Dios y que en Dios se ama a las demás personas, a los animales y a la naturaleza. Toda forma de amor deriva del amor a Dios, y tiene su expresión en esta fuerza del amor a Dios, fuente única de todo amor. Por Dios se ama a la mujer y a los hijos y a los parientes, y a todos los demás. No obstante puede uno no darse cuenta, y entonces, si se adhiere o identifica con la forma concreta del objeto o persona a la que se ama, detiene el proceso del amor. Nunca es el objeto, la forma ni el nombre de las cosas lo que hemos de amar, sino el amor mismo, porque el amor es lo único real por ser expresión directa y constante de la única realidad: Dios. El amor es el protagonista, no la persona ni el objeto. Se puede alimentar el amor a las personas, pero siendo consciente de ese amor, no de la persona, sino del amor mismo que se la tiene. Amar por el mismo hecho de amar, no por las cualidades buenas o malas que podamos ver en los demás. Así todo ser es siempre amable y merece amor, aunque se trate por ejemplo de una persona malvada.

Los *bhaktis* tienen muchos procedimientos para llegar a amar así. Consideran que la manifestación concreta, la criatura, es un disfraz de Dios, que se presenta bajo la apariencia de padre, madre, amigo, enemigo o de un animal, un tigre incluso: Dios se expresa y vive a través de las cosas. Hay que estar con el ojo avizor y saber ver al protagonista del juego, Dios, no Dios de un modo

lejano y remoto, sino Dios viviente, Dios encarnado, expresándose de un modo preciso, consciente, deliberado de aquella forma. Lo mismo que en el juego de los niños, uno adopta el papel de bueno y otro el de bandolero, y todos siguen la convención, sabiendo cada cual lo que es en realidad, así hemos de aprender a ver al verdadero protagonista que hay detrás de cada disfraz: ver en nuestros hijos a Dios disfrazado de hijos, en nuestra esposa a Dios disfrazado de esposa, en todos los seres, Dios disfrazado de una forma determinada: la presencia activa, viviente y concreta de Dios a través de todas las formas concretas.

Como puede comprenderse, todo lo anterior tiene una riqueza, una amplitud y una fecundidad prodigiosas para la vida de devoción. Viviéndolo en profundidad, responde a la idea que tenemos de la divinidad. Podremos tal vez discutir sobre un concepto o una idea, pero en el fondo la realidad es la misma que se encierra en la Teología cristiana.

5. *BHAKTI* PARA TODOS

SU IMPORTANCIA PARA LA SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE LA PERSONALIDAD

El *Bhakti* podemos cultivarlos todos. E interesa a todos porque la verdadera batalla de la vida diaria la libramos, no en la mente ni en el cuerpo, sino en nuestra vida afectiva: es ahí donde se halla el nudo del problema de nuestra personalidad. Cuando se estudia la propia vida retrospectivamente se echa de ver que las deficiencias -vacilaciones, dudas, escepticismos, temores, etc., son estados emotivos, impulsos afectivos que en un momento dado han quedado frustrados, detenidos. Y esta afectividad frustrada es la que después empuja desde el inconsciente y nos hace cerrarnos ante la experiencia de la vida o adoptar una actitud artificial.

Nuestra verdadera batalla, incluso en muchos de aquellos problemas que decimos intelectuales -filosóficos y metafísicos- residen en nuestro nivel afectivo. Trabajar a fondo nuestras fuerzas afectivas es hacer una labor de profundidad para resolver todos nuestros problemas de raíz. Por eso es tan importante el *Bhakti-Yoga* o la vida espiritual auténtica. Es una lástima que en Occidente las personas que se tienen por intelectuales, aunque aceptan la vida religiosa en una u otra forma, la consideren como un objeto de lujo, como una actividad puramente marginal de su vida, para los días de fiesta y sólo en determinados momentos. No se dan cuenta de que lo que les hace vivir y moverse, lo que hay detrás de todas sus ambiciones, deseos y acciones son los impulsos afectivos. Si aprendieran a manejar, dinamizar, transformar y sublimar estos impulsos cambiaría su vida, quedando resueltos de raíz la mayor parte de sus problemas intelectuales, y sobre todo darían solución definitiva al gran problema de su paz interior.

Toda angustia e insatisfacción la causan motivaciones de tipo afectivo. Si esta energía que llevamos dentro

y que está detenida y frustrada, por mil motivos, la energía afectiva, aprendemos a dinamizarla y canalizarla viviéndola conscientemente y transformándola en auténtico amor a Dios, habremos resuelto el problema básico de nuestra personalidad, que no se soluciona con grandes disquisiciones metafísicas, por muy importante e indispensable que pueda ser en un momento dado la metafísica.

Nuestra paz se resuelve con la plenitud de nuestra entrega. Entregarnos del todo quiere decir abrirnos enteramente, vivirnos del todo y sólo cuando uno se vive del todo toma conciencia de su propia plenitud. Dicho de otra manera, únicamente saliendo de sí mismo se deja sitio para tomar conciencia de la plenitud de la vida auténtica del espíritu.

Mientras estemos asidos a nuestro amor propio, a nuestros deseos, a nuestros temores, a nuestras aspiraciones, a nuestras mismas ideas de perfección, a todo, bueno o malo, no hacemos sino dar vueltas alrededor del modelo que figura como centro artificial nuestro y que nunca nos dará plenitud. Podrá proporcionarnos en algún momento alegría, satisfacción, pero no nos llenará, porque en nosotros existe una exigencia de orden impersonal, que sólo puede llenarla Dios, y para que la llene es preciso que antes nos vaciemos de nosotros mismos y nos entreguemos a Él.

6. EL CULTIVO DEL *BHAKTI* DA UNIDAD A LA VIDA ACTIVA

Si la vida espiritual no se cultiva en este sentido real, efectivo, dinámico, de relación afectiva total, inmediata y sincera de nuestro yo con Dios, resulta imposible organizar la vida afectiva. La vida afectiva, sin un eje en torno al cual se desenvuelva no puede funcionar bien. Lo mismo que nuestra mente no puede funcionar si no existe una organización en las ideas, basándose unas en otras hasta llegar a un núcleo constituido por una serie de ideas fundamentales que hagan punto general de referencia, tampoco nuestra vida afectiva, puede conseguir un funcionamiento que sea organizado, simple y directo, sin eje básico. Porque entonces nos encontramos con que tenemos afecto a determinadas personas y cosas, pero cada afecto forma una unidad aislada de los demás. Exactamente lo que ocurre con nuestras ideas sobre la vida práctica, sobre las ciencias, sobre la metafísica y sobre nosotros mismos, que cada grupo de ideas está totalmente aislado de los demás, lo que produce una desintegración de la mente, disminuyendo en un grado notable su eficacia, rendimiento y la visión de conjunto.

Mientras en la vida afectiva haya unidades funcionales, querremos a cada cosa aparte de las otras: estaremos formando templos donde hay muchas divinidades, necesitaremos adherirnos a determinadas personas a quienes admiramos y a quienes prestamos casi un culto de veneración. Y no será más que la necesidad de amar que se mueve de un modo disperso, falta de sostén, de eje básico: los afectos se dirigen a los pequeños ídolos. Pero si se busca esa base en el amor a Dios, en un solo fundamento y en una sola fuerza, Dios, este Dios, de momento nos alejará de los ídolos que nos habíamos construido, de la imagen concreta de las personas, de las cosas, de las situaciones, e incluso de nosotros mismos, pero después será este mismo Dios el que nos lo acercará todo.

Para acercarnos a Dios hemos de renunciar a la identificación y apasionamiento que mantenemos hacia determinadas personas, situaciones y hacia nosotros mismos, pero luego, la noción última, profunda de Dios nos irá acercando de nuevo a todo lo demás, porque Dios es el centro de cuanto existe y a través de Él se abre la puerta cerrada que conduce al interior de todas las cosas. Por eso entonces el acercamiento a los demás seres no será ya desde fuera sino desde dentro de ellos mismos. Ahora, al amar nos adherimos y captamos el aspecto inconsciente de las personas y de las cosas, amamos por ejemplo lo físico, pero la belleza física pasa. Construimos el edificio de nuestro amor sin mirar los fundamentos. Y por eso cuando lo que nos atrajo -inconsistente-, se esfuma, quedamos defraudados y así es como se considera entonces que el amor es algo efímero. Pero el amor no es efímero: es la sustancia de cuanto existe, la raíz de todo lo que vive, lo único no efímero, el amor es eterno. No confundamos el amor con la cosa amada, con la forma concreta: eso sí que es un error que lleva sin remedio al engaño y a la desilusión.

Cuando aprendemos a centrarnos más y más en esa dedicación total a Dios, encontramos el camino de acercarnos a las demás personas, pero desde dentro, desde su interior. Dios es realmente nuestro contacto con las personas. Nuestro amor a las personas no puede ser verdadero en sentido pleno sino cuando pasa por Dios, cuando circulando a través de nuestro centro, llega a su centro. Entonces este amor es siempre positivo, sigue la dirección, la fuerza y el impulso del desarrollo que Dios está dando. El verdadero amor no se contrapone nunca a la realidad de los demás, no les causa fricción alguna puesto que no obra desde fuera, sino que les estimula desde dentro a seguir su propio camino, ayudándoles a desarrollar los elementos positivos que llevan en su interior y a acercarse a Dios, pero no mediante un reglamento o coacción de ninguna clase.

7. EL *BHAKTI-YOGA* NO ESTA REÑIDO CON NINGUNA FORMULACIÓN RELIGIOSA

Cultivar el amor es acercarnos al interior de las personas, es decir, a su verdad, a su razón de ser, a su verdadera y profunda motivación, a través de Dios. Por eso cualquier persona puede aprender el *Bhakti-Yoga* si sigue su vida religiosa del modo que la sienta como más verdadera, dentro de cualquier formulación religiosa concreta. Seria absurdo excusarse con los defectos que puedan citarse de la propia religión, por ejemplo sobre su organización, sobre su formulación dogmática o sobre alguna experiencia desagradable que se haya tenido, para cerrarse a la necesidad interior de vida espiritual. Aprendamos a superar los condicionamientos y experiencias negativas que tengamos, de modo que lo uno no se oponga a lo otro. Quienes hayan sufrido esas experiencias negativas, desagradables o limitadas en su vida religiosa anterior, no tienen por qué prescindir de lo mejor, la parte viva, interna, inmediata: la unión personal con Dios.

8. CONSECUENCIAS PRÁCTICAS DEL *BHAKTI-YOGA*

1. Que exige una dedicación total

Para apreciarlo más de cerca conviene -y recomiendo a quienes sienten interés por la vida espiritual-, que lean libros escritos por personas que han experimentado su propia realización a través de la entrega a una auténtica vida religiosa, porque tienen la ventaja sobre los demás que tratan de este tema, de ser protagonistas de lo que dicen, no tienen que hablar citando a otros autores, como si se tratase de una teoría, sino que expresan lo que sienten, lo que viven, lo que están experimentando.

En ellos se ve este ejemplo de totalidad en la entrega de dedicación plena, y aparece claro que en la vida espiritual no basta tener una actitud de aceptación, de buena voluntad, de simple creencia en Dios y simpatía por Él. No sería espiritual. La vida espiritual sólo comienza cuando se descubre que Dios es lo más importante. Y si es de verdad lo más importante, lo es en cada momento. No es más importante cuando estamos tranquilos y todo nos va bien que cuando recibimos una mala noticia, como si entonces dejáramos su importancia. Porque no se trata de que lo sintamos como más importante ahora y en el momento en que tenemos mucho apetito dejemos de ser conscientes de que dios es lo más importante. Siempre debemos sentir que Dios es lo más importante, porque siempre lo es, tanto cuando está en juego nuestro amor propio, o nuestra seguridad física o económica, como en cualquier otro instante de la vida.

Para llegar a vivirlo así es preciso que uno actualice constantemente su entrega, que esté siempre junto a Él, cultivando con todo esmero su acercamiento a Dios.

2. Otra lección del Bhakti-Yoga para los occidentales es el mantram y el japam

La repetición de un mantram es algo sumamente interesante para quien quiera cultivar la vida espiritual.

No se trata de repetir el AUM. Uno puede buscar la frase que sea clave para él, la más importante, rica y llena de fuerza en cuanto a vida interior. Hay frases excelentes sin tener que acudir al Aum-mani- padme-hum. El Evangelio de S. Juan tiene cosas preciosas. Por ejemplo: «Dios es amor». Esto sólo es suficiente para llenar toda la vida. Si se va penetrando en «Dios es amor», en una meditación progresivamente más profunda, basta. Y como ésta, multitud de frases: «Dios o el Verbo es la luz de los hombres», también de S. Juan. O: «Dios me ama», sencilla pero profunda. «Dios es la verdad -la fuerza- la fuente de la vida, etc.» Cualquiera de ellas y otras semejante que tengan un contenido denso y respondan al modo de ser del interesado. Entonces, una sola de ellas, no más, convertida en mantram, es decir, cogerse a ella y repetirla siempre, aunque ya la sepamos, aunque nos aburra, repetirla, repetirla una y otra vez, miles de veces, conscientemente. Esta repetición nos permitirá mantener nuestra mente fuera de divagaciones y dirigir nuestra actividad incluso consciente hacia una progresiva toma de conciencia, y profundización en el significado de la frase.

Efectos

a) Se crea un hábito mental que neutraliza otros perjudiciales o negativos, produciéndose una limpieza

completa de las represiones e inhibiciones, y de los condicionamientos anteriores.

b) Se van relacionando dentro de la mente consciente todos los contenidos inconscientes con esta nueva consigna que sirve de mantram, con lo que se logra la unificación de la afectividad.

c) Sirve como la mejor preparación para los tiempos de meditación consciente.

d) Cuanto más trabajada se tenga la frase que constituye el mantram, más aprenderá a descubrir la verdad de las cosas, porque en el fondo, ver la verdad de una frase o una palabra no es más que aprender a ver esta palabra desde un nivel más profundo de la mente.

e) La meditación y penetración en la verdad encerrada en el mantram permitirá al sujeto interiorizarse él mismo, es decir, adquirir conciencia de niveles cada vez más profundos, acercándose así al punto del que parte su mente: Dios.

3. Mantener la mente consciente a través de todo: oración y acción

En la vida devota no hay que alternar la meditación y la oración; el trabajo mental y el afectivo. Una verdadera vida afectiva superior requiere siempre una constante asistencia de la mente, consciente. En ningún momento hay que perder el control, la presencia de uno mismo ante lo que uno siente y ante lo que expresa. Esa atención mantenida va produciendo primero la integración de la mente con los niveles superficiales y, después, con los profundos de la vida afectiva.

El ser conscientes de nosotros mismos mientras meditamos, nos conducirá a sentir conscientemente, y a su vez a un nuevo saber. Y así el sentir y el conocer van juntos de tal modo que cuando se llega a la fase de concienciación de la realidad como amor, se tiene al mismo tiempo conocimiento de la verdad, que es el objetivo que busca el *Jñana-Yogui*, y también fuerza interior, evidencia de la voluntad espiritual. En el fondo coinciden y se juntan los tres caminos. Pues el que realiza de un modo perfecto el amor, realiza a la vez el pleno conocimiento, la plena sabiduría y la plena potencia.

4. Sobre la formulación religiosa externa

Para quien esté acostumbrado a una práctica religiosa externa, a una vida espiritual concreta, con actos de piedad determinados y externos, en lugar de perjudicarle esta vida piadosa podrá servirle de gran ayuda, con tal que los actos piadosos no los convierta en un fin sino en un medio apoyar su mente concreta, su imaginación donde poder profundizar y vigorizar más su amor.

Por esto, quien no practique una forma religiosa determinada ni esté acostumbrado a una vida de piedad, puede cultivar el amor a Dios de un modo directo. Pero sin olvidar que no hay amor a Dios sin tener paralelamente amor a los demás. Un Dios que está lejos de los hombres no es Dios. Cuando rehuimos a los hombres y creemos sentirnos muy cerca de Dios, no hacemos sino engañarnos a nosotros mismos. Puede, sin duda, ocurrir accidentalmente, pero cuando esta actitud perdura durante excesivo tiempo, es mala señal: indica que uno se está cerrando a un sector de su mente, está huyendo de un tipo de experiencias para abrirse a otro. Ahora bien, el desarrollo de la vida espiritual ha de ser una progresiva apertura, de modo que seamos cada vez más conscientes de Dios, pero sin que esto nos aleje de las personas con quienes vivimos. A medida que vayamos progresando, advertiremos cierto cambio, nos sentiremos más lejos de la gente, pero no en el sentido de aislarnos de los demás, sino en cuanto que nos sentiremos más fríos respecto a las cosas que antes nos emocionaban, empezando a surgir un nuevo interés por la gente, que corresponderá a la experiencia que estamos viviendo en nuestro interior.

Hasta ahora nuestro interés por los demás era un interés desde fuera: deseábamos que los demás estuviesen alegres, a gusto y bien, nos interesaban externamente y buscábamos favorecer en la medida de nuestras fuerzas las cosas externas que de algún modo produjeran este resultado. Pero cuando se empieza a trabajar por dentro, entonces se desplaza no sólo el foco de atención, sino también el punto de valoración y se piensa además de si las personas viven felices -en el sentido de satisfacciones externas-, hasta qué punto son conscientes del amor. Y, naturalmente, esto puede producir un alejamiento y una indiferencia respecto a lo que antes se exteriorizaba en pequeños servicios, u obligaciones impuestas por uno mismo hacia los demás.

Hay que notar que este alejamiento en el aspecto accidental, externo, lleva consigo la aparición de otro tipo, enteramente nuevo, de interés hacia las personas: a medida que va profundizando más y más en su trabajo, llega un momento en que uno se siente o puede sentirse indiferente por las personas que antes amaba y no necesita ya de su presencia física: le es indistinto que les ocurra esto o aquello, y hasta acepta la idea de

su muerte, cosa que antes le hubiera resultado intolerable. Pero al mismo tiempo empieza a hacer acto de presencia un interés grande por la necesidad que se experimenta de que las personas amadas vivan despiertas interiormente, de que se acerquen a Dios por dentro, de que vivan en comunión con la fuente de la vida. Se da uno cuenta de que lo exterior es superfluo, secundario y de que no importa un disgusto, un desengaño o una frustración, si a cambio se vive algo más profundamente. No se trata pues de una indiferencia, de una falta de amor, sino que lo que empieza a aparecer es el verdadero y auténtico amor.

El verdadero amor no es el que protege y tutela exteriormente a la persona, sino el que ayuda a vivir a los demás, el que los acerca desde dentro, ayudándolos a vivir, a realizarse, que les desea su verdadero bien, que es éste. El bien no es lo exterior, sino la realización interior de las personas.

El trabajo interior lo que produce es por lo tanto una basculación, una traslación del centro de gravedad del amor y de la valoración del bien. Antes, el yo dependía de las formas, de las personas, de sus circunstancias concretas, pero ahora, a medida que se trabaja interiormente, se va independizando de las formas, de las circunstancias, de las personas, y uno se siente más responsable de su interior, más próximo al origen de sus sentimientos y a su progreso espiritual. El alejamiento del exterior de las personas va así paralelo al acercamiento de su interior.

Cuando se ha logrado desarrollar el amor a Dios, todos los demás afectos se ordenan y colocan en su sitio; todas las cosas se insertan en esta perspectiva central de vida y de amor a Dios. Todas las cosas son en cuanto que Dios les está dando la existencia, el ser, la manifestación. En cuanto nos sintamos centrados, próximos a Dios, estaremos participando en su voluntad, en su deseo de las cosas tal como se manifiestan, no mediante un conformismo pasivo, sino con nuestra capacidad activa y reactiva. E incluso, en determinadas circunstancias, con toda nuestra capacidad de protesta, de superación y de lucha. Pues lo mismo está Dios en el tigre que devora a la gacela, como en la gacela que huye o que finalmente cae víctima del tigre. Ésas no son sino fases del eterno proceso de manifestación de la Vida a través de la incesante transformación de las formas transitorias.

Viviendo en el eje del amor a Dios, todo se inserta en tomo a esta perspectiva central. El amor y el respeto a las personas, la aceptación de la autoridad, la comprensión, la cordialidad y todas las demás cualidades básicas, surgen sin esfuerzo alguno, como consecuencia de esta centración en el eje de la vida. Y se aprende a vivir igual en todas las circunstancias, sin diferencias, no sintiendo simpatía por unos y por otros repugnancia, o amor a Dios y aversión a los hombres. En el nuevo estado se quiere a todos básicamente igual, con un amor impersonal. Lo que no quita que, además, a algunos los quiera de otra manera. No decimos quererlos más, sino de otra manera -hay que notar este matiz-, puesto que ocurrirá que a determinadas personas -familiares, amigos, colaboradores- les tendrá además del afecto impersonal una simpatía personal en virtud de la particular afinidad que con ellas le vincule. Pero es este amor impersonal -que no tiene nada de teórico y abstracto sino que es algo intensamente vivo y real- el que le impedirá caer en la ciega identificación con esas personas y le evitará que los contratiempos que puedan surgir en la convivencia humana adquieran en ningún momento ese aire de tragedia que suele concedérseles.

El incesante trabajo interior ha ido transformando lo que sólo eran pasiones, impulsos y emociones reprimidas, puramente egoístas, en un amor altruista, en una capacidad de interesarse y de proyectar hacia los demás, consiguiendo por último centrarse en Dios y por lo tanto también en el centro más íntimo del prójimo. Pero es de notar que este amor suprapersonal no anula en absoluto, aunque sí lo purifica y lo pone en su verdadero lugar, el impulso básico de su ser individual, gracias al cual los niveles elementales de la personalidad siguen ejerciendo sus funciones centrípetas y centrifugas de sostenimiento y expansión del cuerpo, del sentimiento y del intelecto. Y ¿cómo ha ocurrido esto? Sencillamente, que se le ha quitado la deformación artificial, producto de los problemas personales, de las inhibiciones parásitas, de las ideas erróneas, de las actitudes deficientes. Pero el sujeto seguirá con todos sus impulsos instintivos sanos de conservación, de desarrollo y de reproducción, alegrándose de recibir afecto del prójimo, necesitando desarrollar su mente. La diferencia estribará en que no se apoyará en estas funciones, sino más arriba. Seguirá encontrando la comida sabrosa y se deleitará cuando coma lo que le gusta. Todas las funciones subsistirán, pero en su forma natural y auténtica. Igualmente seguirá siendo sensible al dolor, a la tristeza y al desengaño, pero sin que éstos le causen ninguna anulación de su conciencia superior positiva, ese luminoso sentido del verdadero amor. Y ambos niveles, el personal y el suprapersonal, coexistirán de modo complementario sin que tengan por qué interferirse ni oponerse entre sí.

DOBLE DIRECCIÓN DE LA RELACIÓN CON DIOS: ACTIVA Y PASIVA

El diálogo con Dios ha de sostenerse con un auténtico sentido de mutua comunicación: *Yo, con mis sensaciones, deseos y aspiraciones me dirijo a Dios con todo el amor de que soy capaz y le expreso de un modo claro y preciso mis sinceros anhelos de conocerle mejor, de amarle mucho más y de abrirme todo yo a su acción convirtiéndome en instrumento útil de Su divina voluntad en el mundo. Y a continuación permanezco recogido y silencioso para recibir su respuesta, para captar su acción en mí, que lo mismo puede venir a través del nivel afectivo, que en el de la mente superior o en el de la voluntad.*

En general nosotros tenemos el gran inconveniente de creer que el único modo de comunicación consiste en la palabra, sea hablada o escrita, por ser éste casi exclusivamente el medio que utilizamos para comunicamos con nuestros semejantes. En realidad, el lenguaje hablado constituye tan sólo uno de los medios de que disponemos para comunicarnos, y en el nivel mental concreto es, sin duda alguna el mejor. Pero en los demás niveles de nuestra Personalidad -el nivel mental superior o intuitivo, el nivel afectivo y el de la voluntad espiritual-, la palabra no es el medio más adecuado de comunicación. Entre dos personas que se aman, por ejemplo, un pequeño gesto, un cambio de expresión del rostro, es mucho más elocuente, comunica mucho mejor lo que se quiere expresar que cualquier frase por bien formulada que esté. Y aún en completo silencio, dos corazones que se aman pueden comunicarse de un modo directo su mutuo afecto, sin necesidad de decir ni una sola palabra ni de hacer el más pequeño gesto.

Nuestra costumbre de utilizar la palabra siempre que queremos expresar algo, nos conduce a ser en la oración los únicos que hablamos. Y, como es lógico, cuando se nos dice que en la oración debemos prestar atención también a lo que Dios nos expresa, esperamos inútilmente oír sus palabras claras y precisas en nuestro lenguaje de comunicación verbal. Dios se comunica con nosotros a través de los niveles superiores de nuestra personalidad, en los que rigen o bien la intuición, la evidencia inmediata de las verdades, o los sentimientos afectivos más sutiles y elevados, o, en fin, la conciencia de una energía procedente de nuestro nivel más elevado, que adquiere en ocasiones la potencia de un huracán capaz de removerlo todo y que surge otras veces como suave brisa refrescante que nos invita sutilmente a abrirnos a su influjo y dirección.

Cualquier modo que se use para hacer llegar a otro una idea, una experiencia, una verdad, un estado, es una comunicación. Y las cosas del espíritu se comunican mejor sin palabras que con ellas. Pero para que nosotros podamos captar y entender los mensajes que nos puedan llegar sin palabras, es necesario que cultivemos nuestra actitud de atención a lo que no son palabras, es preciso que silenciando la mente, la memoria y la imaginación, aprendamos a escuchar estados, movimientos, aspiraciones, insinuaciones y matices que constantemente nos llegan a nuestro interior. Poco a poco aprenderemos a discernir no sólo las comunicaciones que nos vienen de Dios a través de nuestros niveles superiores, sino que además descubriremos lo que nuestros semejantes están expresando sin saberlo, y lo que la naturaleza y aún los mismos animales nos comunican más allá de toda palabra.

Hay que independizarse de la forma verbal, y cuando lo consigamos veremos abrirse ante nosotros una forma de comunicación fuera de toda palabra, hablada, escrita o pensada. Dios se comunica en el silencio de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestra mente. Sólo en el silencio puede escuchársele, y el modo de oírlo es permaneciendo mentalmente receptivo, como quien espera una contestación a través de una melodía, de un gesto o del más leve movimiento. Hay que superar las palabras y los conceptos intelectuales, aunque nos parezca ésta la forma más clara de comunicarnos. En estos momentos receptivos de nuestro diálogo con Dios hay que silenciar la mente para no enturbiar la diafanidad de nuestra mente serena y, al mismo tiempo, estar con la más lúcida y abierta atención.

LA AFECTIVIDAD, CLAVE DE MUCHOS PROBLEMAS PERSONALES

Hemos visto que el aprovechamiento de la energía de nuestro organismo tiene una gran importancia porque de él depende la cantidad de energía vital disponible para utilizarla en nuestras actividades. Además, porque el buen funcionamiento del cuerpo es absolutamente necesario para poder pensar con claridad, para podernos desenvolver psíquicamente bien; y porque del cuerpo, en parte, depende nuestra capacidad de sintonía y de contacto con el mundo exterior. El cuerpo es nuestro mecanismo de impacto, de expresión, en nuestra relación con el mundo físico. Y cuanto más afinado, más dúctil y más a punto esté nuestro organismo físico para responder tanto a los estímulos exteriores, como a los impulsos que brotan de nuestro interior, más correcto y perfecto será nuestro funcionamiento en el plano psíquico.

Pues bien, si el cuidado por el perfecto funcionamiento del cuerpo es muy importante dentro del conjunto de nuestra vida, todavía lo es muchísimo más la higiene del nivel afectivo. Digo esto porque el cuerpo puede, a veces, estar indispuesto. Es más, llegará un día en que forzosamente decaerá y su capacidad será cada vez

menor en todos los sentidos. Nadie puede verse del todo ajeno a las enfermedades, quizás motivadas por accidentes o por otros hechos que escapan a nuestra voluntad. Siempre es una desgracia, pero hemos de saber que es posible vivir interiormente bien aunque el cuerpo funcione mal, porque el hombre, para el logro de su plenitud y realización interior, no depende necesariamente del cuerpo. En este sentido es incomparablemente más importante el cultivo de la vida afectiva que el cuidado corporal.

El noventa y cinco por ciento de nuestros sinsabores tienen su origen en el nivel afectivo; son disgustos familiares, profesionales, con los amigos, etc. Incluso cuando nuestra mente no es suficientemente ágil y no ve las cosas con la claridad y profundidad necesarias, hemos de buscar la causa en el nivel afectivo, más que el nivel mental.

Si nuestra afectividad funciona bien, tenemos los cimientos más sólidos para vivir bien, aunque el cuerpo estuviese en ruinas. Evidentemente entonces el cuerpo no podrá servirnos de ayuda para movernos en el mundo físico, para hacer las cosas que requieren fuerza y energía física. Pero en orden a nuestra plenitud y realización interior, el nivel afectivo está muy por encima del nivel físico.

El principal desorden que hay en nosotros radica en nuestro nivel afectivo; alrededor de él giran los problemas más graves que nos afectan personalmente. Un caso muy representativo lo constituyen nuestros impulsos y nuestra afectividad inhibida. Cuando reprimimos o inhibimos nuestros impulsos y nuestra afectividad espontánea, sin descargarnos luego, vamos deformando la perspectiva, la idea que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, en un momento dado sentimos que nace en nuestro interior un impulso afectivo hacia una persona determinada y, por timidez, por temor a no ser aceptados, o tal vez porque nos parece que se opone a la idea que nos hemos formado de nosotros mismos, o a los reglamentos sociales, reprimimos ese impulso, tratando interiormente de negarlo. Al hacerlo así la energía de ese impulso queda retenida, atada a la idea prohibitiva que nos hemos impuesto. Y la idea pesimista de nosotros mismos, o la validez que tiene el reglamento social para nosotros, se ve reforzada. Esta idea será en lo sucesivo una barrera más fuerte que nos impedirá la expansión y circulación de nuestra energía afectiva. Este es un ejemplo de cómo nacen y crecen los problemas de origen afectivo. La presión interior que se acumula de este modo está construida con emociones, sentimientos, afectos que quedan frustrados, retenidos y que alteran por completo nuestro funcionamiento normal. Con lo dicho se entenderá mejor la importancia que tiene la vida afectiva en el conjunto de la personalidad.

Nuestra vida afectiva es el eje para tener una correcta perspectiva de nuestra propia personalidad. Como estamos siempre pendientes de nuestra afirmación en el mundo, de nuestra aceptación por los demás, e incluso por nosotros mismos, hacemos que toda nuestra persona dependa de nuestro nivel afectivo, de nuestro estado emotivo.

Toda la gama de deseos, temores, ambiciones, aspiraciones, está formada por modalidades de nuestros sentimientos básicos. Poder arreglar la vida afectiva es poder solucionar de una sola vez el noventa y cinco por ciento de los problemas de nuestro psiquismo.

CÓMO ORGANIZAR NUESTRA VIDA AFECTIVA

Lo primero que le hace falta a nuestro nivel afectivo para funcionar bien es tener un norte, una polaridad, una orientación básica, un eje alrededor del cual se estructure. Porque ocurre que en nuestra vida afectiva hemos ido agrupando series y cargas de afectos alrededor de objetos completamente diferentes. Y hemos formado así una red de centros de afectividad desarticulados, inconexos, de la que a veces nacen unas tendencias y otras veces otras, con frecuencia en contraposición entre ellas. Queremos justificar la buena opinión que se tiene de nosotros como personas rectas y exigentes del deber; pero queremos también ayudar a los demás, siendo dúctiles y aún cediendo a las exigencias que nos habíamos impuesto; deseamos recibir la aprobación de los compañeros y además la de los superiores, etc. Vivimos siempre en tensión porque nos empujan o tiran de nosotros varios tipos de afectos que no parten del mismo sitio ni tiene igual meta. Y es que se ha ido estructurando cada uno con entera independencia de los otros. Y esto produce en nuestro interior una anarquía de sentimientos y de impulsos, que se traduce en anarquía mental y se refleja luego en una conducta llena de contradicciones. Si no hay unificación en el objetivo, la mente no trabaja tampoco unificada y la conducta no puede salir de ningún modo organizada y unida.

Es preciso que exista una estructuración de la afectividad basada en un principio que sirva de apoyo y de objetivo. Para cubrir este objetivo básico del nivel afectivo tenemos que buscar cuál es realmente el amor principal, el afecto básico del cual derivan y al que se subordinan todos los demás. Si no conseguimos trazar este esquema claro de valores afectivos, no pretendamos querer organizar nuestra vida afectiva, porque lo

único que haremos será bajar datos, pero no ordenarlos. Para establecer un orden hay que tener un criterio de ordenación y este criterio ha de partir de algo que tenga prioridad de valores. Si no hallamos el valor fundamental que nos sirva de orientación, es inútil todo trabajo.

Hemos de buscar cuál es el amor básico, el amor principal, al que se subordinan y del que dependen todos los demás tipos de afecto que existen en nosotros.

El amor supremo

Yo diría sin vacilar que nuestro amor fundamental es el amor a Dios. Pero puede ocurrir que a algunas personas la palabra Dios les evoque resonancias interiores poco agradables, más bien tristes, debido a asociaciones afectivas que les hacen relacionar esta palabra con épocas odiosas de su educación. Hablo aquí desde el punto de vista psicológico. No importa el nombre, sino entender bien el concepto. En lugar de amor a Dios podemos decir amor a la verdad absoluta, al ser o al valor supremo, amor a la inteligencia cósmica, etc. Lo importante es tener una idea clara, una intuición perfecta de este objetivo.

¿Para qué vivimos? ¿Cuál es, en definitiva, lo que nos atrae y empuja en la vida? Esto es lo que tenemos que ver con claridad. ¿No es cierto que todos aspiramos a un amor superior, más aún, a un amor supremo, total, último, que no tenga vaivenes, que no dependa de nada, que se baste por completo a sí mismo, que sea absoluto, el único? ¿No existe en todos nosotros esta aspiración? Pues bien, lo único que llena esta aspiración es la realidad a la que damos el nombre de Dios, que ha de atraer de un modo decidido y claro nuestra afectividad.

Es importante que entendamos que no es que el amor a Dios haya de existir por un imperativo externo, por una norma de moral, porque se nos ha dicho que tiene que ser así, ni tampoco porque Dios es muy bueno, se lo merece todo y nuestra obligación es amarle. No, el amor de Dios se deriva de la verdad misma de nuestra naturaleza, de la verdad de las cosas, porque de hecho todo amor, todo afecto, todo sentimiento positivo que hay en nosotros no es más que una partícula, un reflejo de este único amor que proviene de Dios.

Del mismo modo que podemos decir que toda la energía que anima nuestro organismo biológico, nuestra afectividad y nuestra mente procede de la energía suprema, del poder supremo, Dios; también es absolutamente cierto que toda nuestra capacidad afectiva es sólo una constante expresión de Dios en nosotros. San Juan dice: *Dios es amor y el que vive en amor vive en Dios y Dios en él*. Todo amor deriva de Dios porque Él es esencialmente amor. No es que sea otro amor. No hay muchos amores, sino un solo amor, como hay una sola energía, como hay una sola mente. Y todas las mentes y por tanto todas las verdades, y toda la energía y por tanto todas las fuerzas, y todo el amor y por tanto todos los sentimientos positivos no son más que expresiones temporales, particulares de la única verdad, de la única energía y del único amor, que es Dios.

Cuando decimos que hemos de amar a Dios, no hacemos sino reconocer que todo, absolutamente todo nuestro amor procede de Dios y va a Dios, por naturaleza, por esencia, no por un deber arbitrario que se nos imponga. No olvidemos que los grandes deberes, así como las grandes verdades religiosas -digo las grandes, no todas las impuestas por las diversas formas religiosas- siempre siguen la línea de nuestra naturaleza, y están de acuerdo con ella; más aún son nuestra verdad, o de lo contrario no serian grandes deberes y verdades religiosas. No son algo que se superpone artificialmente al hombre, sino la expresión profunda de lo que realmente es el hombre y de su naturaleza procedente de Dios, pues el fundamento de la religión es simplemente el reconocimiento de estas leyes profundas de nuestra naturaleza en su relación con Dios.

Hablo así porque estamos ya acostumbrados a que nos digan «has de hacer esto o lo otro», y nos sentimos obligados a hacerlo sólo porque se nos ha recomendado y nos han dicho que es muy bueno, tenga o no tenga que ver con nuestra verdad interior. Pero lo que obliga de tal modo que merece nuestra entrega total no es nada que nos venga de fuera, sino algo inherente a nuestra naturaleza y que constituye la culminación, la perfección, la realización, el desarrollo total de nuestra naturaleza.

Hay muchas personas que se han alejado de la vida religiosa que llamaríamos oficial y externa, y en este aspecto viven en una postura de total indiferencia. Recomiendo a estas personas que no se preocupen tanto de los nombres, de las formas, ni de las ideas concretas que guardan en su memoria. Que busquen nuevamente de un modo creador, espontáneo y sincero, esa intuición que hay siempre en todo hombre de algo total y absoluto, y que den a esta realidad última y primera el nombre que les resulte más agradable, más aceptable. Pero que no se cierren a estos niveles superiores que son nuestra verdadera base interior y nuestra razón profunda de vivir, por problemas originados en sentimientos desagradables asociados a su educación religiosa. Que despierten de nuevo a la vida religiosa, aunque ahora tenga un nombre nuevo.

Vida espiritual sólo hay una, la que brota de la profundidad de nuestro ser y se dirige a Dios. Lo demás son formas, unas mejores que otras, más adaptadas a una persona que a otra. Muchas veces necesarias, porque todos necesitamos expresar nuestra vida interior en formas concretas. Pero no hemos de depender de las formas, sino descubrir lo que da vida a las formas: el contacto interior *yo con Dios - Dios conmigo*. Esta relación hecha experiencia viva es la verdadera alma de la religión y de la vida espiritual. Lo demás es el cuerpo, el ropaje, la forma externa, que vale mucho, pero sólo en la medida en que conduce a esa fuente interior viviente, a esa experiencia real.

Uno mismo ha de descubrir que lo único que vale la pena amar del todo es Dios, porque lo único que constituye nuestro verdadero sostén en todos sentidos, nuestro objetivo, nuestro fin es Dios. Si pudiéramos amar de veras a Dios, si pudiéramos polarizar toda nuestra afectividad en Dios, ¡cuántos problemas desaparecerían de nuestro interior! En realidad, ¿por qué sufrimos tanto cuando somos víctimas de un desengaño o tenemos un disgusto? Porque hemos puesto nuestra afirmación personal, nuestra realidad en la aceptación social, en la idea de nuestro buen nombre, en una forma u otra de amor propio, de amor a nosotros mismos. Cuando nos proyectamos a Dios, cuando todo nuestro amor fundamental se polariza en Dios, no hay nada que nos quite esta base, porque Dios no depende de nada. Y desde ese momento los demás modos de amar, los otros grados de amor, encuentran su sitio preciso, pues todas son entonces formas de ese amor a Dios.

Uno tiene su familia, está casado y ama a su esposa. La ama de dos maneras, pues hay dos niveles en la capacidad de amar. Por un lado el nivel personal concreto, gracias al cual se sienten unos atractivos hacia su modo personal de ser, hacia sus características concretas, individuales. Se experimenta la necesidad de que nos ame de un modo concreto y personal, y en correspondencia le damos también a ella un afecto personal en tanto que tal persona y no otra cualquiera, por sus cualidades, por todo lo que se ve y se siente en relación con ella. Este modo de amar es normal y ha de ser así. Pero además -y por otro lado- existe otro nivel de orden superior por el que se ama a la esposa, no por ella misma, sino en cuanto expresión de ese único amor que es Dios. Es como si el amor que sentimos hacia Dios se dividiera en una serie de rayos, y así se ama a Dios, pero no sólo allá arriba, en una zona más o menos abstracta, sino que uno de los rayos de nuestro amor a Dios es la esposa. Este amor no depende entonces de sus características personales, ni de su conducta, o de su aspecto físico, ni depende de que ella corresponda o no a este amor. La amamos sencillamente porque sentimos la necesidad de amar y sentimos *ser amor*, y que ella, incluso aunque no lo sepa o no ame, es amor. De igual modo que se ama a Dios por la atracción natural entre el amor absoluto y el amor que somos y sentimos y que busca a lo absoluto porque es el mismo amor absoluto expresado a través de nuestro ser, entrando así en la corriente del amor absoluto; se ama entonces a la esposa también dentro del circuito de ese amor absoluto: se siente la necesidad de amarla de un modo suprapersonal, impersonal, además del modo personal. Y lo que ocurre con la esposa ha de ocurrir con todo el mundo. Empezar a amar a las personas, no como tal persona singular, particular, por sus características individuales, sino porque en el fondo de todas se sabe y se experimenta -no es simplemente que se crea- esta misma profundidad del amor que se siente en sí, idéntica fuerza grandiosa, inmensa, que empuja y que se vive como amor en uno mismo y en todos, sintiéndose en ellos.

La exteriorización del amor

Cuando vivimos este amor en nuestro interior, lo captamos en los demás. Empezamos a amar el fondo de las personas, su alma, su amor. No el amor concreto personal, sino el amor sin forma, impersonal. Todas las cosas valen, son buenas, amables, merecen nuestro afecto en la medida que responden a la necesidad de buscar el bien de las cosas y que nos conducen a esa mayor conciencia de amor y de unidad. Esto es lo que sirve de valoración correcta para amar a las personas, animales, cosas, objetos, situaciones.

No es nunca la cosa en sí misma, sola, aislada. Las cosas aisladas, la belleza, por ejemplo, que puede tener una rosa es ciertamente preciosa en sí misma. Pero en realidad vivimos más la hermosura de la flor cuando sabemos intuir detrás de aquella flor singular la hermosura total que hay más allá de la flor. La hermosura, así, sola, en sentido absoluto. Entonces vemos una atracción, un rayo de la hermosura total reflejado en esa rosa particular, y es cuando la rosa cobra verdadero sentido. No sólo nos enamora su forma concreta, sino que vivimos lo concreto en función de lo universal. Pongamos las cosas en su sitio: amamos la rosa, pero la amamos lo mismo en el momento de iniciarse el capullo que en el de empezar a marchitarse. Vemos la expresión de la belleza y la armonía de los dos momentos y no quedamos atados a una forma singular. Ante nuestros ojos se ofrece el panorama de la belleza que se está expresando en cada fase del proceso natural.

Lo mismo ocurrirá con las personas. El hombre ya no estará pendiente sólo de la mujer joven, bonita y atractiva. Verá esto, no hay duda, y le gustará porque es estupendo y nunca dejará de serlo; pero gozará todavía mucho más, y, sobre todo, lo saboreará de un modo más auténtico, cuando vea esa belleza, esa atracción y fascinación del encanto físico de la mujer, en lo que encierra de sexual lo mismo que los matices más finos y atrayentes de lo femenino, en función de una fuerza, una belleza y una atracción absolutas que se expresan en todo. No estará pendiente sólo del tipo bonito y agraciado, sino que verá la misma belleza reflejada en diversos grados, absolutamente en todas las personas. Cada cual está expresando una nota de esta belleza. Vivirá cada cosa particular en función de lo universal. Es decir, vivirá la verdad de cada cosa.

Cuando se vive cada cosa aislada por sí sola, se está pendiente de ella en concreto y por lo mismo no se puede tolerar que falle, que se destruya. Es lo que ocurre a tantas mujeres que viven pendientes de su belleza física y han desarrollado tanto el sentido de su aceptación personal, porque les han dicho que tienen un tipo bonito y que todo el mundo debe inclinarse ante ellas, que cuando se van haciendo mayores y pierden el frescor de la juventud, viven su decadencia como una tragedia, como una injusticia, y la convierten en un drama personal. Es efecto de la cortedad de vista que nos hace agarrar a lo más superficial sin ver el verdadero sentido profundo de las cosas. Pues las formas no son más que un símbolo de la belleza que hay detrás de todo lo que existe. Las formas son indicadores, símbolos, no son nunca la realidad misma.

La realidad es la que hace que las formas sean. Da fuerza a las formas. La realidad no es nunca la forma en sí, porque la forma, por definición, es efímera, por lo tanto no puede ser la realidad. La realidad está detrás, dando lozanía y fuerza a la forma y al cambio de forma, a la creación y a la destrucción.

El amor, secreto de la libertad en la acción

Es fundamental que aprendamos a centrar nuestra vida afectiva en la realidad suprema. Y esto de un modo vívido, experimental, real, no como un sector más de nuestra vida, como algo que también hay que hacer, sino como eje de todo lo demás. Entonces es fácil ser amable y ser violento, resulta sencillo hacer lo que conviene en cada instante. Cuando no dependo de la persona, ni de la situación, hago lo que he de hacer.

Este amor es compatible absolutamente con todo: con nuestras obligaciones y con todos nuestros deberes. No está hecho sólo de mimo, de llanto y de emoción. Es un amor fuerte, duro. Es el amor que ha creado el diamante y la montaña. Es el mismo amor que destruye el universo y lo crea constantemente. Tal es la fuerza del amor. Que el verdadero amor no es una sensación emocional, con vaivenes. El amor busca la realización de lo que llevamos dentro, la plenitud de conciencia, llegar a realizar esta conciencia de unidad, que es expresión de la unidad del creador. Se trata de vivir centrados en este amor, sin agarrarnos nunca a la forma.

¿Cuándo nos vivimos más a nosotros mismos? Cuando nos expresamos, cuando hacemos cosas, cuando creemos, cuando nos entregamos. Y entregarse es hacer algo y hacer algo es deshacer también algo. Es decir, que cuando destruimos y cuando creamos, seguimos el mismo proceso; entonces nos afirmamos. Podemos llegar a vivir más la realidad suprema que es Dios cuando la percibimos detrás de los procesos de creación y de destrucción, del mismo modo que nosotros nos vivimos más a nosotros mismos en los momentos en que hacemos y deshacemos con plena conciencia. Es un sentido mucho más vigoroso, mucho más viril y más dinámico del amor del que estamos acostumbrados a oír hablar. Que también incluye el amor hecho de finezas, de sensibilidad y delicadeza, aunque éste sólo es un aspecto del amor. Lo mismo que es un aspecto del amor el rayo que cae y destruye. Hemos de sentir esta vivencia del amor impersonal que es al mismo tiempo el creador de todo lo personal y que incluye todos los matices personales.

Cuando este amor se convierte en el norte de nuestra vida, cuando cultivamos mediante la oración, la meditación, el estudio, y durante el día por la atención constante, esta vivencia interior de Dios-Amor que se expresa a través nuestro, entonces el amor surge de un modo natural en cada situación, en cada relación humana. Y cuando el amor nada de por medio, incluso las cosas más difíciles se tornan fáciles. «Ama y haz lo que quieras», eres libre.

No nos costará ser amables, ni tener paciencia cuando debamos tenerla; ni tampoco cortar por lo sano cuando convenga o hacer lo que en cada momento sea necesario. Nuestra vida afectiva se irá organizando de un modo natural, porque teniendo un eje, todas las formas particulares del afecto se van engarzando, integrándose en este eje principal de amor a Dios. Entonces, como nuestra vida afectiva tiene ya un objetivo que no puede fallar, se dirige a él, y lo vivimos todo en función de este objetivo, no bajo nuestro prisma humano de buscar sólo «mi satisfacción personal», aunque de paso conseguiremos también ésta, encontrando así todas las cosas su camino y su lugar exacto. Hallaremos el modo de ser amables con el chico del colmado o con la persona que nos resulta antipática. Y no porque tengamos amor nos veremos obligados a escuchar

todo lo que nos quieran decir, sino que sabremos ser tajantes y violentos con una persona, sin que al hacerlo la ofendamos. Podremos defender nuestros derechos sin sentir odio ni resentimiento hacia la persona que los hiere, aunque lo haga por herirnos personalmente a nosotros.

Se trata de vivir el amor de un modo integral, compatible con todas las actitudes positivas posibles de la persona. Esto, en un orden más elemental, se traduce en: capacidad de sintonía constante con las personas, capacidad de cordialidad, de buen humor.

- Los dramas que nos parecen mayores no lo son o no lo son como nos lo parecen: al verlos en su exacta dimensión, desaparecerán.
- Aumentará el rendimiento personal, pues no haremos las cosas con la tensión de nervios como si viviéramos de un modo seco, reprimiendo toda afectividad y obrando sólo a fuerza de mente y voluntad.
- En una palabra, aprovecharemos todos los momentos para vivir la realidad afectiva profunda que anima, que estimula todas nuestras funciones, incluyendo las físicas, y que nos hace vivir en un estado de euforia, no exaltada, sino serena, poderosa y libre.

Al leer estas líneas pensará el lector que descubrimos un estado interior teórico y muy difícil de conseguir. Vivirlo con toda perfección es difícil, pero empezarán a experimentarse estos efectos de un modo claro desde el momento en que empiece a trabajar para convertir este amor profundo en eje efectivo de toda la personalidad. No nos interesa teorizar, sino que proponemos técnicas y normas ya realizadas por otras personas y de resultados comprobados.

El que quiera trabajar con profundidad, que sepa ordenar su vida afectiva también de un modo profundo y total. Y si no siente todavía esta aspiración al amor total, absoluto, o no lo experimenta de un modo suficientemente claro, que se dedique a investigar qué es lo que siente -no lo que piensa- que le llenaría en su nivel afectivo. Y mientras tanto que procure vivir con la máxima cordialidad, con el máximo espíritu de amor generoso todas las relaciones afectivas que ya ahora tiene, primero con sus allegados más directos y después con todo el mundo.

PROBLEMAS DE LA VIDA AFECTIVA Y SU SOLUCIÓN

Los problemas que plantea la vida afectiva -mirándolos desde el interior de la persona-, son principalmente la ira almacenada en nuestro interior y, el miedo. Ira que da entrada al odio, miedo que induce a la huida.

Todos tenemos dentro este tipo de sentimientos, porque no hemos podido desarrollar sólo lo positivo, sino que hemos hecho crecer también la negación de lo positivo.

1. Normas de higiene sobre impulsividad, ira, agresividad, violencia

1. Mantener a toda costa un estricto control de todo impulso violento y hostil, dirigido contra alguien, aunque estemos llenos de razón. Porque cuando nos enojamos siempre tenemos razón, por lo menos en aquel momento. Después vemos que a veces no la tenemos, aunque algunas veces sí. No tenemos razón en el modo con que expresamos nuestra oposición, porque ponemos en ello algo que no depende de la situación sino que arrastramos de mucho tiempo atrás, cargando en la situación actual todos nuestros problemas pendientes del pasado. Por lo tanto, aunque la situación objetivamente considerada sea reprobable porque se trata de algo a lo que debemos oponernos, no obstante, cometemos una enorme injusticia.

Control estricto, prohibición de manifestar toda hostilidad. Siempre que uno tenga que protestar, que se imponga la norma de no hacerlo al instante, sino un momento después, cuando interiormente se haya calmado del todo. Porque entonces podrá expresar su protesta de un modo siquiera menos injusto y más adecuado. Esta es una regla de conducta que deberíamos llevar todos profundamente grabada en nuestro interior, por respeto a los demás, para no exponernos a cometer injusticias.

Una vez pasado el momento de exaltación, cuando uno se ha serenado, y sólo entonces, hablar del asunto en los términos que parezcan más justos y objetivos, censurando lo que está mal y admitiendo lo que esté bien. No pretendemos que haya que forzarse en ver como bueno lo que realmente está mal. Llamemos a cada cosa por su nombre. Se trata de vivir nuestra verdad, y la verdad no la podemos ver sin nuestro amor propio y por lo tanto nuestro nivel afectivo está alterado.

2. Practicar sesiones de descarga de impulsos reprimidos. Hay una técnica llamada *Recreo* que maneja de un modo más directo los impulsos, los afectos, etc., es decir las cargas reprimidas del nivel afectivo. Esta técnica se explica en nuestra obra *La personalidad creadora* (Publicada en Ediciones índigo).

Pero también puede llegarse a una limpieza muy grande y aun total del nivel afectivo mediante otros procedimientos, entre los que aconsejo los siguientes:

- Cultivar de un modo intensísimo la renovación constante de la entrega de uno mismo a Dios. Hacer una oración profunda, total, de la que no debe excluirse el amor propio y todas las razones y derechos que uno sienta bullir en su interior: la oración debe ser del hombre entero con todos sus problemas. No se trata de pensar ni meditar en ellos, sino de abrirse uno mismo a Dios del todo. Si es una oración cerrada sobre las propias ideas y problemas, no se consigue nada o muy poco.

- Vivir dedicado a algo exterior que uno viva como positivo, sea su trabajo, su afición u otra cosa cualquiera, entregándose a ello en cuerpo y alma. Con esto evidentemente todas las cargas negativas que lleva dentro las irá derivando y descargando a través de otro nivel, precisamente mediante su capacidad creadora y su capacidad de entrega, tanto en su relación con Dios en su vida afectiva, como en, su dedicación a la actividad que sea.

2. El miedo, como negación del Amor

No hablamos del miedo que se produce en un momento de crisis, de angustia, sino de ese miedo sutil que nos hace temer una entrevista o tener que afrontar una situación cualquiera como escribir una carta difícil, abordar cierto tema en una conversación, decir a determinada persona una serie de verdades que es necesario no callar, etc. Este miedo en mayor o menor grado lo tenemos todos. Ahora bien, en la medida en que hay miedo no hay amor. El miedo es la negación del amor. No quiero decir que la persona que tenga miedo no ame, sino que allí donde hay miedo, precisamente en aquella zona, en aquella esfera, en aquel trozo, por decirlo de un modo gráfico, allí no hay amor.

El amor es de naturaleza centrífuga, el amor es una fuerza, una energía positiva que emana del centro hacia fuera e irradia constantemente. El temor es una necesidad de replegarse hacia sí mismo, de cerrarse, de protegerse, de consolidar algo interior porque uno se siente débil. Son dos movimientos antagónicos. Cuanto más aprenda a amar una persona, más se liberará del temor. Hay que aprender a entregar el temor al amor. Entregar el temor es entregarse a sí mismo, pues el temor siempre es un modo de protegerse uno a sí mismo. Quien vive el amor de este modo sintonizado hacia Dios, no necesita ni puede protegerse a sí mismo. Lo que uno quiere guardar para sí no puede entregarlo. El amor exige entrega total al amor absoluto, y entrega total quiere decir un abrirse y entregarse en un acto de entendimiento y voluntad a Dios del todo, sin guardarse nada, ni siquiera la idea de la propia seguridad, y del buen nombre. Dios es inteligencia y es amor y cuando una persona se entrega a Dios, Él hace justamente lo que esa persona necesita para su mejor bien en todos los sentidos. No se trata de que uno abdique de la razón; hay que mantener la mente siempre bien clara. Lo que hay que entregar es el corazón. Y el temor anida siempre en lo profundo del corazón. El temor es un sentimiento de impotencia, de inseguridad refugiado allí y uno tiene que aprender a entregar incluso esa inseguridad, a entregarse del todo, pase lo que pase, aunque se muera. Así ha de ser la actitud interior.

La persona que tiene un sentimiento de inferioridad es porque, en el fondo, teme hacer el ridículo, y por lo tanto porque quiere ser superior o no quiere parecer inferior. No porque realmente sea humilde, pues cuando uno es humilde no hay inferioridad, acepta lo que es sin más problemas. El problema surge cuando uno no acepta lo que es, sino que quisiera ser de otro modo: teme no ser de ese otro modo y está intentando constantemente que los demás no lo noten. Por lo tanto cuando uno ama y se entrega, entrega su inseguridad, su deseo de vivir protegido. Y cuando lo ha entregado todo, desaparecen instantáneamente todas las formas de temor.

Repito una vez más: la recta infalible contra ese estado negativo que llamamos inseguridad, temor, timidez, miedo, celos, recelo, etc., es decir, contra toda la gama de formas que adopte la inseguridad interior, es amar y amar del todo.

El amor profundo, formación total

Del amor se ha hablado tanto, y todos tenemos tantas experiencias del amor, que a cada uno de nosotros

nos parece que sabemos qué es el amor y los demás no. Yo diría que lo más importante es aprender a distinguir cuándo el amor tiene un carácter superficial, aunque sea intenso, y cuándo tiene un carácter profundo. El amor no se puede medir por su intensidad, porque la intensidad depende sólo de la carga energética que lleve. Lo que da calidad al amor es su profundidad, o sea el centro desde el que procede. Hay personas a las que vemos muy apasionadas, especialmente jóvenes, adolescentes y chicas. Poseídas de un frenesí, de una intensidad y de una pasión ardiente. Parece que allí hay una gran cantidad de amor. Lo que sí hay es una gran cantidad de apasionamiento, de pasión, también algo de amor y mucho de ilusión. Pero aquel amor no es profundo, y porque no es profundo es inestable.

Cuanto más externo, cuanto más superficial es el amor, depende más de las formas concretas, definidas. Cuanto más profundo, va más allá de las formas, está más liberado de todo lo que son circunstancias concretas. Por eso cuando decimos que hemos de amar a Dios del todo, no significa que nuestro amor ha de ser como una caldera hirviendo, con mucha presión interior. Queremos decir que se ame desde el fondo. ¿Cómo se consigue llegar hasta el fondo? Estando despierto mientras se ama, no dejándonos apoderar por la fuerza emotiva, ni por las asociaciones que la emoción prende en nuestra mente, tratando de ver claro lo que sentimos y de abrir más y más esto que sentimos, sin dejar al mismo tiempo de mirarlo, repitiendo el acto de amar, el gesto interior de amar, mirando lo que sentimos, nuestro mismo acto de amar.

Siempre que amamos de un modo superficial hacemos interiormente un gesto de apretar y de hecho apretamos algo por dentro. Cuando el amor es profundo quizás se aprieten también cosas por dentro, pero la profundidad del amor está más allá de las cosas que podamos apretar. El acto supremo de amor es la entrega total, y cuando hacemos una entrega total no apretamos nada, lo entregamos todo. Por lo tanto el verdadero amor superior, este amor de entrega a Dios, no requiere en nosotros ninguna intensidad, sino sólo una gran apertura, porque sólo abriendo lo que cerramos podremos descubrir y vivir lo que hay detrás de lo superficial. Y así es como vamos ahondando en nuestro interior, abriendo, deshaciendo, entregando, no apretando.

Esto que decimos respecto del amor a Dios es también aplicable en un grado menor al amor de una persona respecto a otra. La esposa que ama mucho a su marido y le parece que para amarle mucho necesita apretarle, estrujarle mucho, vive el amor, al menos en este punto concreto, en su faceta personal, emotiva, incluso vital, no hay duda, pues es evidente que cuanto más le apriete no le amará más, aunque así exprese más esta faceta personal y concreta del amor. Pero el amarle más depende de lo que sea capaz de entregar, no de lo que sea capaz de apretar y por lo tanto de coger.

Existe una analogía entre el gesto físico de coger, de apretar, retener y poseer, que es la tendencia a unir físicamente para sentir interiormente, con la actitud interior del amor superior. Uno aprende a amar más en la medida en que exige menos y da más. Pone su felicidad en el hecho de amar, de vivir ese amor de un modo centrífugo, centrado en la vivencia de amar, que es un proceso dinámico por naturaleza, nunca un acto de posesión, ni de acumulación. La posesión, incluso en el aspecto físico, es un accidente, necesario pero no esencial. Dos personas que se aman mucho no pueden vivir siempre abrazadas la una a la otra. Necesitan abrazarse, pero después tienen que soltarse para que cada cual vaya viviendo su vida y pueda respirar de vez en cuando.

Este hecho tan gráfico que ocurre en el aspecto puramente físico es una expresión de lo que firmamos. En el amor superior las formas no se han de poseer. En un momento dado han de actuar y de interactuar, pero lo esencial del amor no consiste en esta posesión, en esta adhesión, sino en un proceso constantemente renovado de entrega, de expansión, de irradiación. No tengamos miedo de darlo todo interiormente. Cuando más nos demos, más llenos quedaremos por dentro.

Hay personas que cuando aman viven el amor como un derecho a exigir y poseer. Lo han visto siempre así en la vida diaria, y, sobre todo, ésta es la forma en que se presenta en el cine, y creen que el amar da derecho a exigir, a poseer, y que a este derecho responde una obligación por la otra parte de dar y entregar lo que se pide. El amor en su aspecto personal, en el sentido contractual del matrimonio, sí da unos derechos, pero en su sentido interno, profundo, el amor no da ningún derecho, sólo otorga el derecho de amar, pero de ningún modo el derecho de recibir algo a cambio. El amor en sí mismo es suficiente recompensa. El hecho de poder amar, de poder vivir lo que uno es interiormente constituye la mejor recompensa que pueda desearse. Nada hay que llegue a igualar la plenitud, la fuerza, la vida interior que la persona llega a tener entonces. Por eso son falsas las ideas antes citadas que andan hoy en boga y que han llenado tanta literatura de tema amoroso. Todos los dramas de amor pueden ser ciertos en el mundo puramente elemental, en nuestro mundo pequeño, centrado en el yo, donde «yo» doy a cambio de que me den. Aquí es natural que si nos falla el «recibir», vivamos este hecho como un drama. Pero siempre ocurre esto porque la persona vive a medias su capacidad. Podemos observar que, siempre que una vida humana ha conseguido cierta grandeza y plenitud interior, ha vivido esta manifestación superior del amor en un grado más o menos perfecto, pero con capacidad de

entrega, en actitud centrada en el otro, que es un modo de vivir centrado en Dios.

El que quiera trabajar en Yoga ha de vivir centrado en sus niveles espirituales. De lo contrario no es Yoga. Podrá ser una adaptación hecha por un autor occidental, pero el Yoga busca siempre esta realización plena de sí mismo, vivir la naturaleza espiritual que somos. En la vida afectiva podemos llegar a vivir esta naturaleza espiritual en la medida en que nos acercamos y nos unimos y realizamos la identidad que hay con Dios. Quiero decir que al hablar de Yoga no hay más remedio que hablar de esto, y todo lo demás brota naturalmente como simple derivación.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Primero y ante todo es necesario entender bien todo lo explicado, reflexionar sobre ello, aclarar íntimamente su significado. Sólo después se está en condiciones de empezar la parte práctica, los ejercicios.

1. Oración

Aconsejo hacer diariamente por lo menos diez minutos de oración. Esta oración no consiste en recitar determinadas oraciones. Si uno quiere hacerlo, está bien; no hay nada que objetar. Pero lo que importa y hay que aprender es hacer de la oración o conversación con Dios algo vivo. Si vamos a ver a un amigo y nos gusta charlar con él, ¿por qué no hemos de disfrutar charlando con Dios, que es el mejor amigo? Si cuando estamos de buen talante y nos encontramos, al llegar a casa, con que todos están de muy buen humor, disfrutamos hablando y gastando bromas. ¿Por qué no hacer esto también con Dios? Él está siempre de buen talante. Si cuando hemos estado enamorados nos gustaba tanto permanecer con la persona que amábamos y decirle mil cosas que en frío parecerían tonterías, ¿por qué no hablar así también a Dios, gozándonos de estar a su lado? Vayamos recogiendo todas las experiencias positivas de nuestra vida corriente en el terreno afectivo y apliquémoslas a nuestras relaciones con Dios.

Se trata de establecer nuestra relación con Dios de un modo claro, directo, vivo, no vagamente, como con un ser impersonal. La oración debe ser una expresión espontánea, total de lo que uno siente, de lo que quiere, de lo que teme, de toda la gama de vivencias que existen en nosotros. No hemos de seleccionar lo que decimos a Dios ni nuestra actitud para con Él. Que brote como el agua de un manantial, de un modo espontáneo y transparente en el que pongamos todo lo que somos, sin tratar de ocultar ni olvidar nada.. Cuanto más profundo, más sincero, más espontáneo e intenso sea lo que expresamos a Dios, más auténtica será nuestra relación con Él y mayor valor tendrá. Lo que nos pide Dios es autenticidad. No nos pide compostura, ni educación, ni unas fórmulas previstas. Nos pide nuestro ser. Por tanto, cuanto más espontáneamente vayamos a Él y charlemos con Él y nos relacionemos afectiva y mentalmente con Él y le abramos nuestra persona en todos los sentidos, tanto mejor.

Así hemos de hacer esos diez minutos de oración.

2. Durante el día

Aconsejo la repetición constante de una frase, que en la India los yoguis llaman japam. Se trata de un mantram o frase que encama el ideal de lo que uno quiere llegar a vivir o la verdad que uno quiere llegar a realizar. Normalmente la da el gurú o maestro de Yoga. Pero se puede recurrir a frases o mantrams universales, que por el hecho de ser universales son los mejores. Por ejemplo, la definición que San Juan da de Dios: «Dios es amor». ¡Qué frase más completa para quien la entiende y trata de intuirla! Si para alguien esa frase no resultase suficientemente viva, que se busque otra. Leyendo los Evangelios u otras obras de elevada espiritualidad o de autores que hayan sido personas interiormente realizadas, encontrará frases apropiadas: irá leyendo y, de repente, habrá una que saltará del papel hacia él. Esa es la que conviene escoger. Cuando hay espíritu de investigación, ganas de buscar, apenas hace falta más que abrir el libro y aparece la frase apropiada.

Pues bien, hay que aprender a repetir esta frase constantemente. La eficacia de la repetición consciente o japam obedece a varias razones: el japam produce en primer lugar un monoideísmo, o fijación en una idea

única, y esta exclusividad por un lado tiende a evitar los vagabundeos de la mente, las ideas errantes que están constantemente yendo y viniendo, y por otro produce una fijación de la idea que para nosotros es clave y en la que queremos ahondar. Y por lo tanto facilita el que podamos centramos en ella y profundizar cada vez más en nuestro trabajo espiritual.

Además, sobre todo si se utiliza esta frase también en la meditación, se va cargando poco a poco con la fuerza de nuevas vivencias y enriqueciendo con una energía que aumenta su eficacia. Si digo «Dios es amor», la palabra «Dios» evoca en mí una noción cada vez más viva, más intensa de lo que intuyo de Dios. Al meditar la palabra «amor», toda mi capacidad afectiva y todos mis recuerdos y experiencias de amor se van asociando a esta palabra. Por lo tanto cuando digo «Dios es amor», esta frase despierta en mí todo un mundo de resonancias. No son ya sólo las palabras, ni la idea fría que encierra la frase; es todo mi mundo interior positivo el que aprendo a movilizar a voluntad, con lo que aumenta también la capacidad de profundización en mí mismo y el trabajo interior se hace de un modo más directo.

Quizás alguien se asuste al pensar que tiene que repetir siempre lo mismo, como si sufriera una especie de obsesión. En la India le responderían que sí, que en efecto, se trata de una obsesión. Aquí en Occidente nos hablan de que hemos de huir de las obsesiones como de un peligro; en la India nos dirían: la locura es muy mala, pero hay una locura buena del todo que es la locura de Dios, la obsesión de Dios. Es una obsesión en buen sentido, que no excluye a los demás, sino que incluye a todos dentro de esa base y centro común que es Dios.

En la India hay varios textos de Yoga que afirman que quien repite el mantram constantemente durante un tiempo determinado llega con absoluta certeza a la realización espiritual. Porque el hombre tiene el poder de evocar la fuerza que hay detrás de una palabra cuando la repite con dedicación, con atención. Aunque durante el día muchas veces se haga mecánicamente, cuando a ratos se vitaliza su contenido, se penetra un poco más en él y produce al final el estado de realización. La persona entra dentro de la cosa misma que está meditando y el propio centro es él mismo. Es el chispazo de la realización, algo que sólo se entiende bien cuando se experimenta.

UNIFICACIÓN DEL TRABAJO INTERIOR

Si una persona practica el autocondicionamiento, -técnica de la que hablaremos luego-, sobre una cualidad determinada, en realidad puede repetir el mantram que quiera, pero le aconsejaría que centrara su objetivo en una sola cualidad. Siempre conviene trabajar sobre un único punto, desde todos los ángulos posibles y con intensidad. Es decir, a través de la autosugestión, del japam, de la oración y de las demás técnicas que propongo en esta y otras obras mías. Cultivar siempre una sola cosa, aquella que, dado el conjunto de circunstancias personales, sentimos que es la más importante para nosotros. Porque ésta, en el fondo, es la que constituye nuestra perspectiva en la visión de Dios que tenemos. Nadie puede decir, por ejemplo, «Dios es amor», y repetirlo con óptimo resultado, si por otro lado está pendiente de llegar a conseguir una mayor claridad mental, porque tal vez esto le preocupa extraordinariamente y constituye un problema que lleva arrastrando durante quince o veinte años. En realidad entonces el objetivo a alcanzar que se formulará en él si escucha en su interior será: «Dios es la verdad absoluta», o «Dios esta verdad de las verdades». Y deberá trabajar en esta línea, no en el aspecto de «amor».

La cualidad fundamental que uno quiere desarrollar está siempre en relación con la visión que tiene de Dios, porque es el punto personal más sensible y este punto guarda correspondencia con el punto de vista desde el que mira ordinariamente a Dios.

Por ejemplo, si nuestro problema es de inseguridad, quizás tendremos tendencia a repetir: «Dios es amor», porque tomamos el amor en el sentido de protección: *Dios que me ama, me protege*. Pero si captamos un poco más profundamente el significado de nuestra inseguridad entonces no nos contentaremos con este «Dios es amor», en el sentido de protección, sino que buscaremos: «Dios es amor y energía», o quizás: «Dios es energía». Por eso digo que se trata de una investigación que cada uno ha de hacer personalmente. No se puede dar una fórmula para todos. Cada cual tiene que buscar la que está hecha más a su propia medida.

No obstante, en las cosas fundamentales, vamos a parar siempre a un punto donde sólo hay dos o tres variantes. Todo oscila alrededor de: «energía», «inteligencia», «amor» Los demás puntos son derivados de éstos, como cualidades interiores. Cualquier otra cualidad que queramos incorporar o que veamos en Dios se deriva de una de estas tres: Dios como energía, potencia o voluntad, fuerza, vigor, coraje, valor, etc.; o Dios como amor, y dentro aceptación, ternura, etc.; o Dios inteligencia y por lo tanto como verdad, valor-idea, razón de ser, realidad, etc.

Quien medita sobre la belleza absoluta en el sentido impersonal va incorporándose más y más esta cualidad como estado interior, y poco a poco lo transmite al exterior. No quiero decir, claro está, físicamente en el sentido de que se le forme una cara nueva, ni mucho menos. Pero vemos muchas veces que hay rostros incluso feos según el canon de belleza de moda, y no obstante irradian belleza en otro sentido, que es tanto o más atractiva que la belleza puramente física. Es el resultado de vivir interiormente la alegría, el optimismo, es decir, esta belleza interior de que hablamos: a Dios como belleza absoluta. Y esto sí se puede desarrollar.

Conseguirlo es labor de toda una vida. Pero si se considera en serio es lo único que de verdad justifica toda una vida. Todo lo demás nos ilusiona, nos gusta, nos proporciona un instante de placer, pero sólo se permanece sin miedo mientras existe el trabajo interior profundo.

RAJA-YOGA

Por el control de la mente a la realidad espiritual

El Yoga es, fundamentalmente, un camino de realización espiritual, es decir, un medio para llegar a vivir con plena conciencia de la realidad espiritual que es la base del ser humano.

Si lo pensamos bien no puede darse nada en la vida tan importante y por lo mismo de tanto interés como conocer con profundidad «quién soy yo». Aunque parezca mentira son contadas las personas que llegan a tener una plena conciencia de su propia realidad.

Existen múltiples formas de Yoga y cada una constituye un camino distinto. El *Raja-Yoga* utiliza, como se indica ya en el subtítulo de esta obra, el control de nuestra mente como medio de conseguir la realización. Este control de la mente que se consigue con la práctica del *Raja-Yoga*, alcanza grados incomparablemente más elevados y de otra categoría que los que se consideran como muy altos en nuestra cultura occidental.

Estamos seguros de que todo aquel que quiera dedicar unos minutos diarios a la práctica que nos enseña el *Raja-Yoga* sacará excelentes beneficios prácticos, cualquiera que sea su objetivo y su ocupación en la vida corriente.

1. LOS AFORISMOS DE PATANJALI

La palabra *Raja* quiere decir señor y se llama así a este Yoga porque se considera el camino fundamental para llegar a la liberación. Se juzga, en efecto, que los yogas, aún siendo todos ellos correctos y eficaces para conducir al objetivo, en mayor o menor grado han de pasar todos por esta etapa siempre indispensable del *Raja-Yoga* o el dominio de la mente, como lo veremos en seguida al empezar a comentar los aforismos de Patanjali.

Aunque hay muchos autores y muchos textos de diversos orígenes sobre el *Raja-Yoga*. El autor tradicional y más conocido es Patanjali, que más que un escritor original fue un compilador de normas sobre el *Raja-Yoga* que ya existía antes, considerándoselas de una antigüedad que se remonta a más de dos mil años. En los aforismos en que se formulan estas normas hay implícito un conocimiento tan profundo de los mecanismos de la psicología humana que ante ellos la moderna Psicología se puede decir que está todavía en pañales. Cuanto más se investiga y profundiza, más se echa de ver lo acertado de los conceptos que Patanjali nos expone y la realidad de los mecanismos psicológicos que supone.

El problema de los aforismos es que están escritos de un modo tan sucinto, tan abreviado, de una forma tan lapidaria, que a veces se hace difícil comprender su verdadero significado. No hay que olvidar que se escribieron cuando ya existía un ambiente hecho, donde los términos tenían cada uno un sentido preciso que les daba la propia época, pero que con los años se ha ido perdiendo.

Por suerte, como el *Raja-Yoga* no es una obra de revelación, sino de investigación, fruto de la experiencia de todos los raja-yoguis que se han dedicado ulteriormente a su práctica, se han podido ir aclarando conceptos. Además hay unos excelentes comentarios que permiten captar bien el significado de cada uno de los sutras o aforismos.

¿Qué pretende el Raja- Yoga?

El primer libro, de los cuatro que componen los aforismos de Patanjali, trata de explicar en qué consiste el objetivo del Yoga y cuáles son los impedimentos que se encuentran en el camino. El primer aforismo dice: «Ahora vamos a dar una exposición de lo que es el Yoga».

El segundo nos dice: «El Yoga consiste en la supresión de los movimientos de la substancia pensante». En esta frase encontramos toda la esencia de lo que se propone el *Raja-Yoga*. Viene aclarado por el sutra siguiente que dice: «Entonces (cuando se consigue esto), el vidente reside en su propio estado, en su esencia, se ve a sí mismo tal como es en su realidad esencial». Quiere decir, pues, que hay una realidad esencial, y luego unos movimientos de la sustancia mental.

La escuela de Roja-Yaga considera, en efecto, que existe en el hombre el espíritu humano: una naturaleza esencial, espiritual, en todo momento libre, feliz, plenamente consciente, etc., con todos los atributos clásicos, resumidos en la frase *sat-chit-ananda*, la realidad de ser, la realidad de conocer en el sentido de sabiduría, y la realidad de felicidad. El hombre esencialmente es *purusha*, espíritu, con esta característica de perfección, de ilimitación, de indeterminación, de no estar sujeto a nada. Pero hay también en el hombre algo que no es *purusha*: el hombre, es un sentido complejo, posee una mente, una substancia mental, que tiene movimientos. Quiere decir que todo lo que nosotros pensamos, todo lo que llamamos conocimiento normalmente, no es nada más que las formas que adopta esta substancia mental. Es como el mar que de por sí es informe, el agua no tiene forma, pero, a impulsos del viento y de las corrientes adopta unas formas: las olas. Estas olas, estas formas de la substancia mental son nuestras ideas, nuestros pensamientos.

Nuestra mente es de tal condición, en este estado de desarrollo actual, que percibe estos movimientos, estos fenómenos mentales y se adhiere a ellos confundiendo la realidad de la esencia mental con la forma que adopta la mente. Es como si tomáramos arcilla, que de por sí es una substancia amorfa, y la utilizáramos para fabricar varias vasijas: una cazuela, una olla, etc. Y al ver la cazuela, la olla, el plato, otorgáramos más realidad a esta forma que a la misma arcilla, que constituye la substancia de todas las vasijas. Nos adherimos a las formas, y la forma en nosotros es tal idea determinada, tal imagen o tal pensamiento determinados. Atribuimos más valor y realidad a la forma que a la substancia. La forma nos impide ver la substancia que es inherente a toda forma y que le da realidad. Esta identificación, esta confusión de nuestra realidad con cada una de las formas mentales es la raíz, y la causa de toda nuestra ignorancia espiritual. Ahí reside todo el secreto de nuestra limitación, de nuestro condicionamiento, porque nosotros, de todas esas ideas y realidades que hay en nuestra conciencia, en nuestra mente, empezamos a seleccionar y nos adherimos a algunas, las que para nosotros representan ciertos valores agradables, y automáticamente rechazamos las opuestas, las que son contrarias. Tendemos a adherirnos a las ideas, por ejemplo, de importancia de nosotros mismos, de prestigio, de adelanto y tendemos a rechazar toda idea de fracaso, de menosprecio, etc. Nuestra mente queda por lo tanto atada lo mismo a los conceptos a los que nos adherimos que a los que rechazamos, pues tanto nos limita lo deseado como lo temido. Estamos igualmente condicionados por una y otra cosa.

El *Raja-Yoga* busca producir el cese de estos movimientos de la substancia mental o *chita* para que en el momento en que no hay formas, es decir de quietud, se pueda reflejar en nuestra mente la realidad de nuestro ser superior, de nuestra mente espiritual o *mahat.* Cuando esto ocurre el hombre toma conciencia en su mente concreta, de la realidad espiritual. Mientras haya agitación en nuestra mente concreta nosotros saltamos de una forma a otra, de una idea a otra, de una imagen a otra, y nos pasamos la vida coleccionando unas ideas, ordenándolas y rechazando otras. Aunque esto pueda ser útil y aún necesario en orden a la vida concreta, nos impide tomar conciencia de la realidad que hay detrás de esas formas, de la verdadera realidad que anima toda forma, de la realidad espiritual. Para llegar a esta evidencia interior es absolutamente necesario que consigamos que las agitaciones, las ondulaciones o formas mentales cesen; sólo entonces podremos percibir lo que hay detrás de la mente o encima de ella.

Obsérvese que esto quiere decir que la mente, en el sentido en que nosotros la utilizamos normalmente, es decir, la mente como mecanismo de pensar, no es en el Yoga el instrumento supremo del conocimiento espiritual. La mente es considerada por el *Raja-Yoga* puramente como un instrumento para conocer y manejar un orden relativo numérico de conocimientos, de verdades, pero no es idónea para conocer lo que es la realidad espiritual, nuestro verdadero ser espiritual.

2. ¿QUÉ ES EL *NIRVANA* O *SAMADHI*?

La mente es un instrumento de *purusha*, del alma, del espíritu, y como tal ha de poderse manejar, dominar y silenciar. Mientras no se logre silenciarla, es imposible descubrir lo que hay más allá de la mente. Veremos que toda la técnica del *Raja-Yoga* consiste en un entrenamiento sistemático para conseguir este progresivo dominio de la mente, hasta poder llegar en último término al cese de la actividad mental, que no es lo mismo que el cese de la actitud consciente. Hemos de conseguir, y se logra con el *Raja-Yoga*, que la persona deje toda actividad mental y que se mantenga simultáneamente en perfecta lucidez y atención.

No se trata de una pereza, de una apatía, de un estado negativo; es un estado totalmente positivo y precisamente por eso cuesta tanto de alcanzar. Digo esto porque hay quien afirma, por haber leído libros con ideas muy vagas sobre Yoga, que el *Samadhi, Satori, Nirvana* -varios nombres para indicar la misma realidad que se alcanza mediante el Yoga- no es más que un estado de pasividad total, negativo por tanto, en el que se anula la personalidad y se encuentra en él un placer, como si se tratase de la satisfacción de la

autodestrucción. Hemos encontrado estos conceptos en libros llenos de doctrinas freudianas mal digeridas y con algunos conocimientos de Yoga todavía peor asimilados.

Del *Nirvana* es del que más se ha hablado como de un estado de negación, de no hacer nada ni ser nada. La superficialidad de quien ha dado esta apreciación no le ha permitido llegar a darse cuenta de que se refiere al no ser nada de lo que se es normalmente en el sentido explicado de conciencia concreta de las cosas, de conciencia fenoménica; pero no para quedarse ahí, sino para llegar a una conciencia y a una lucidez total, lo que requiere un dominio perfecto de la mente y precisamente de ahí la dificultad. Porque si se tratara sólo de llegar a una apatía, en otras palabras, a un embrutecimiento, no costaría tanto: habría muchos yoguis perfectos, iluminados. Pero cuando uno hace la prueba, se da cuenta de que es muy difícil. No hay más que ver el esfuerzo que hay que hacer si se intenta concentrar la atención de la mente durante unos segundos en algo. Si concentrar la atención sobre un objeto, no sobre el vacío, por tan poco tiempo, cuesta tanto, llegar a tener un dominio completo de la mente de modo que haya una cesación total de actividad mental junto a una perfecta lucidez y *presencia de sí mismo*, es un trabajo verdaderamente serio.

Una vez más nos encontramos en estas técnicas, con que el hecho de buscar una liberación, es decir, la conciencia de lo liberado, de lo incondicionado, la conciencia de lo que hay más allá de lo fenoménico, requiere la aplicación de toda la capacidad humana de voluntad, de discernimiento, de constancia, de dedicación. La persona que no ponga en juego toda su capacidad no podrá realizar el objetivo del Yoga, porque toda esa capacidad es exactamente la que se necesita para superar la mente concreta: se trata de llegar más allá de lo que es el mundo fenoménico, pero es preciso dominar todo el mundo fenoménico para llegar a trascenderlo. Si no se ponen a contribución todas las fuerzas disponibles, el residuo que queda hace de lastre que impide tener la mente completamente libre y serena. Esto que decimos de la mente en el *Raja-Yoga*, es lo mismo que afirmamos del amor en el *Bhakti*: alguien ama mucho a Dios, pero se reserva una buena porción para sí mismo: esta porción que le queda para sí mismo, le impide precisamente llegar al objetivo del *Bhakti*, que es la unión total.

Hay que poner, como suele decirse, toda la carne en el asador. El Yoga se ha hecho sólo para personas intrépidas, para quienes la realización, la liberación, es más importante que cualquier otra cosa. Sin esta disposición, no ya de entrada, porque quizás sería exigir demasiado, pero sí a medida que se va trabajando, es inútil practicar el Yoga. La persona podrá ir haciendo ejercicios, pero faltándole esta entrega interior, carece de la capacidad de trascenderse a sí misma.

3. EL CAMINO Y SUS ETAPAS

El hombre es esencialmente *purusha*, o sea un espíritu que tiene todos los atributos de ser, de realidad, de beatitud, de conocimiento. Es importante entenderlo bien. El Yogui no ha de adquirir nada del exterior: no ha de ir a buscar sabiduría a ninguna parte, ni ha de adquirir fuerza de fuera, sino que todo su trabajo se ha de producir en su laboratorio interior; ya tiene todo lo que necesita; sólo es cuestión de utilizarlo sabiamente, de manejarlo, de ordenarlo, de dominarlo.

Por otro lado debe quedar bien claro el concepto, nuevo para muchas personas, de que la mente no es nuestro punto de apoyo básico, indispensable, sino un mero instrumento del alma, del espíritu; un instrumento de conocimiento y un instrumento de acción. Pero de conocimiento y acción en el mundo de las formas; para llegar a la evidencia de lo que es el espíritu, la mente es absolutamente inadecuada, radicalmente insuficiente, incapaz, porque la mente es una manifestación de orden inferior a *purusha*, y por lo tanto nunca puede ser adecuada para conocer a *purusha*.

Hay que entender muy bien esto, porque queremos siempre llegar a conocer las cosas, incluso las cosas espirituales, a fuerza de pensar y de razonar, y no es éste el camino. Hay otros modos de conocer: existe un nivel intuitivo de conocimiento que, cuando se educa, da un testimonio más inmediato, más exacto, más veraz, más poderoso que cualquier testimonio dado por la mente, por el razonamiento, o por cualquier otra forma cognoscitiva.

Encontramos aquí de nuevo el concepto hindú de la totalidad: el sujeto no piensa sólo con su mente, diríamos, cerebral, sino que se considera que lo hace con toda su personalidad. Por lo tanto es de todo punto preciso que toda la personalidad se prepare para poder manejar la mente, hasta el punto de que sin esta preparación total de la persona, no habrá capacidad para poder dominarla bien, y el trabajo será ineficaz. A esto se debe el que, a pesar de que el objetivo inmediato del Yoga es, como ya hemos dicho, la cesación de la actividad pensante, nos dice que, para empezar, es absolutamente indispensable pasar por una serie de grados o fases que tradicionalmente son las que explicamos en las páginas siguientes.

4. FASES PREPARATORIAS PARA EL *RAJA-YOGA*

1. El Yama o abstinencias

Consisten en que el discípulo se abstenga de toda clase de violencias, de engaños o mentiras, de toda suerte de apropiación de la propiedad ajena, de inferir injurias -y de toda forma de posesión o ambición. No ha de querer que los demás le regalen cosas, no ha de buscar poseer, ni menos acumular. En una palabra ha de abstenerse, que es la parte negativa de nuestro Decálogo.

2. El Niyama u observancias

El aspirante a yogui ha de cultivar la pureza externa y la interna. La pureza externa consiste en la pureza de su cuerpo: la limpieza, en la clase de comida, de aire, de ambiente, en la casa, etc. En lo referente a la limpieza de la casa encontramos consejos curiosos, y extrañas ideas como ocurre siempre que mezclamos los principios de orden ideal con las formas concretas a que se aplican. Por ejemplo, una de las formas de purificar la vivienda consiste en cubrir sus paredes de barro y de excrementos de vaca. En la India el excremento de vaca se utiliza para muchas cosas, para abrigar, para quemar, etc. La pureza externa regula también el alimento, el sueño, la limpieza del cuerpo (de la boca, de la nariz, etc.), en fin, de todo lo que afecta externamente al sujeto.

La pureza interna consiste en la completa abstención de pensamientos impuros o del egoísmo. En el cultivo de la alegría y de la austeridad. Austeridad en el sentido de aceptar restricciones en el comer, en el dormir, en todos los aspectos de la vida. No quiere decir que haya que hacerlo siempre, pues uno de los principios del Yoga es que «yogui» es el que huye tanto de las austeridades como de las comodidades, del no comer como del comer mucho. No se requiere en líneas generales una austeridad espartana, sino una simplificación de la vida, buscar lo que es básico y esencial. Por lo demás, cuando uno va cultivando todas las prácticas, esta austeridad se va produciendo sola, porque el sujeto encuentra el bienestar en cosas distintas del orden puramente físico.

El aspirante debe procurar, además, el cultivo de la mente, en lo que se refiere a realización. El deseo constante de realización, la lectura de los textos que hablan sobre la liberación, el pensamiento y meditación en Dios, etcétera.

Estas normas forman el *yama* y el *niyama*, en diez preceptos: cinco negativos y cinco positivos, que vienen a ser los diez Mandamientos, y cuya práctica resulta absolutamente necesaria antes de emprender ningún trabajo de disciplina mental. Sin esta purificación previa de vida interna y externa, las prácticas de respiración pueden ser perjudiciales, y la mente no puede conseguir la claridad de penetración que se necesita para trabajar en profundidad. No son, pues, estos preceptos un complemento, sino que se consideran requisitos esenciales, indispensables, para que la realización se consiga y lleve a una personalidad armónica.

Es posible conectarse con los niveles superiores sin tanta preparación, pero entonces las energías que vienen de esos niveles superiores, se encuentran con una personalidad desorganizada, inadecuada, dando lugar a los casos de personas en quienes se mezclan locura y genio, inspiración y manías, personas desbordadas e incontroladas, porque no se han estructurado previamente los niveles concretos, elementales de la personalidad. Si no existe un sólido equilibrio en la vertiente elemental, con una mente concreta bien organizada y compacta y unos impulsos bien controlados, es peligroso abrir la compuerta a energías más potentes, las de los niveles superiores. Ya que si la persona no puede dominar sus impulsos normales, sean los que sean, en la vida corriente, ¿qué pasará cuando esta persona se encuentre teniendo dentro de sí mucha más energía que antes?: los impulsos tomarán las riendas y la persona será totalmente incapaz de controlar la situación. La mente no dispondrá de suficiente dominio para mantener toda su energía y administrarla.

Siempre que se cultiva la espiritualidad, sea de la forma que fuere, por medio del Yoga o de otro modo, encontramos esta necesidad previa de purificación, de integración de la base elemental de la personalidad: es necesario primero ser persona, y persona sólida, y sólo después, sobre este fundamento firme puede empezarse a cultivar la vida superior.

5. EL *ASANA* O LA POSTURA CONVENIENTE

Tras estas dos prácticas, *yama y niyama*, viene el tercer miembro del Yoga que es asana, pero asana, en el *Raja-Yoga* no tiene el mismo sentido que en el *Hatha-Yoga*. En el *Raja-Yoga* todo está subordinado directamente al control mental, de ahí que según prescribe el mismo Patanjali, *«será un asana correcto aquel que permita una perfecta comodidad y estabilidad». Reuniendo estos dos requisitos, el asana es perfecto a los objetivos del Raja-Yoga*. La comodidad es indispensable porque es preciso, que la mente pueda olvidar el cuerpo y cuando hay incomodidad la mente está pendiente del cuerpo. Ha de haber también estabilidad, pues los trabajos mentales de concentración y meditación requieren un tiempo, sesiones largas a veces, por lo tanto es preciso que la postura permita mantener esta misma actitud el tiempo que haga falta.

Además se da como requisito complementario el que la espalda, el cuello y la cabeza han de, estar en línea recta. Quien conozca algo del *Tantra-Yoga* sabe que existen centros de energía en esa línea, unidos por un canal *Sushuna*. Estando tronco y cabeza en línea recta se facilita la traslación de energías a través de *Sushuna*, de los centros o *chakras* que están situados en el tronco con los que están situados en la cabeza.

En la India es tradicional adoptar la postura del loto, con las piernas cruzadas y los pies encima de los muslos. (Fig. 30.) Se denomina *Padmasana*, y es propia del *Hatha-Yoga* o Yoga físico. En realidad seria excelente que los occidentales aprendiesen a colocarse en estas posturas, sin embargo pueden llegar a una perfecta concentración sin necesidad de ellas. En este caso lo mejor será encontrar un asiento que le permita a uno estar cómodamente sentado, apoyados los pies en el suelo y juntos, al efecto de cerrar el circuito de energías; con las manos cruzadas en el regazo o sencillamente puestas en los brazos del sillón. Es preciso que el respaldo no sea demasiado inclinado, con el fin de que uno pueda mantenerse vertical.

6. EL PRANAYAMA O RESPIRACIÓN

Después de este requisito que es importante por su efecto mecánico y porque condiciona la actitud interior, debe hacerse pranayama. El Pranayama es la regulación de los movimientos del impulso respiratorio. Tiene tres fases: puraka o inspiración, kumbhaka o retención y rechaka o expulsión del aire. Su técnica es difícil y para ejecutarla debe consultarse un manual de *Hatha-Yoga*. Durante el puraka y el rechaka, es decir, mientras se inspira y espira, hay actividad mental. En los momentos de kumbhaka, de retención, hay

estabilidad mental; son los momentos óptimos para poderse concentrar. Practicando un poco el pranayama, se facilita el automatismo de permanecer mayor tiempo en kumbhaka. En el *Raja-Yoga* no es preciso dedicarse a cultivar el kumbhaka por sí mismo, sino que el kumbhaka viene automáticamente por el acto de concentración. Conviene por un lado hacer ejercicios de Pranayama simplemente para ejercitar el aparato respiratorio, para purificarlo y para adiestrarlo a fin de poder hacer inspiraciones más profundas, y retenciones más prolongadas, etc., pero a la hora de practicar el *Raja-Yoga* solamente hay que hacer unas cuantas inspiraciones iniciales para estabilizar la mente, no siendo entonces el momento de practicar el Pranayama.

Cuando la mente aprende a estar centrada, se produce automáticamente la suspensión de la respiración. Esto nos ocurre también actualmente en nuestra vida diaria: en los momentos en que estamos verdaderamente centrados y pendientes de algo, o absorbidos por completo en alguna cosa, nos mantenemos sin inspirar ni espirar. Se produce una suspensión total de la función respiratoria. Nos parece imposible porque lo pensamos e imaginamos cuando estamos inspirando o espirando, y si tratamos de experimentarlo entonces, sentimos la sensación de asfixia. Pero es que cuando hay una perfecta atención, no hay necesidad de respirar, mientras que ahora, aunque hagamos el experimento de querer no respirar, en realidad, sí necesitamos respirar, y por lo tanto no hacemos más que violentarnos. Cuando hay estado mental de absorción en algo se produce una disminución de la actividad y de las exigencias orgánicas, porque hay también una disminución de las exigencias psíquicas. Por eso se puede estar largo rato sin respirar y no sobreviene ningún trastorno; pero sí se seguirían sí quisiéramos hacerlo ahora en nuestro estado mental disperso.

7. EL PRATYAHARA

Después del Pranayama viene el Pratyahara, una de las fases más interesantes y también más difíciles del *Raja-Yoga*. Consiste en que la mente se aísle o retracte de los sentidos. Normalmente ahora nosotros estamos asomados constantemente a nuestros sentidos, a lo que vemos, a lo que oímos, a lo que sentimos, y a las cosas que hemos visto y que quedan grabadas en nuestra mente, a las cosas que hemos oído y que hemos sentido, etc. Es preciso que la mente se aísle y se separe de este mundo de percepciones actuales y de los recuerdos de otras percepciones anteriores que han quedado dentro.

Aunque parezca difícil, de hecho lo practicamos de vez en cuando en nuestra vida. Por ejemplo cuando leemos una novela, si es interesante, no oímos los ruidos exteriores. Cuando estamos en el cine viendo una película que nos gusta mucho, perdemos completamente de vista la noción de la gente que está a nuestro lado, o el hecho de estar sentados en una butaca que quizá no es muy cómoda, etc. Es decir que en el momento en que se produce la polarización de la atención o concentración en un objeto, se da también una exclusión de los objetos dedos demás sentidos. Tenemos pues la capacidad de concentración, pero no la dirigimos. Es preciso que un objeto nos cautive, que nos absorba e hipnotice para que se produzca esta retracción de los demás sentidos.

Aquí se trata de aprender a utilizar la capacidad de aislamiento de un modo deliberado, voluntario. Explicaremos prácticas para conseguirlo.

Hasta ahora hemos tratado el Yoga en su vertiente externa. La purificación del cuerpo, del alma; la respiración, la postura y ahora el aislamiento de los sentidos, las percepciones. Todo ello para cortar conexiones del alma con el mundo exterior. Son los elementos externos del Yoga. Incluso la purificación de nuestros deseos es una parte externa del Yoga, considerando como internas sólo las técnicas que nos conducen directamente más allá de la mente.

8. FASES MENTALES

Después del Pratyahara, una vez que el sujeto se puede mantener perfectamente consciente, despierto, lúcido, sin necesidad de estímulos sensoriales, es cuando empieza propiamente el trabajo mental, siendo todo lo anterior tan sólo preliminares.

El trabajo mental tiene tres etapas: Dharana, Dhyana y Samadhi.

1. Dharana

Dharana quiere decir concentración. Consiste en fijar la mente en un solo objeto, en un solo punto y mantenerla en él con exclusión de todo lo demás, que es lo que se llama vulgarmente concentración es el primer paso para el dominio de las facultades mentales.

Ya veremos que el objeto o el punto sobre el que se aplica la mente acostumbra a ser primero externo, y después interno. Cuando es objeto externo, se mira por ejemplo a un retrato, a una flor, al sol, etc. Cuando es interno se centra la atención en el anahata o en el ajna, que son los puntos más frecuentes de concentración. El «anahata» es un centro de energía situado a la altura del corazón y el ajna en el entrecejo.

Luego, una vez dominado este tipo de concentración, se fija la atención sobre otros puntos que no sean físicos, externos ni internos, sino morales o cualitativos. Así se empieza a pensar en virtudes, en cualidades; por ejemplo, en el fuego. Pero al concentrarse en el fuego, no hay que hacerlo en tanto que fuego, es decir, llama roja y movimiento, sino en el hecho y la virtud de quemar, o la propiedad de quemar que tiene el fuego: el fuego como proceso dinámico interno, la cualidad inherente al fuego, no como fenómeno externo, ni como imagen. Puede uno concentrarse sobre cualidades, como la verdad, la generosidad, la simpatía, el amor, la belleza. Sobre ideas de tipo más abstracto, noción de ser, de absoluto, de realidad.

Se va subiendo por una gradación desde lo más sensible a lo más sutil, a lo más abstracto, a lo más elevado.

2. Dhyana

El Dhyana consiste en efectuar exactamente la misma concentración, explicada para el Dharana, pero consiguiendo mantenerla durante algo más de tiempo. A pesar de ser el mismo tipo de concentración, constituye otra etapa porque cuando el sujeto logra centrarse perfectamente sobre el objeto y cuando su concentración se prolonga por más tiempo, cambia el estado interior, se abre en el sujeto un nuevo estado mental, hecho de suficiente importancia para considerar ésta una nueva fase del *Raja-Yoga*.

El Dharana consistía en que el sujeto percibía cada vez más el objeto con todos los elementos que de un modo formal o externo se relacionaban con dicho objeto. En la nueva fase, Dhyana, Yo, el sujeto, empiezo a sentir, a participar de lo que está inherente en aquel objeto sobre el que estoy meditando. Es como si estuviera contemplando, no la forma del objeto, sino su fuerza interior, su estado interior cual si se tratara de una cosa viva. Este efecto se produce automáticamente por el simple hecho de mantener la concentración.

3. Samadhi

Por último, la tercera fase o Samadhi se consigue solamente mediante la continuación en la práctica del Dharana y del Dhyana, sin ninguna variante. Así se produce un nuevo estado, en el que el sujeto es solamente consciente del objeto. En el Dharana, el Yo es consciente de la forma del objeto. Y en el Samadhi el Yo es consciente del objeto en todos sus aspectos, no sólo en el aspecto objetivo y subjetivo, sino incluso en el aspecto central o de realidad básica, en la participación del ser que tiene el objeto.

En el Dharana y el Dhyana hay una distinción clara entre sujeto y objeto: yo soy yo, y el objeto es el objeto: dos polos, el yo y el yo-yo. Mientras que en el Samadhi, hay una absorción completa del yo en el no yo, en el objeto. Yo sólo soy consciente del objeto en toda su realidad, en toda la plenitud metafísica, espiritual que pueda tener aquel objeto, cuando vivo totalmente identificado con el objeto, identificado con su naturaleza total.

El Samadhi no siempre conduce de suyo a la liberación, porque el hecho de que el yo sea consciente de un objeto, aunque sea en su vertiente central, no excluye el que en otros niveles exista todavía una conciencia dual. Hay muchos grados y clases de samadhi y hasta que no se alcanzan etapas muy adelantadas no hay que pensar en la liberación. Mientras tanto todo samadhi, aún elemental, permite educar le mente de modo tal que seamos conscientes de todo el proceso mental que pueda ocurrir, adquiriendo un pleno dominio de la actividad mental en todas sus fases.

En realidad las tres fases Dharana, Dhyana y Samadhi, cuando se lleva algún tiempo practicándolas, llega un momento en que se combinan, pasándose con facilidad de una a otra en la misma sesión. La combinación de estas tres fases constituye una práctica llamada Samyama, de gran importancia.

Cuando la concentración que hemos aplicado antes a un objeto, se aplica al yo, en el Samadhi que se llama samprajnata Samadhi, se puede llegar a la cesación total de la actividad mental, en la que se verifica lo mismo que dijimos al hablar de la concentración externa, pero aplicado al yo. Cuando llega ese momento en que

puede cesar por completo toda actividad mental, se produce por fin la autorrealización inmediata, el Asamprajnata Samadhi, que es el Samadhi sin forma, el Samadhi de lo incondicionado. El verdadero objetivo del yogui es llegar a ser consciente de la realidad esencial, de lo que no sufre transformaciones, de lo que no pasa, de lo que está más allá del espacio y el tiempo. Llegar a esa desidentificación con las cosas, con el cuerpo, con las ideas, y sobre todo con la idea del yo es el punto axial de la realización.

Cuando uno oye decir que ha de superar la conciencia de su individualidad, le parece que lo va a perder todo. Nosotros queremos demasiado nuestra individualidad, aunque no sabemos bien lo que quiere decir. Como el nivel personal concreto es lo único que sentimos, sin él creemos que perderemos pie, que desapareceremos. Cuando se nos dice que hemos de llegar a transcenderlo, a dejarlo atrás, nos invade una sensación de miedo, que en parte está justificada.

Y lo está porque ciertamente requiere dejar todas las cosas sobre las que ahora nos apoyamos, todas las ideas, todas las emociones, todos los valores entendidos, todos los hábitos mentales. Sin embargo al tomar conciencia de Purusha lo que hacemos es descubrir la realidad que ahora estamos deseando, que estamos viviendo parcialmente, y que entonces se realiza de un modo pleno y total. Ahora en nuestra noción del yo entran dos elementos: una noción de fuerza interior, de realidad, de valor intrínseco, y después algo con lo que esa fuerza se asocia, por ejemplo: ser una personalidad, ser inteligente, sabio o rico, etc. En nuestra mente va asociada una cosa con la otra: la noción de ser, de realidad, de plenitud, con esta forma concreta, con este elemento determinativo de ser sabio, rico, es decir, de ser algo, de ser de algún modo.

Y se trata de quitar el modo para llegar a tener conciencia directa del ser. Entonces la conciencia del ser adquiere su desarrollo total. Mientras queramos ser de un modo, quedamos limitados entre los demás modos. Pero en el momento en que deseamos liberarnos de los modos, ya somos el todo, porque en nosotros está toda la realidad. Es nuestro gesto mental de agarrarnos a unas cosas y rechazar otras lo que nos impide tomar conciencia mental de toda la fuerza, de toda la realidad que hay en nuestro interior. En cuanto soltamos, abandonamos, dejamos ir las formas concretas que ahora nos hipnotizan y en las que fracasamos y morimos -las consigamos o no-; empezamos a percibir lo que en todo momento ha habido, que es lo mismo que parcialmente buscábamos en las formas, lo mismo que hemos estado viviendo: en la afirmación de nosotros mismos, en nuestra individualidad, en nuestras cualidades personales, en el deseo de prestigio, de éxito, en el deseo de la perfección, en el deseo de Dios.

Esta realidad que intentamos vivir a través de las cosas, de los nombres de las cosas, de la idea de las cosas -pues no son nunca las cosas en sí mismas, sino la idea y la imagen que de ellas tenemos formada la percibiremos directamente desde el instante en que dejamos de depender de todo fenómeno, de toda imagen mental, quedando así libre la mente y con capacidad para percibir lo que es substancialmente. Cuando la mar está en calma vemos el agua; cuando todas las vasijas se reduzcan a polvo, vemos la arcilla. Sólo cuando la mente está serena, descubrimos la sustancia mental.

El *Raja-Yoga* no busca el desarrollo de la mente en el sentido de eficiencia, sino de liberación interior, el descondicionamiento, la superación de toda limitación; es un objetivo que trasciende el éxito, la eficiencia, la productividad, etc. No obstante, el ejercita miento que obliga a hacer el *Raja-Yoga* en las distintas fases de trabajo desarrolla muy notablemente las capacidades mentales. Por eso se pueden buscar aplicaciones del *Raja-Yoga* a fines concretos de nuestra actividad mental. Pero una vez más queremos indicar que entonces deja de ser Yoga en sentido estricto y se reduce a algunos ejercicios y prácticas del *Raja-Yoga* para otros objetivos ajenos al Yoga, de modo semejante que podemos aprovechar algunos asanas y pranayamas del *Hatha-Yoga* para rejuvenecer, para curar varices o los trastornos del hígado, etc., sin que ello sea tampoco Yoga.

9. MODIFICACIONES DE LA MENTE

Seguimos comentando los aforismos de Patanjali, seleccionando los principales y de una aplicación más inmediata en la práctica, pues son doscientos y no entra en las dimensiones de la presente obra tratar de todos ellos.

El primer libro, después de habernos dicho que el hombre cuando alcanza la paz, la quietud de los *vrittis* -movimientos o formas de la mente o sustancia mental-, conoce su verdadera esencia, su realidad interna, nos explica en el aforismo 5.°: «Hasta ahora el hombre interno se ha identificado con sus formas, y con las modificaciones activas de estas formas, es decir, con los estados de la mente; éstos son de cinco clases, y están sujetos al placer y al dolor, son dolorosos o no dolorosos. Las modificaciones de la mente o actividades son: conocimiento correcto, incorrecto, fantasía, pasividad y memoria.

1. *El conocimiento correcto* se efectúa mediante una actividad mental que conduce a un conocimiento objetivo de las cosas, pero que, en orden al conocimiento superior, es un obstáculo. Hay además un conocimiento incorrecto, cuando predominan los deseos en lugar de la perfección real, cuando predominan los temores, las pasiones que oscurecen los instrumentos de conocimiento de la mente. Este conocimiento incorrecto es, evidentemente, un obstáculo para el conocimiento real del ser.

2. *El conocimiento incorrecto* es tomar una cosa por otra, como por ejemplo, el nácar por la plata, como dice Vivekananda.

3. *La fantasía*, es decir, la imaginación es doblemente un obstáculo pues no sólo es incorrecta respecto del estado indiferenciado del ser, sino que además lo es respecto a la realidad externa objetiva de las cosas.

4. *El estado de sueño (pasividad)*: entiendo por estado de sueño el sueño profundo, es decir, sin ensueños. En él se da también una actividad mental. El Samadhi se compara con el estado de sueño profundo, lo que no quiere decir que sea igual, sino que tiene cierta analogía con él. Cuando estamos durmiendo profundamente, sin soñar, incluso entonces hay actividad en la mente. Parece extraño, porque precisamente se caracteriza el sueño profundo porque cesa toda actividad aparente, sensible. Sin embargo, es una comprobación experiencial extraída de las investigaciones psíquicas internas de los yoguis: durante el sueño profundo hay actividad de la mente. Nuestra misma experiencia nos dice que tenemos conciencia de que hemos estado durmiendo profundamente. Si no hubiera ninguna actividad mental no habría ninguna clase de conocimiento, pues el conocimiento siempre es la percepción de un fenómeno, de un cambio. Si no hubiera fenómeno no habría absolutamente percepción de nada y por lo tanto no tendríamos conciencia ni siquiera de que hemos dormido; pasaríamos de un estado fenoménico a otro, y este periodo en que no ha habido ninguna actividad seria un estado, una existencia imperceptible, y por lo tanto no aprehensible por la mente.

Ahora bien, la conciencia de que hemos estado durmiendo muy bien, sin sueños y hasta guardando una sensación vaga del tiempo aproximado que ha transcurrido -si hemos dormido mucho o poco- quiere decir que durante aquel estado de sueño profundo ha habido también una actividad mental. Así pues mientras hay sueño profundo hay experiencia, una experiencia de otro orden, claro está, pero una experiencia, que es un obstáculo, por constituir una modificación de la mente que se interpone a la percepción de purusha, del espíritu

El *Jñana-Yoga* nos dice que precisamente este estado de sueño profundo es una de las condiciones para conocer la verdad, la realidad, una realidad que satisfaga todos los estados de la persona, no sólo el vigílico, del que únicamente se ocupa la filosofía occidental, sino que considera que ha de extenderse incluso a los estados de los sueños y los del sueño profundo.

5. La última modificación es la *memoria*, resultado de las impresiones del pasado.

Patanjali dice: «Para poder superar y dominar las modificaciones de la substancia mental, del órgano interno hay que practicar con incansable perseverancia el desapego, la no adhesión». En efecto lo que ata a los fenómenos no son los fenómenos en sí, sino nuestra identificación con ellos, nuestra confusión de nosotros mismos, de nuestra realidad esencial, interna con esas modificaciones, sean sólo de tipo mental o, aunque expresadas en la mente, tengan un contenido original de tipo físico, afectivo, imaginativo, etc_ Sólo mediante el desprendimiento se va logrando que estas modificaciones no sean un obstáculo. Las modificaciones han de existir, porque están en la naturaleza de lo fenoménico, de lo existente: el mal no está, desde el punto de vista del Yoga, en que existen fenómenos, sino en que nosotros vivimos sólo pendientes de los fenómenos. Cuando podemos mentalmente desprendernos, alejarnos de ellos, sin cerrar tampoco necesariamente los ojos a ellos, entonces la mente queda disponible para poder percibir y reflejar lo que es la realidad espiritual e interna.

El Yoga no exige la negación de los valores materiales

Pone tanto énfasis el Yoga en la supresión de los vrittis, en llegar a un vacío mental completo, que puede parecer que el Yoga es enemigo de la existencia humana, de la vida en sus manifestaciones concretas. Pero no, el Yoga por sí sólo pretende abrir al hombre un camino para que llegue a tomar conciencia de su realidad espiritual. Estamos identificados con los objetos que aparecen en nuestra mente y el camino de nuestra liberación no puede ser otro que echar mano a todos los recursos para que detengamos y nos desprendamos de esa actividad mental, vertida por completo hacia los fenómenos, y así podamos percibir lo que hay más allá de aquéllos.

Una cosa es el objetivo didáctico de entrenamiento que el Yoga nos propone para llegar a este fin del desprendimiento de todo lo externo al yo, y por lo tanto de descubrimiento interno de nuestra propia realidad

espiritual y superior, y otra muy distinta que los fenómenos y todas las actividades de la vida tengan una utilidad, una existencia necesaria, y que el yogui deba, como hombre, vivir haciendo uso de todo y siguiendo un tenor material de vida de acuerdo con el nivel económico y social en que se halla situado.

Ambas cosas no son incompatibles. Cuando decimos: «desprendernos de todo lo externo y negarlo», debe entenderse en tanto que la mente queda libre para percibir lo que hay detrás, la realidad profunda de las cosas y de nosotros mismos, hasta conectar con nuestros niveles superiores, y una vez conseguido no hay ningún inconveniente en utilizar esos mismos objetos y nuestros niveles personales con sus facultades y con los impulsos de acción porque lo hacemos de un modo correcto. Entonces habrá un perfecto conocimiento de las cosas, conocimiento de la verdad, de una verdad proporcionada, del porqué y cómo de cada cosa y de nosotros en el mundo. Podremos cumplir nuestro *dharma*, nuestra ley, nuestro deber, nuestra perfección. Sólo se puede cumplir el deber cuando uno está todo él libre de todo condicionamiento artificial externo e interno, cuando comprende y conoce bien lo que tiene que hacer y la naturaleza externa e interna de las cosas.

Mientras existe la identificación inicial de la que todos somos víctimas, es imposible que se pueda cumplir bien el deber, porque se empieza por no ver nada como en realidad es. Por lo tanto no se niega el bien de la vida, sino que se dice que para poder descubrir lo que hay más allá es preciso que de momento nos desprendamos de lo que estamos viviendo constantemente. La única oportunidad de descubrir algo nuevo es dejar de depender de lo viejo. El desapego es una cualidad esencial que hay que cultivar sin cesar en todos los momentos de la vida, como veremos también en el *Karma-Yoga*, del que forma una de las notas fundamentales.

LOS OBSTÁCULOS PARA EL CORRECTO CONOCIMIENTO

A continuación habla Patanjali de los obstáculos para el conocimiento y dice:

Los obstáculos para el conocimiento son: 1) incapacidad corporal o enfermedad; 2) inercia o pereza mental; 3) interrogación errónea o duda; 4) abandono; 5) falta de desapasionamiento; 6) percepción errónea; 7) incapacidad para alcanzar la concentración, y 8) imposibilidad para mantener la actitud meditativa una vez alcanzada.

Comentaremos los más importantes.

1. Incapacidad corporal o enfermedad

Observamos una vez más la visión siempre completa que el Yoga tiene del hombre. A pesar de que la técnica del Yoga busca cultivar la mente fue es la causa de toda ignorancia, de toda limitación, y al mismo tiempo el instrumento de la liberación a pesar de que todo trabajo se efectúa en el mismo campo de la mente-, encontramos que, entre los obstáculos para llegar a la realización, nos cita en primer lugar los trastornos físicos, incomodidades o enfermedades. Prueba el sentido realista, integral, completo, que no pierde nunca de vista lo que la experiencia enseña.

En efecto, en la medida en que el cuerpo no es un perfecto instrumento al servicio de la mente, será un obstáculo para trabajar bien con ella. El yogui ha de procurar el más perfecto funcionamiento de su cuerpo. Cuando el cuerpo funciona bien se convierte en instrumento que obedece con docilidad, rapidez y adaptabilidad a todas las demandas mentales conscientes. Si tiene enfermedades o debilidades, el cuerpo impone su propia ley, su propia limitación y la mente queda supeditada a esta limitación del cuerpo.

2. La inercia mental

Se refiere a la falta de vivacidad, de atención, se despeje de nuestra mente, muy estrechamente relacionada con la falta de un buen funcionamiento corporal, pero que también obedece a causas internas, a la misma mente y al nivel emocional. Los problemas mentales y afectivos que llevamos dentro pendientes de solución impiden que la mente esté siempre disponible para pensar y ver con claridad. Vivimos mentalmente a media luz y reservamos la plena atención, la completa lucidez sólo para momentos difíciles, cuando la mente plenamente lúcida tendría que ser nuestro estado habitual y permanente.

3. La interrogación errónea o las dudas

Procede también de la falta de visión; al no poder ver con absoluta claridad y certeza el camino a recorrer o el objetivo a conseguir en el Yoga, aunque en ciertos momentos sí aparezca más o menos claro, surgen dudas que en el fondo son producto de las resistencias interiores. Si la mente no tiene una idea clara, completa del objetivo a conseguir, no habrá fuerza suficiente para efectuar todo el trabajo. Esa falta de visión, de claridad mental produce debilidad en la acción y en el impulso, y a la vez también dudas.

Para superar este obstáculo se considera y se cita como interesante en la práctica del Yoga el llegar a ciertas etapas, porque empiezan a sentirse y a experimentarse cosas nuevas. No sólo estados interiores de calma, de tranquilidad, sino incluso percepciones completamente fuera de lo normal, por ejemplo, la capacidad para ver colores de una belleza extraordinaria, o para ver a distancia, para oír conversaciones, también desde lejos, y hasta para saber lo que una persona piensa, etc. Toda una serie de fenómenos que hoy en día se estudian con el nombre de Parapsicología, y que son experiencias que vienen de un modo natural cuando uno va entrando en la fase Dharana. Estos fenómenos tienen la ventaja de dar testimonio de que uno está adelantado. El propio sujeto ve que hay un trabajo realizado, puesto que tiene experiencias nuevas y alcanza cosas que antes ni soñaba.

No obstante, los *siddhis* o facultades extraordinarias que vienen de un modo natural con la práctica del Yoga tienen su contrapartida, porque pueden ser un gran obstáculo para el verdadero progreso interior. El yogui no ha de perder nunca de vista que su objetivo es conseguir la desidentificación de todo lo fenoménico; que los poderes, por maravillosos que sean, no dejan de ser fenómenos, de un orden superior a los físicos, pero fenómenos al fin. El vivir experiencias de este tipo puede producir fácilmente una sensación de superioridad, considerándose uno más que los otros. Entonces pasa a ser un obstáculo mayor todavía que la ignorancia inicial para proseguir el camino hacia la liberación.

Como siempre, el problema es el del *yo-idea*, el sentido de la individualidad que es la raíz de toda limitación.

También son un obstáculo los *siddhis* para el trabajo interior, porque a veces asustan. La experiencia parece demostrar que uno puede ponerse en contacto, no sólo ya con otras personas distantes en el tiempo y en el espacio; no sólo intuir verdades de orden superior, sino incluso establecer contacto mental con entidades, seres y fuerzas que no se hallan en nuestro plano físico. Estas visiones se presentan a veces con un carácter hostil y amenazador y otras de modo amable y protector. Quien practica con intensidad la vida interior se encuentra con ellas en un momento u otro.

Cuando uno no tiene un propósito muy claro ni muy firme, es decir, cuando la voluntad no está polarizada con la mente dirigida hacia el objetivo supremo de conseguir la liberación interior a todo precio, al topar con experiencias de esta clase, sin estar suficientemente fortalecido por una voluntad y formación mental sólida, se asusta. Fácilmente piensa que se ha metido por caminos en los que se encuentra incapaz de dominar tales fuerzas, de defenderse y de seguir adelante sin peligro.

El encuentro con visiones extrafísicas es una experiencia que no tiene demasiada importancia si el sujeto fortalece su voluntad espiritual, si tiene un anhelo decidido de no parar hasta el fin. Cuanto más intenso y alto es su deseo, su objetivo, su voluntad y su propósito, más aprisa y más fácilmente solucionará el problema que puedan suponerle estos contactos suprafísicos; pero si la mente es vacilante, si las emociones no están purificadas, las mismas emociones pueden servir de elemento de atracción de otras fuerzas similares de los planos suprafísicos: si nuestro interior está lleno de envidia, esa envidia tiende a atraer a otras entidades afines al sentimiento de envidia o de odio, de agresividad, de miedo, etcétera.

Por más que extrañe a nuestra mente positivista occidental, cuando uno se dedica a trabajar interiormente, comprueba estos hechos. Uno puede en momentos de abstracción sentirse contactando con otro nivel de realidades, y notar de repente una presencia hostil externa muy fuerte, y percibir a veces las formas que adopta esta fuerza hostil, que son cambiantes, porque en los planos sutiles las formas son mucho más maleables que en el plano físico, la materia es más etérea y los seres pueden adoptar a veces formas realmente espeluznantes.

No son verdaderos sueños; la mente está lúcida, en actitud reflexiva; uno se da cuenta de todo lo que está ocurriendo y no puede reaccionar. En este campo interior cobran más realidad las fuerzas que las formas. A tales fuerzas, se les da en la India el nombre de fuerzas *asúricas*.

También las hay buenas, fuerzas amables, que ayudan; en la India son los *devas.* Lo mismo que intervienen seres tenebrosos, fuerzas negativas, hostiles, se acercan también fuerzas de luz, de estímulo, que facilitan el progreso y el adelanto. Las fuerzas tenebrosas no siempre tienen un carácter netamente hostil; a veces se presentan como si únicamente quisieran asustar, sin llegar a una categoría demoníaca, pues no

inducen al mal.

Desde nuestra conciencia física, hasta la cumbre de la espiritualidad existe un universo de estados intermedios, lleno de fuerzas con el que nosotros estamos constantemente conectados. Nuestros estados personales psíquicos nos hacen sintonizar con un tipo u otro de fuerzas de estos mundos intermedios. Cuando se fomenta el odio o la envidia, estos vicios van creciendo más y más no sólo por la vida que les damos, sino porque nos ponen en contacto con fuerzas externas que corresponden a este tipo de energía negativa, es decir, con entidades envidiosas, el demonio de la envidia. Lo contrario ocurre cuando vivimos en un estado positivo de confianza, de alegría, de amor, de buena voluntad, de deseo, de aspiración noble: no es sólo nuestro mundo pequeño, interior el que hace crecer estos estados y virtudes, sino que se sintonizan, se ponen en contacto con seres angélicos o fuerzas positivas, como si las despertasen por afinidad. Desde un punto de vista religioso es enteramente ortodoxo: se habla de fuerzas angélicas, naturalezas inteligentes negativas del mal y que nos inducen al mal; o positivas, del bien, de la luz que nos ayudan y nos dan fuerza para que cultivemos los estados positivos. Así pues la fuerza que nos impulsa no es - sólo producto de nuestro propio hábito, de nuestro propio trabajo interior, sino que es también externa y tiene su correspondencia experimental no en el diablo o en los ángeles, como se dice en una versión simplista, sino con una amplia gama de fuerzas que puebla el mundo intermedio hasta llegar a Dios, el Ser supremo por excelencia.

Lo importante, desde nuestro punto de vista, es que se trata de realidades experimentales. Aunque también resulta interesante ver que vamos descubriendo en estas experiencias cosas que nos dan la clave de las grandes verdades que hemos ido aceptando ciegamente o que tal vez hemos negado por la forma pueril en que, a veces, se nos han presentado.

Se dice que el contacto deliberado con las fuerzas suprafísicas es lo que constituye la magia. La magia es el poder de evocar las fuerzas o seres suprafísicos para que realicen determinada acción o determinado efecto sobre uno mismo o sobre los demás. Efecto que puede ser excelente para progresar uno mismo o destructor para otros. Hay magia blanca y magia negra. Cuando se aplica a evocar fuerzas del mal, fuerzas negativas, se llama magia negra. Cuando se procura evocar fuerzas de luz, fuerzas espirituales para progresar, para el bien interno de uno mismo o de los demás, se conoce con el nombre de magia blanca. Ejemplo de magia negra es el tradicional mal de ojo. Hay quien asegura que ese maleficio tiene efectos reales sobre las personas y propiedades, aunque por fortuna no se da con la abundancia que ciertas personas están predispuestas a creer. También afirman que cabe la posibilidad de deshacer el maleficio.

Para el yogui todo esto constituye un campo de experimentación personal en el que como es natural no se manifiestan todos sus efectos pero sí va obteniéndose el testimonio experiencial de su posible presencia y poder, que él adquiere para desenvolverse a través de estas fuerzas, que sigue rigiendo el mismo lema que para los objetos sensibles: el desapego, el desapasionamiento y el no adherirse a nada. La meta no es ser poderoso, ni ser más que los demás, ni siquiera con el fin de hacer el bien; sino desprenderse de todo para llegar a tomar conciencia de su realidad esencial. Por lo mismo ha de evitar el cultivo deliberado de los *siddhis* o poderes superiores que puedan aparecer y manifestarse en él.

Todas las personas que se han dedicado con gran intensidad a la vida espiritual, en cualquier forma que sea, presentan en un grado u otro fenómenos de tipo mágico o superior. Es característico en los santos el poder de curar, de ver en el interior de las almas, de predecir el futuro, de desplazarse de un sitio a otro instantáneamente, de elevarse del suelo, de bilocación, etc.

Estos son poderes inherentes a la naturaleza humana; no son necesariamente milagros en el sentido estricto de la palabra. Podrían serlo, porque en todo puede Dios intervenir; pero se pueden explicar en virtud de otras leyes naturales, aunque superiores, sin adscribirlo a causas sobrenaturales. Hoy en día estos fenómenos no constituyen por sí mismos una prueba de santidad. Sí la constituye la perfección de la caridad.

Se va aceptando cada vez más por los teólogos el carácter natural aunque extraordinario de la mayor parte de estos fenómenos, incluso la multiplicación de alimentos. Pongo este ejemplo concreto porque el P. Thurston, jesuita inglés, en su obra *Los fenómenos físicos del misticismo*, cita entre otros el hecho de la multiplicación de los alimentos, aunque sin referirlo necesariamente a una acción sobrenatural.

Cuanto más profundizamos experimentalmente en este campo más nos adentramos en un mundo en el que lo que nos parecía puramente mágico, va apareciendo como algo natural y cercano, y comenzamos a ver estos fenómenos con el mismo criterio objetivo con el que se miran las leyes físicas de gravedad o de velocidad: se comprueba gradualmente la existencia de estas otras leyes superiores de la Naturaleza.

En todos los casos que el P Thurston expone en su libro, se ha tenido muy en cuenta la autenticidad del hecho por el carácter fehaciente del testimonio. No se acepta la realidad de un hecho porque alguien ha venido a contar que le ha pasado tal cosa, sino que se estudia con el mayor detenimiento la calidad de cada testimonio en sí, respecto al hecho, y a la capacidad crítica del testigo, y para dar plena solidez a la certeza del fenómeno

en cuestión se requiere la existencia de un cierto número de testigos. El P Thurston acepta una serie de fenómenos, por ejemplo, el poder andar sobre el fuego sin quemarse, el poder de variar la estatura en varios centímetros, la autolevitación, y otros. Antes de estudiar estos casos, de ordinario, el investigador se ha ejercitado en todos los trucos de la magia. Personalmente he estudiado y conozco todos los trucos ordinarios que se usan en la prestidigitación y, por lo tanto, cuando he presenciado fenómenos de esta clase -y he podido ser testigo de muchos, especialmente de predicción del futuro y de visión a distancia- he adoptado una actitud crítica y de máxima observación, procurando ver incluso qué posibilidades había en el vidente para que a través de un trabajo subconsciente hubiera podido hacer deducciones que le dieran la respuesta aun a pesar suyo. Así pues, cuando afirmamos y decimos que existe este fenómeno, es porque hemos descartado toda posible explicación basada en trucos o mecanismos mentales corrientes.

Hay además una forma muy práctica para asegurarse de la realidad de estos fenómenos y es la propia experiencia: dedicarse a cultivar la concentración, y marginadamente se desarrollará la capacidad de visualización, de penetración intelectual, y se descubrirá la existencia de algunas de estas extrañas facultades. Es curioso observar que toda persona que se ha dedicado intensamente a la vida del espíritu ve aparecer en ella fenómenos de este tipo, que aparecen espontáneamente, sin proponérselo el sujeto y aún, a veces, a pesar de él, pues hace lo posible por impedirlo y lo rehúye.

El que llega a un gran desarrollo interno puede dominar estas fuerzas a voluntad. No todos desarrollan las mismas capacidades, dependiendo de cada persona: unos tienen mejor predisposición para un tipo de fenómenos y otros para otros.

Los *siddhis,* fenómenos de orden superior aparecen, pues, en un momento dado del trabajo interior y proporcionan seguridad y certeza de que se va por buen camino, aunque por otro lado presentan el inconveniente de ser posible motivo de un excesivo orgullo, o de temor.

Patanjali cita todos estos obstáculos de los que hemos ido hablando, afirmando que todos ellos son producto de una falta de cultivo de esfuerzo, de entrega o de una falta de equilibrio en la salud, en la dedicación, en la perseverancia. Y añade que los efectos de estos obstáculos son: dolor, desesperación, una actividad corporal mal dispuesta y un mal enfoque del trabajo interior.

Contra cada obstáculo existe un remedio; contra la incapacidad corporal, una vida sana y edificante; contra la inercia mental, un dominio de la fuerza vital; contra la duda o interrogación errónea, el pensamiento concentrado contra el abandono en el sentido de naturaleza errabunda de la mente, la meditación; contra la pereza, la autodisciplina; contra la falta de desapasionamiento, el análisis correcto, la discriminación; y contra la percepción errónea, la iluminación, la integración de la mente cada vez en mayor grado con los niveles espirituales, que permite ver de un modo más claro la verdad.

LOS OBSTÁCULOS PARA EL TRABAJO INTERIOR

Los obstáculos principales para el trabajo interior son: la *avidya* o falta de conocimiento, el sentimiento de personalidad, el deseo, el odio y el sentimiento de apego. Éstos son los obstáculos mayores que se encuentra el yogui en su camino. Los anteriores eran obstáculos para el trabajo de concentración; los que ahora hemos enumerado son obstáculos para el trabajo general de percepción.

La avidya consiste esencialmente en confundir lo real con lo transitorio, accidental e irreal. Confundir lo que es espíritu con lo que es materia o forma: dar carácter de realidad total a las cosas, a los fenómenos externos o internos: se trata de una falta de conocimiento, de una ignorancia básica. Es un error que se está produciendo constantemente en nosotros: confundimos las formas de la substancia mental con la realidad que hay en la propia substancia; la realidad del barro con la forma de las vasijas. Debido a este error creemos que es más real la persona que la esencia que hace que aquella persona sea tal persona.

La liberación de la avidya es precisamente el objetivo de otra forma de Yoga, el *Jñana-Yoga*.

De la avidya se derivan todos los demás obstáculos, todas las demás obstrucciones, tanto las latentes como las manifiestas. Avidya es la causa de todas las otras obstrucciones, ya sean latentes en proceso de eliminación o en plena actuación, y añade Patanjali: «Avidya es la condición de confundir lo permanente, lo puro, lo bienaventurado y el ser, con lo impermanente, lo impuro, lo doloroso y el no ser».

El segundo obstáculo capital es el *sentimiento de personalidad*. La conciencia que tenemos de que *yo soy yo*, aparte de los demás, no sólo de que yo soy, sin más, sino de que *yo soy independiente*, unidad aislada, subrayando este sentido de separatividad. Esto es lo *Ahamkara*: La identificación de nuestra mente con la idea profunda que cada uno tiene de sí mismo. El sentimiento de personalidad es el producto de identificarse el ser, con la mente que es el instrumento de conocimiento, mejor dicho con la idea que la mente se forma de sí

misma, sin darse cuenta de que toda idea es un instrumento también, algo impermanente, accidental y que lo único real es el espíritu, de que toda forma mental es siempre accidental.

Del sentimiento de personalidad se derivan los demás obstáculos: el deseo, el odio, el sentimiento de posesión y el apego. En la medida en que somos independientes de los demás, nos constituimos en centro de las cosas y entonces queremos unas y rechazamos otras, es decir, ordenamos el Universo, las cosas conocidas, centrándolas alrededor de esta idea del yo, lo cual nos induce a desear y a adherirnos al deseo de unas cosas y al rechazo enérgico de las otras.

Deseo es apego a los objetos de placer. Odio es aversión a cualquiera de los objetos de los sentidos. El apego es el deseo intenso de existencia sensible, y éste es inherente a la naturaleza, pues es natural que tengamos el deseo de vivir. Lo que no es natural es que confundamos este deseo de vivir con nuestra realidad esencial. Es natural que tengamos el instinto de conservación y no lo hemos de ahogar; el mal está en que confundamos nuestra realidad espiritual, el yo, el ser, con nuestros actos vitales, que sintamos amenazada nuestra realidad interior, si peligra nuestra vida o nuestro cuerpo.

Cierta forma de apego es natural y buena, porque nuestros mecanismos funcionan en virtud de las leyes por las que se rige el instinto de conservación: el deseo de vivir, de desarrollar lo que está latente en nosotros, pero no obrar como si nuestra realidad esencial fuese ese mecanismo, con esa dinámica. *Yo soy yo y además hay en mí esta dinámica, pero yo no soy esta dinámica. Cuando muera y esta dinámica deje de existir en mí, yo continuaré siendo yo, la realidad espiritual continuará siendo la misma, por lo tanto aquella dinámica no era de ningún modo la realidad espiritual*.

Hasta que no se remuevan las obstrucciones citadas es imposible que la persona alcance la verdadera paz, la verdadera libertad y la verdadera iluminación espiritual.

Se trata de superarlas mediante el correcto conocimiento. Es el verdadero conocimiento el que nos dará este desasimiento de la individualidad y de la posesión, del deseo y del odio. *Mientras nosotros creamos que la realidad está en ser de un modo y no ser de otro; en que me considere yo a mí mismo persona buena e inteligente; en que consiga unos objetivos en mi vida, concretos, externos y mientras yo ponga la realidad mía, esencial, interna en estas cosas, estaré pendiente de los sucesos tal como se desenvuelven y por lo tanto atado a mi autoafirmación y a los vaivenes de la vida. Cuando me dé cuenta de que yo, en mi realidad espiritual, soy por completo independiente de lo que le ocurra a mi nombre, a mi cuerpo, a mis deseos, a mi mente, porque yo continúo siendo yo, mi alma espiritual sigue teniendo intrínsecamente el mismo valor y la misma capacidad, y cuando yo realice esto, no como una idea más que tengo en la mente, sino como una experiencia, mediante las técnicas de concentración profunda, entonces de ella se derivará de un modo natural el desapego y el desasimiento natural. Y cuando uno está desapegado de las ideas, de los sentimientos y de las cosas concretas, es cuando puede manejarlas bien*.

No se trata de volver la espalda a nada; se trata sencillamente de ver las cosas a la luz de lo eterno, a la luz de la verdad espiritual. Ahora no las vemos, afirmamos con razón que Dios es lo único real, lo único absoluto y que las cosas son todas pasajeras, una sombra; pero de hecho vivimos como si nuestro dios fuera nuestro prestigio, nuestra comodidad, nuestra riqueza, nuestro buen nombre, nuestra seguridad. Éste es el hecho. Hemos de colocar los valores en su verdadero sitio, y si no lo hacemos nuestra vida permanecerá distorsionada. El verdadero origen de nuestros errores, de nuestra limitación, de todos nuestros desengaños y dolores de todo orden reside en esta falsa perspectiva en que vivimos, de confundir la realidad del ser, del espíritu, con las realidades de las formas.

Esto constituye como dijimos al principio, la clave del Yoga, es la clave de todo trabajo interior profundo. Han dicho muchos místicos cristianos: *Dios es el que es, yo soy el que no soy*.

LA REALIZACIÓN EN LA VIDA PRÁCTICA

Cuando la mente está polarizada hacia el espíritu, se produce una respuesta automática de los planos psíquicos superiores y de las fuerzas externas superiores que vienen a ayudar, a fortalecer, a aclarar dudas en el camino emprendido. Por lo tanto si existe en nosotros esa sinceridad interior, si tenemos la mira puesta en el objetivo final, no hemos de tener nunca miedo de luchar ni de penetrar en nosotros mismos. Del mismo modo que aparecen obstáculos y perturbaciones aparecerán también, de modo extraño y misterioso, ayudas más fuertes que los obstáculos. Porque el punto de partida, lo que inicia todo trabajo de desarrollo interno, de ascenso en la conciencia de sí mismo es el espíritu que empuja desde arriba. Esta fuerza espiritual tiene más poder que todas las fuerzas de los mundos intermedios juntas.

Es preciso que el deseo de nuestra dedicación espiritual sea sincero, total, sin mezcla de miedos, sin

medias tintas: se necesita una entrega completa e incondicionada.

A medida que la persona, a través de las prácticas de concentración va tomando conciencia de sus niveles interiores, de sus fuerzas vitales, emotivas y mentales, va también adquiriendo la capacidad de sintonizar con los niveles o mundos correspondientes a dichas fuerzas. Del mismo modo que el plano físico nos permite contactar y expresar nuestro deseo en el mundo físico, existe también la posibilidad de utilizar nuestro nivel afectivo, nuestro nivel mental y después nuestros niveles superiores como vehículos de contacto con otras realidades exteriores del mismo orden, contacto que es a la vez impacto, recepción y expresión. Una auténtica vida de relación que se establece en otros planos paralelos pero más elevados que el físico.

Así como el hombre llega ordinariamente a conseguir la autoconciencia en el plano físico, y esto es lo que le capacita para manejar la materia, para mover los cuerpos físicos externos, para modificar la naturaleza en un grado y otro, en una palabra, para dominar el mundo físico, de modo semejante cuando consigue la autoconciencia del mundo de las emociones e impulsos, puede manejar las fuerzas de este mundo, no sólo las suyas propias sino también las exteriores, y cuando llega a ser autoconsciente del plano mental, por ese mismo hecho se hace capaz de manejar su mente, no sólo para expresar sus propias ideas, deseos o inspiraciones, sino para establecer contacto directamente con la mente de otras personas penetrando así en su interior y pudiendo actuar, dominar, ejercer una acción en el plano mental. Y lo mismo podemos decir de los planos espirituales.

En efecto: ¿por qué podemos manejar la materia? Por el solo hecho de que somos autoconscientes del plano físico. Lo que quiere decir que somos conscientes de nosotros mismos aparte del plano físico, no conscientes sólo del plano físico sino de nosotros y del plano físico a la vez. En esto nos distinguimos de los animales, pues ellos incluso en este plano son sólo conscientes del mismo, pero no autoconscientes. El hecho de ser autoconscientes nos permite desenvolvernos a voluntad, manejar lo exterior, lo objetivo que es el plano físico.

Desgraciadamente todavía no somos siempre autoconscientes respecto a nuestro cuerpo y por eso en nuestros estados mentales estamos sujetos a las condiciones del cuerpo: nuestros estados de ánimo son modificados con frecuencia por los dolores y molestias o por las satisfacciones del cuerpo. El día en que lleguemos a descubrir que somos totalmente independientes del cuerpo -*que mi conciencia, mi ser, mi realidad esencial es totalmente independiente de mi cuerpo*-, aquel día podremos empezar a influir a voluntad en nuestro instrumento físico, a tener un afectivo dominio sobre él.

Ya dejamos indicado más arriba que de esta misma manera se llegue a ejercer dominio sobre otros órdenes de realidad superiores al físico: sobre el mundo de los sentimientos, de las emociones, sobre el mundo de la mente o mundo *manásico,* y sobre el mundo espiritual, incluyendo el mundo afectivo superior o *búdico*, el mundo mental superior, y por último otro nivel más elevado, el *átmico* o de la voluntad espiritual.

Interesa aquí especialmente ver que este proceso gradual de autoconciencia permite manejarse uno a sí mismo dentro de cada orden de realidades, y a la vez manejar las realidades; y que el único medio para que nosotros podamos tener dominio -no ya sólo del exterior, sino de nuestra misma naturaleza- es que seamos autoconscientes en el nivel correspondiente.

Sólo puede ser autoconsciente en el plano físico quien es, por lo menos consciente de su plano emocional, no estando totalmente identificado con sus propias sensaciones. Para ser autoconsciente en el plano emocional se ha de ser consciente en el plano mental, porque es lo que sirve de punto de referencia y de identificación para ver de un modo objetivo lo externo a ese plano, es decir, los planos inferiores a partir del emocional inclusive. *Siempre, para manejar un nivel, debe estar uno situado al menos en el inmediato superior, siendo autoconsciente en ese plano superior*.

No podremos alcanzar por tanto un real dominio de la mente hasta que consigamos ser conscientes de nosotros mismos más allá de la mente. Por esta razón es preciso dominar primero la mente para después poder trascenderla, y seguir más allá de ella. Las fases ya explicadas al principio, yama, niyama, asana y pranayama, son tan sólo elementos de preparación para equilibrar algo las energías, y purificar el cuerpo, los sentimientos y la mente del principiante. Porque si el novicio quiere desarrollar esta sintonía superior sin estar en posesión de un firme equilibrio interior, le costará mucho más conseguirlo y además corre siempre el riesgo de que, cuando las energías superiores desciendan y se desencadenen, sólo sirvan para aumentar el desorden que ya existía antes. Es necesario ordenar primero nuestra vida en lo poco que tenemos y sólo cuando aprendamos a manejar y a dominar nuestra personalidad en sus límites actuales estaremos preparados para subir un escalón más. Todo trabajo auténtico de Yoga empieza de modo muy humilde y sencillo, aprendiendo a estar más despierto, aprendiendo a ordenar la vida corriente, no con maniobras más o menos exóticas y atrevidas: estar sereno, atento, sentir interés por los demás, concentrarse, saber reprimir la pasión, la sexualidad, la ira, saber estimular en un momento dado, la acción correcta, el sentimiento elevado, el pensamiento sereno y objetivo.

EL SILENCIO MENTAL

Son estas herramientas las que tenemos ahora a nuestra disposición y éstas son las que hemos de manejar. Cuando esto lo hayamos conseguido con relativa perfección, podremos subir sin temor al escalón siguiente.

El paso más importante, después de este trabajo de purificación previa, es el Pratyahara o la retracción, el aislamiento, la abstracción, que consisten en retirar la mente de los órganos de los sentidos. Viene a ser como un aislamiento, en el que uno se retira en la propia morada, y cierra las ventanas, apaga la radio, descuelga el teléfono, y se recluye donde no llegan los ruidos de la calle, y allí se centra y permanece despierto.

Esta es la etapa más difícil. El primer gran obstáculo a superar es la inercia que nos impele hacia el cambio continuo del objeto de nuestra atención: esta inercia está tan arraigada en nuestra vida que no sabemos mantenernos concentrados unos momentos en el mismo objeto y mucho menos permanecer atentos sin objeto alguno.

Cuando ha precedido un trabajo serio de purificación, de sincera vida religiosa, de aspiración espiritual, de cultivo de las virtudes, la mente se ha ido tranquilizando aunque no lo haya conseguido del todo. Entonces es el momento mejor para dar el paso de aislarla de los sentidos y permanecer en silencio. Si no ha precedido esta fase previa de dominio de las emociones, de control consciente de la conducta, de cultivo de la atención y de aspiración espiritual constante, el permanecer en silencio puede ser peligroso, pues mientras se permanece en silencio, la mente no controla y pueden empezar a surgir anárquicamente los impulsos reprimidos con toda la fuerza y presión de las emociones, deseos, aspiraciones, egoísmos, etc., invadiendo la mente, sembrando el desconcierto y desequilibrándola mucho más.

Hay algunas escuelas que se dicen espiritualistas, entre las que figuran muchos espiritistas, que aconsejan lo que se llama *la entrada en el silencio*, sin preparación anterior alguna, como método eficacísimo de desarrollo espiritual. Este consejo, dado sin discriminación, es fatal. Muchas personas que se han entregado al silencio, lo único que han hecho ha sido desarrollar más y más el nivel del centro Manipura o el del centro Svadistana, es decir, los centros de energía inferiores. Y estos centros que en realidad tendrían que ir disminuyendo su influjo predominante para transmitir su energía hacia los centros superiores, en el momento en que la mente calla y dejan de estar polarizados hacia arriba, asumen un papel rector, siendo fácil que el Manipura, si no estaba suficientemente controlado, y lo mismo el Svadistana, se desencadenen con fuertes consecuencias. Encontramos entonces ese tipo de personas que han desarrollado hasta cierto grado algunas facultades psíquicas al parecer maravillosas, como cierto tipo de clarividencia, pero que en realidad no tienen nada de espiritual: pertenecen en estos casos a alguno de esos planos intermedios, pero siempre muy elementales, por debajo del plano mental.

El hombre no debe desarrollar nada que esté por debajo del plano mental, sino sólo facultades que se hallen del plano mental hacia arriba, mente, intuición, amor espiritual, etc. De no ser así, lo que haya debe considerarse un retroceso más que un avance.

Hay por desgracia personas que, excesivamente atraídas por las experiencias de empezar a tener visiones, adivinar cosas ocultas, etcétera, se dejan arrastrar por este tipo de energías, y pasan a ser víctimas de los centros inferiores mencionados, que con el tiempo consumen su salud y hacen degenerar su psiquismo. Desde el punto de vista evolutivo-mental tales personas durante el tiempo que practican el cultivo de dichas facultades van retrocediendo.

En conclusión, la práctica del silencio mental es extraordinariamente útil a condición de que la persona haya conseguido su hegemonía mental, esto es, que su mente sea la dueña y señora de la personalidad. Sólo cuando la mente ha alcanzado de modo estable esa supremacía sobre el psiquismo elemental, está en condiciones de dar un paso más sin riesgo alguno: el de silenciarse para servir de puente a los niveles superiores.

¿Cómo se llega a esta fase de silencio de la mente? Existen muchos procedimientos para conseguirlo y todos ellos buenos. Citaremos algunos.

1. Mediante el simple hecho de seguir los movimientos de inspiración y espiración. Seguir con atención es centrarse en el vaivén respiratorio y poco a poco prolongar el Kumbhaka o retención de aire dentro de los pulmones. Esto conduce, con un poco de práctica, a una tranquilidad total de la mente, al silencio mental.

2. Otra forma consiste en aprender a observar la imaginación, que es donde más se manifiestan los procesos de la inercia mental. Llegado el momento de concentrarse, no hay una gran agitación interior porque se ha pasado previamente por la disciplina del Pranayama, de los asanas y del yama y niyama, pero continúa

todavía cierto flujo de imágenes, de ideas, de asociaciones. Se aconseja observarlas, no interrumpirlas ni detenerlas, sino tan sólo observar, mirar, sin dejarse arrastrar por las imágenes, ni menos identificarse con ellas: mantenerse a sí mismo observando su vaivén. A medida que se las observa, las ideas van disminuyendo por sí solas porque el flujo automático de las ideas, en su mayor parte, no es más que la proyección de los contenidos reprimidos. Cuanto más consciente es uno, más se inhibe automáticamente el inconsciente. Pero, por el contrario, cuanto más se deja llevar de un estado de somnolencia, con mayor facilidad empiezan a salir los contenidos del inconsciente en forma de imaginaciones, que son siempre expresión de los deseos o de los temores reprimidos.

Al mantenerse despierto, mirando, se comprime automáticamente el inconsciente: no cesan del todo las imaginaciones pero disminuyen mucho. Es preciso continuar esta práctica días y días, sin prisas: lo importante es conseguir dar con solidez cada paso.

A medida que se va avanzando, las ideas, las imágenes, los pensamientos van haciéndose más lentos, y empieza uno a darse cuenta de que cada pensamiento tiene un proceso propio: un comienzo, un desarrollo, un fin; e inmediatamente empieza otro pensamiento con su comienzo, su desarrollo y su fin. Siguiendo la práctica, se observa que el pensamiento no forma un hilo continuo, sino algo así como clichés aislados que se van superponiendo uno sobre otro, que se van sucediendo, cada uno de ellos con individualidad propia, pero formando una unidad semejante a la de las imágenes del cine: a primera vista parece haber una unidad de acción, sin solución de continuidad, pero en realidad es una sucesión rápida de imágenes completamente distintas una de la otra; la rapidez nos produce la ilusión de la continuidad y de la unidad del conjunto.

Exactamente igual ocurre con nuestras imágenes mentales: se puede comprobar cómo en nuestra mente se forma una imagen y desaparece, luego viene otra, etc.; este movimiento se hace entonces muy lento y permite apreciarlo con toda claridad. Y, en efecto, llega un momento en que el hecho de la sucesión de imágenes distintas y separadas queda perfectamente advertido y experimentado.

Hasta aquí la mente no ha intervenido de un modo activo sino que se ha limitado a mantenerse como simple espectador. A partir de ahora ha de aprender a centrarse en los momentos del cambio de una imagen a otra. Esos momentos son apenas un instante imperceptible, pero cada vez pueden apreciarse con mayor claridad. Según se va prestando mayor atención a esos instantes en que ha cesado una imagen y no ha llegado todavía la siguiente, se ve que es posible ir espaciando, lentificando el ritmo, de modo que este espacio entre imagen e imagen se amplíe y permita a la mente descubrir una entrada en el vacío: éste es el modo por el cual la mente consigue penetrar más allá de los vrittis, más allá de las formas mentales habituales. Cuando esto se consigue de modo experimental, se tiene una sensación enteramente nueva: es como si se entrara en un mundo de una nueva dimensión, en el que uno mismo se ve involucrado por completo, donde la noción de espacio y tiempo desaparecen en absoluto, no por abstracción, sino por disolución; es como si uno se situara realmente en un punto desde el cual el espacio y el tiempo estuvieran dentro de uno mismo, pero más abajo. Y al decir espacio y tiempo queremos decir formas y sucesión de formas, la percepción de todas las cosas concretas, de cualquier orden que sean, en tanto que formas. El sujeto se da cuenta del aspecto absolutamente irreal de las formas, aspecto puramente fenoménico, aparente, vacío, hueco por completo.

No es una deducción ni es una impresión: es una evidencia total.

3. Otro procedimiento para conseguir el silencio mental y centrarse luego sencillamente en él, consiste en pronunciar el pranava, el Aum. El Aum comporta un elemento sonoro, que es la parte de manifestación, y otro elemento mudo, insonoro, que corresponde a la no manifestación. Cuanto más plenamente conscientes y serenos nos mantengamos en la emisión del Aum, más lúcidos podremos permanecer en el momento del silencio. De modo que este silencio no será sólo un descanso entre sonido y sonido, sino la otra cara del sonido, lo que está lleno por el otro lado. Ahora tenemos la noción de la forma, como si fuera lo único que existe, y no nos damos cuenta de que esta forma sonora comporta otra parte, por el otro lado, que es el elemento negativo, y que es tan real, por lo menos, como la parte sensible.

Sólo llegamos a la realidad cuando percibimos las dos partes. Pues bien, en el momento del silencio nos podemos situar detrás, o sea que, escuchando el Aum sensible y permaneciendo atentos después de haberlo pronunciado, descubriremos este espacio vacío, negro, pero a la vez lleno y luminoso. La mente quedará completamente estabilizada.

4. También puede llegarse al silencio mental centrando la mente en los sonidos que produce dentro de la propia mente la práctica del Pranayama o los ejercicios de meditación, de concentración, etc. Estas prácticas, en efecto, producen dentro de la mente ciertas vibraciones que originan un sonido que a veces oscila, otra sube o es más agudo. Tales sonidos constituyen un medio excelente para que la mente, centrándose en ellos, se tranquilice, se serene y quede completamente libre de toda forma. Se trata sólo de prestar atención a los sonidos dentro de la cabeza o dentro del corazón.

5. Puede conseguirse también el Pratyahara centrándose en una sensación o en un sentimiento, por ejemplo, en una sensación física de bienestar, de placer, o en un sentimiento de amor, de admiración, de veneración. Para ello es preciso que la mente aprenda a estar allí, a situarse, y permanecer allí, no pensando en el sentimiento, en la sensación sino sólo saboreando, reposando en la sensación y en el sentimiento. La mente automáticamente se silencia y se habrá conseguido el objetivo del Pratyahara.

Todos éstos son ejercicios perfectamente factibles, y completamente comprobados por quienes se dedican a trabajar de un modo sistemático con su mente. No estamos hablando de ideas remotas, de meras posibilidades, sino de hechos y de prácticas nacidas y perfeccionadas en la experiencia de muchas personas.

Después del Pratyahara siguen las tres fases ya anteriormente explicadas: Dharana, Dhyana y Samadhi, o sea, concentración, concentración sostenida o meditación y la contemplación por éxtasis o absorción, respectivamente. Estas tres fases pueden aplicarse, según queda ya dicho, a cualquier objeto, externo o interno, físico o sutil. Sea cual sea el objeto, las tres fases forman todavía lo que se llaman concentraciones o meditaciones con simiente, porque comportan de momento una actividad de la mente que conducirá sin duda a un desarrollo ulterior de la misma mente, a nuevos estados más perfectos, más elevados y más profundos; pero mientras tanto, continúan siendo meras modificaciones de la mente.

Estos resultados, aunque elevados y deseables, no constituyen el verdadero objetivo final del Yoga; son tan sólo pasos en el camino. El objetivo real -que se prevé ya, aunque oscuramente-, es el Samprajnata-samadhi, es decir, el Samadhi más allá de toda forma, la percepción de la realidad espiritual más allá de cualquier determinación del orden que sea, pues el espíritu está más allá de la forma. Hasta que no podamos llegar de un modo inmediato con nuestra conciencia vigílica a esta realidad del espíritu, no habremos conseguido el objetivo último del Yoga. Pero seria inútil pretender alcanzar este resultado de un modo directo. Antes hay que pasar necesariamente por las etapas mencionadas: es necesario trabajar en la concentración sobre un objeto. Mientras no está suficientemente desarrollada la capacidad de centrarse y de permanecer centrados en el objeto, de poder percibir no sólo el objeto en su aspecto externo, sino el lado subjetivo de la forma, la vida que existe en la forma, incluso hasta sentirse unidos totalmente con esta vida que hay dentro del objeto; hasta que la mente no es capaz de conseguir esto, no ha desarrollado toda su capacidad de profundización y, por tanto, no puede aplicarse con éxito al samadhi más allá de la forma.

10. EL SAMYAMA

Las tres últimas fases del Raja Yoga, esto es, Dharana, Dhyana y Samadhi, cuando se pueden practicar todas juntas como una sola unidad por haber adquirido mediante la práctica un dominio suficiente de su ejecución, de modo que empezando con Dharana se alcanza rápidamente Samadhi, se convierten en un método de trabajo habitual y ya no se habla de Dharana, Dhyana y Samadhi sino de Samyama, que incluye las tres.

En los Yoga-sutras de Patanjali encontramos unos aforismos a primera vista muy extraños. Por ejemplo, éstos:

- Practicando Samyama sobre la fuerza del elefante, el yogui adquiere la fuerza del elefante.
- Practicando Samyama sobre la luna el yogui adquiere todo el conocimiento de todas las formas lunares.
- Practicando Samyama sobre la estrella Polar vendrá todo el conocimiento de las órbitas de los planetas y de las estrellas.
- Practicando Samyama sobre el plexo solar viene el conocimiento perfecto sobre la condición del cuerpo, o un poder completo sobre el cuerpo.
- Practicando Samyama sobre el centro laríngeo se producirá la cesación del hambre y de la sed, y otros parecidos.

Habla también de una serie de realizaciones extraordinarias, de poderes tan portentosos que algunos de ellos incluso cuesta concebir en qué pueden consistir concretamente, y que pueden ser conseguidos mediante la práctica asidua del Samyama.

Y es que -ya lo hemos dicho repetidas veces- a medida que uno va practicando Dharana, Dhyana y Samadhi, va tomando conciencia de diversos niveles mentales de mayor profundidad, lo que le capacita para

poder tomar contacto con las esferas correspondientes, externas a la propia mente. Y esto proporciona al yogui una capacidad extraordinaria de conocimiento y de poder. En efecto, si nos detenemos a reflexionar un poco, echaremos de ver un gran parentesco entre los aforismos citados y un ejercicio que he aconsejado en mi libro *La Personalidad Creadora*. Dice el aforismo que practicando Samyama sobre el elefante se conseguirá la fuerza del elefante. ¿Qué significa esto? En nosotros está la fuente de toda nuestra energía y esta fuente de nuestra energía es el origen de toda la energía que percibimos fuera de toda realidad y toda cualidad que vemos en lo exterior. Sólo podemos percibir en cuanto quedamos impresionados por lo exterior y reaccionamos frente a esa impresión. Lo que realmente percibimos como valor y realidad no es lo que nos trae la imagen que nos viene del exterior, sino nuestra propia reacción a dicha imagen. Resulta, pues, que toda noción de realidad, toda fuerza, todo poder que nosotros descubrimos en el exterior, se limita a ser exclusivamente la respuesta de nuestra fuerza, de nuestro poder interior. Si hay algo que trasciende a nuestro poder latente, interno, no podemos percibirlo, porque nos falta capacidad de respuesta, de reacción. Así como no podemos percibir las vibraciones que están más arriba o más abajo de nuestro umbral de sensibilidad, del mismo modo no podemos percibir ninguna cualidad, ninguna fuerza, ninguna realidad del orden que sea, si no es una respuesta de nuestro interior y, por lo tanto, si de algún modo no está en nosotros. Pero que esté en nosotros no quiere decir que lo hayamos desarrollado, que hallamos tomado conciencia de ello, sino únicamente que está en nosotros de un modo latente, potencial.

¿Qué es el Samyama? El *Samyama* es el cultivo de la capacidad de centrar la mente hasta el fondo de nuestro ser, conectándola conscientemente con nuestra energía central. Porto tanto, también de la capacidad para actualizar, para desarrollar, para tomar conciencia, para hacer subir hasta nuestra mente vigílica, la ingente energía, las inéditas cualidades que existen en nuestro interior, pero que ahora no vivimos directamente sino sólo de un modo indirecto en la medida en que el mundo exterior provoca en nosotros una respuesta, y aún entonces asociamos esa energía y cualidades a la imagen externa y a ella exclusivamente se las atribuimos, no a nosotros mismos, no a nuestra propia realidad interior.

Cuando yo admiro la fuerza del elefante, toda la noción de la fuerza que evoca en mi interior el elefante es mi fuerza, es mi energía. No queremos decir que yo tenga la fuerza del elefante, la que, objetivamente pueda tener, sino la que yo aprecio en él, la que siento y admiro en él: ésa sí la tengo yo, porque es mi respuesta, mi reacción automática ante el estímulo de la imagen del elefante.

No obstante, ésta es tan sólo una explicación más bien externa de los citados aforismos sobre el Samyama. Hay otra, igualmente cierta, pero más profunda.

Cuando decimos que reaccionamos ante un estímulo externo, estamos partiendo de la conciencia física, donde se da el binomio: externo e interno. Distinción que se hace siempre con referencia a nuestro cuerpo físico, a nuestra topografía corporal. Pero cuando uno empieza a descubrir que las formas no son la realidad, sino una expresión transitoria de algo real, y que esas energías que originan las formas trascienden el espacio y el tiempo y se viven de un modo, diríamos, no de estricta unidad -porque en este caso no habría fuerzas distintas-, pero sí de unión; entonces resulta que la fuerza real que pueda tener dentro el elefante y la energía potencial que existe en mí, no son ya dos fuerzas separadas topográficamente, sino una sola fuerza que topográficamente se ve desde dos ángulos distintos.

Si nos damos cuenta de que todas las energías no son nada más que expresión de una realidad única, de un poder central único, entonces comprenderemos que lo que es de verdad nuestra realidad última, nuestro centro, es exactamente el centro de todas las cosas. Cuando el yogui puede vivir experimentalmente ese mundo más allá de las formas, tomando conciencia directa de las fuerzas y energías, descubre la estrecha unión de todas ellas e intuye la unidad primordial detrás de su diversidad. Entonces se le hace evidente la verdad de aquella afirmación de que sólo hay un Sushumna, un eje; sólo existe un centro del Universo y todos partimos de este centro.

Por esta razón, cuando actualizamos nuestra noción de energía, de realidad, de poder, no es nunca por un proceso lógico de comparación o de contraste, sino sólo como reacción vital ante el objeto, aunque pueda parecer lo contrario desde un punto de vista superficial. Cuanto más profundicemos, más nos acercaremos al origen de todo, más estaremos en nuestro propio ser. Por fuerza estas palabras, estas frases han de quedar con un sentido misterioso, porque nos alejamos hacia realidades cada vez más sutiles y fuera de la experiencia habitual. Así que, en definitiva, será mejor invitar al lector a practicar Pratyahara y Samyama por sí mismo, y cuando tenga una experiencia viva de todo esto, lo que decimos adquirirá para él otro sentido nuevo y una verdadera consistencia.

Una vez el yogui consigue traspasar progresivamente todos los obstáculos de la mente y hacer ceder los vrittis, habiendo desarrollado su capacidad de interiorización, o sea, de penetración mental, descubre la espléndida realidad de su ser, la misma que siempre ha tenido, porque, en el fondo, nada ha cambiado, ni nada

ha adquirido: lo único que ha hecho ha sido establecer un puente entre su conciencia física, su conciencia normal, su mente exterior, y el centro de su ser, el espíritu. Con esto ha desarrollado, ha abierto su mente de tal modo que puede abarcarse a sí mismo desde su propio centro hasta su periferia, sin quedar centrado y condicionado por la idea del yo -ahamkara, como denominan los hindúes a esa forma mental de la realidad de nuestro ser-. Esta liberación de toda clase de identificaciones mentales capacita al yogui para vivir a la vez tanto las manifestaciones fenoménicas de la vida corriente -en su calidad de expresión fenoménica de su propio ser interno- como los más altos estados que produce la verdad, la paz, el amor y el poder, no de la persona, del individuo aislado, sino de la esencia de la vida, de la plenitud del Ser.

11. APLICACIONES PRÁCTICAS DEL RAJA YOGA

La tranquilización mental

Para conseguir el descanso y la auténtica serenidad de la mente recomendamos la práctica del Pratyahara.

Claro que antes, como requisito y condición indispensable de éxito, la persona tiene que esforzarse en dominar, controlar, armonizar, limpiar, en una palabra, en elevar el tono reinante en su vida diaria corriente.

Pues el Pratyahara sólo puede practicarse si la mente es la que maneja ya hasta cierto grado todas las situaciones, sin verse arrastrada por ellas. Se nota que es así cuando uno no se ve desbordado frecuentemente por sus emociones, invadido y dominado a pesar suyo por el sueño, y cuando puede mandar sobre sus reacciones e impulsos instintivos biológicos.

No queremos decir con esto que lamente haya de funcionar ya bien desde el principio, pues en tal caso seria innecesaria la práctica de las técnicas que recomendamos, por tener ya lo que buscamos. Al afirmar que sea la mente la que maneje y controle las situaciones como punto de partida para la integración de todo el psiquismo queremos decir que la mente se halla, de ordinario, situada habitualmente por encima de todo el mundo humano inferior, aunque no actúe de un modo perfecto, sino con muchísimas deficiencias. Tampoco pretendemos que deba estar tranquila desde un principio, sino tan sólo que en todo instante sea ella la que diga sí o no -para que se haga lo que ella dicte-, sobre todo en lo tocante a los impulsos de agresividad, sexo y necesidades biológicas. Si la mente no consigue desarrollar la capacidad real para controlar y dominar este inframundo psíquico y, por ejemplo, uno se duerme sin poderlo remediar, es señal de que la mente no está suficientemente lúcida y consciente de sí misma ni tiene el debido poder que se requiere para adelantar por este camino. Que esto ocurra alguno que otro día debido al cansancio no tiene importancia, pero si sucede con frecuencia es señal clara de que no es la mente la que controla las situaciones, sino que éstas se imponen a ella. Lo mismo puede decirse de los demás impulsos biológicos.

La mente puede estar agitada por problemas muy variados de origen biológico, emocional, etc., pero ella debe ser siempre la que gobierne.

Tratándose de problemas de tipo emocional, no conviene, sin embargo, fiarlo todo al control autoritario de la mente, sino que es bueno y más seguro provocar antes descargas y sublimaciones de tipo afectivo, como hacer oración un rato, cantar, dar un pequeño paseo, o incluso salir de excursión, departir amistosamente con personas de toda confianza, etc.

Sólo se debe recurrir a usar procedimientos puramente mentales para conseguir el previo dominio de que hablamos sobre el resto inferior del psiquismo, cuando la mente esté lo suficientemente educada para ejercer su autoridad imperativa de un modo directo sobre nuestros impulsos. Si no, conviene dar un rodeo diplomático, resolviendo la situación de otro modo, para luego, cuando es ya menos tensa, poder con mayor seguridad dominarla.

Las personas que hayan educado su mente de modo que no sólo esté bien desarrollada sino conectada además con todos los centros inferiores de energía pueden dominar sus impulsos usando de un modo directo su mente sin tener que molestarse en recurrir al ejercicio físico o a la descarga emotiva.

Una vez conseguida esta etapa previa de autocontrol, es ya hora de empezar a practicar algunos de los procedimientos descritos para el Prathyahara, cada uno el que le parezca que le va a resultar más asequible y fácil. Puede ser el de concentración sobre el sonido, o sobre el ritmo respiratorio. O el tratak, es decir, la fijación de la mirada sobre un retrato de un Maestro o gurú practicada con mucha frecuencia en la India. Se trata de escoger en este caso un objeto que sirva a la vez de punto de fijación mental y de ejemplo y estímulo. Puede usarse también una imagen religiosa, un punto geométrico, un yantra o dibujo simbólico significativo de fuerzas psíquicas primordiales, etc.

El ejercicio en sí no consiste más que en estar durante unos segundos en estado de relajación mental mientras la mirada se fija sostenidamente y con suma atención en el objeto.

Cuando se trata de tranquilizar la mente en el caso de que no existan excesivas presiones emotivas se practica el Prathyahara de este modo: aislándose previamente del medio ambiente, se practican unas cuantas respiraciones lentas, suaves, profundas, siguiéndolas con suma atención. Se verá en seguida que poco a poco la mente se va apaciguando. Dediquémonos entonces a sentir algo interiormente, sean sensaciones, emociones y sentimientos, sonidos, etc., y nuestra mente se terminará de calmar del todo. Si no podemos aislarnos, miremos un punto externo, un objeto cualquiera: una lámpara, una mancha, una mosca, lo que sea. Es excelente también mirar el campo, aprender a mirar la cima de una montaña, un árbol aislado a lo lejos. Este ejercicio sirve para centrar la mente que poco a poco se va calmando hasta conseguir el silencio completo. Luego se ha de aprender a hacer lo mismo con los ojos cerrados, de modo que se vaya experimentando una sensación de silencio interior. Estas prácticas no duran más de medio minuto; incluidos los intentos previos pueden durar en total un minuto, a lo sumo dos. Pero en realidad, de silencio efectivo no se conseguirán fácilmente ni siquiera tres segundos.

El Dharana, Dhyana y Samadhi: su ejecución y efectos psicológicos.

Aconsejo a todos los que sientan inclinación a hacer este tipo de prácticas y dispongan aunque sólo sea de 20 minutos diarios, que hagan un curso sistemático de concentración. Este curso consistirá en dedicarse durante diez minutos o un cuarto de hora a centrar la atención sobre algo, que puede ser un objeto físico cualquiera: un lápiz, una cerilla, una lámpara, una flor, una escultura.

Una vez elegido el objeto, conviene ante todo colocarse en una postura cómoda. Luego empezar a mirar la figura, observando su aspecto exterior, su forma y, de momento nada más. Esto hay que aprender a cultivarlo incluso cuando parece que ya está visto el objeto en todos sus detalles. Entonces hay que seguir mirándolo con calma, siguiendo con todo cuidado una a una todas las líneas, las aristas, las sinuosidades, los matices. No queriendo tener una visión global, sino punto por punto, detallada, sistemática de la forma. Durante estos diez minutos no hay que hacer nada más que ir revisando, que ir siguiendo la forma, sin dejar que la mente ni por un momento se vaya hacia otros objetos o se deje llevar por asociaciones o por comparaciones hacia otro tipo de ideas. Esta práctica se llevará a cabo durante varios días seguidos con el mismo objeto, aunque éste sea un sencillo lápiz.

Después, una vez pasados cinco o seis días, se pueden empezar a mirar las asociaciones directas que despierta el objeto, es decir, las cosas que están directamente relacionadas con la rosa o con el libro o con la cerilla que se está mirando. Si, por ejemplo, es una cerilla, las asociaciones con el papel, con la cera, con el fósforo, con la madera. Pero todo esto sin que en ningún momento deje de ser la cerilla el centro de la atención. La cerilla ha de ser el núcleo que no hay que perder ni por un momento, y todo lo demás ha de seguir conectándose con esta cerilla, sin dejar nunca que de la cerilla derive la atención a la cera, y la cera luego nos traiga la idea de las vasijas que la contienen, del fuego con que se han formado, o de los desechos de carne de donde procede la grasa de la cera, etc. Porque estas asociaciones nos alejarían de la cerilla. Se podría hacer esto si se continuara conservando la idea central de la cerilla y desde ella se viera todo ese proceso sin perderlo de vista; pero como no ocurrirá así normalmente, más vale que se permanezca centrado en la idea de cerilla solamente.

Hay que dedicar a la práctica de este ejercicio varios días, incluso aunque a uno le parezca que ya están agotadas todas las posibilidades. No importa, es preciso volver aún a mirar el objeto de este modo, con calma.

Siempre que una persona quiera concentrarse conviene que sepa que no lo conseguirá nunca apretando la frente. No se aumenta ni un ápice la atención haciendo fuerza. El cuerpo ha de estar relajado y la mente también; sólo entonces es cuando la atención consigue la suma claridad, fluidez y penetración.

Después de haber visto estos aspectos que se relacionan con la forma, podemos empezar a centrarnos más en la cerilla u objeto elegido, pero yendo ahora directamente a él como simple objeto.

Mirar el objeto sin separarnos nada de él y dejando que fluyan todas las ideas que están directamente relacionadas con él, que vengan todas, pues se unirán todas ellas a la representación de dicho objeto. Manteniendo esta representación con las asociaciones que hemos establecido, sentiremos poco a poco un estado nuevo, como si el objeto cobrase un relieve especial, como si inesperadamente penetrásemos en su estructura interna. Y es porque cada concentración bien practicada sobre los distintos elementos constitutivos nos han hecho penetrar en su aspecto más interno, aunque todo ello no pase todavía más allá de un orden material. Entonces veremos el objeto como si lo descubriésemos en su interior al mismo tiempo que lo

percibimos en su exterior. Empezamos así a adquirir una visión nueva del objeto, con sentido de relieve y de vida.

El mismo objeto puede conducirnos todavía mucho más lejos, es decir, incluso hasta el samadhi, pero una vez ejercitada nuestra capacidad de concentración mental sobre una forma material, es costumbre empezar a practicar la meditación sobre realidades de otros niveles más sutiles, a fin de que se ejerciten progresivamente nuestras capacidades mentales superiores. Se puede elegir una flor, un animal, una imagen, un astro, etc. El proceso es el mismo: comenzar por el aspecto externo, concreto, en su manifestación formal. Y también, como se ha dicho ya, cuando se crea que no hay nada más que ver, seguir aún insistiendo, pues entonces precisamente empieza a iniciarse una nueva fase: el dhyana.

En efecto, una vez se pueda lograr a voluntad un estado de perfecta concentración sobre el objeto, aunque sólo sea por breves instantes, entonces se penetra automáticamente en la fase de dhyana o meditación yóguica. El plano de percepción cambia y la persona empieza a percibir el objeto en su vertiente subjetiva e interna, en su contenido de vida, no sólo en cuanto forma. Entonces la mente del que medita está sumergida y participa de un modo completo de la naturaleza de aquel objeto.

Considerado desde un punto de vista más profundo, esto no es más que un efecto de la capacidad que tenemos de enfocar nuestra atención desde un punto interior más profundo, lo que nos permite penetrar hasta el mismo nivel interior de los demás.

Cuanto más me concentro más penetro en mí, mi mente se apoya en un nivel más profundo y superior Y este situarme en un nivel más interior, más central y superior de mi mente me permite entrar dentro, más adentro del otro, por lo tanto percibir el aspecto interno, el aspecto más real del otro. Porque el fondo interno de él y el interno mío están juntos. Son las formas las que están separadas, pero en los planos sutiles lo interno está junto. A esto se debe que cuando una persona consigue hacer abstracción de su conciencia física y mental concreta, puede ver y comunicarse a través del espacio y del tiempo sin moverse de sitio, porque este espacio y tiempo no existe un poco más arriba. Mejor dicho, existe, pero menos, y arriba del todo ya no existe. Entre estos extremos hay planos intermedios en los que esa forma tan definida y concreta de espacio y tiempo queda abolida; permanece una noción variable de espacio y tiempo, pero ciertamente mucho más disminuida.

Este trabajo de concentración que hemos explicado muy sucintamente, pero que no tiene otro secreto, consiste sólo en esto y en nada más. Y produce la capacidad de centrar el foco de la atención sobre un objeto y poder seguir esta dirección de modo que la energía se acumule sobre el objeto. *Cuanto más puedo mantener la mente sobre un objeto, más vigorizo mi noción del objeto, pero a la vez vigorizo mi noción de fijación sobre el objeto. A la vez vigorizo mi capacidad y mi noción de fijación. Adquiero y voy aumentando un notable poder mental. Propiamente empiezo a tener poder mental, pues hasta ahora sólo hay en mi energía mental que va y viene como quiere. Cuando voy aprendiendo a centrar mi atención a voluntad y a mantenerla el tiempo y del modo que quiero, empiezo a poder dirigir el flujo de mi energía libremente y esto me da una noción directa, personal de poder. El origen del poder mental es éste*.

Pero además el meditar así nos permite mirar los problemas sin dejarnos llevar por el vaivén de las presiones emocionales exteriores, de las distracciones, y penetrar en el fondo de los asuntos, empezar a pensar, sin influencias subjetivas, cuando queramos y como queramos, en una palabra, nos adiestra en el abecé del arte de pensar.

Más aún, nuestra atención disciplinada es el instrumento de nuestro pensamiento, por lo que si está en perfecto uso, tendremos más eficiencia en el trabajo diario, en las conversaciones, y en el descanso.

Este tipo de concentración permite también aclarar nuestras ideas, porque acostumbramos a ordenar la mente en una dirección, y cuando hemos cultivado el arte de ordenar nuestra mente respecto a un objeto, vamos adquiriendo la misma facilidad para ordenar nuestra mente respecto a cualquier objeto. Una vez adquirido el modo, el estilo, empezamos a saber qué es organizar la mente.

«Polarizar» la mente consiste en dirigirla y mantenerla a voluntad sobre un objeto de modo que todos los procesos automáticos que tienen lugar en la mente se asocien, se coordinen con este objeto que está previamente alineado. Cuando nosotros estamos deseosos de encontrar un libro que nos hace falta, tenemos nuestra mente «polarizada» en este sentido. Por eso un día, en un sitio en que habrá montones de libros, veremos aquel libro y no otro: entre los centenares de libros que allí existan descubriremos precisamente aquél, porque nuestra mente está previamente «polarizada» Del mismo modo en nuestro campo visual tiene lugar, automática y continuamente una selectividad siempre en marcha que compara, busca y selecciona aquel objeto que buscamos o uno que se le parece mucho. Realmente es nuestra mente inteligente la que está funcionando.

El Sanyama, medio práctico de autoperfeccionamiento

Estas son aplicaciones que llamaríamos menores del *Raja-Yoga*. Pero hay además dos aplicaciones importantes, fundamentales del *Raja-Yoga*:

- Una de ellas es utilizar el Sanyama para actualizar todas las cualidades básicas inherentes a nuestra personalidad.
- La otra es usar nuestra facultad de Sanyama para acercarnos a Dios.

En realidad no son dos aplicaciones, sino dos pasos de un mismo proceso. *Pues cuanto más me acerco al fondo de mí mismo, más me acerco a Dios. A más profunda conciencia de lo que yo soy en realidad, más automáticamente quedo cerca de la realidad última, absoluta. Dios y el Yo son dos grados sucesivos en la escala de conciencia y en la escala ontológica. Por lo tanto tengo que tomar conciencia de mi ser con toda su profundidad, con toda su realidad, porque esto por un lado me conduce a mi libertad inmediata, primordial, pero además porque a través de esta realización me acerco a la verdad absoluta, Dios. Mi conciencia de Dios pasa por el centro o cúspide de mi ser espiritual*.

Es muy importante esto porque aquí en Occidente se nos ha enseñado con frecuencia que debemos ir a Dios sin pasar por nuestra realización personal. Y ocurre que por un lado anhelamos desarrollar nuestras cualidades personales, pero por otro necesitamos renunciar a ellas para acercarnos a Dios. Sentimos la necesidad de afirmarnos, pero a la vez creemos en la necesidad de negarnos para afirmar a Dios en nosotros. Hay millares de personas con una gran sinceridad y un gran deseo de interiorización y de acercamiento a Dios que viven en esa constante lucha: necesidad de afirmarse y por otro lado necesidad de negarse. No llegan a resolverla porque no se dan cuenta de que la verdadera negación de uno mismo no puede conseguirse hasta que uno no se posee del todo. Nadie puede negar lo que no posee, entregar lo que no es suyo, renunciar a lo que no ha conquistado. Es preciso tomar primero plena conciencia de sí mismo, llegar a ser hombre plenamente consciente e integrado y sólo entonces podremos ir más allá y ofrecer y deshacer nuestros vehículos personales, nuestra identificación con el cuerpo, con el Yo. Pero si el Yo no está desarrollado ¿cómo vamos a renunciar al Yo? ¿Cómo vamos a trascenderlo si inconscientemente estaremos deseando llegar a ser el «Yo»?

Mientras existan deseos latentes en nosotros, estos deseos orientarán nuestra búsqueda, a pesar de los esfuerzos de nuestra mente consciente. No es otro el motivo de las confusiones que surgen en el camino espiritual. Gente que busca a Dios, que lo ama, pero que ofende al prójimo, que es dominadora, orgullosa, codiciosa, etc. Por un lado es sincero su deseo de Dios, pero también es real su necesidad de afirmación personal. No se trata sólo de superarse en negarse siempre más. Claro que se puede también conseguir así llegar a la meta. Pero es más fácil lograrlo afirmando más lo propio, lo que es esencial, lo que es cierto.

Sólo cuando tome conciencia de toda la fuerza que hay en mí, de toda la realidad, podré realizar este ser esta fuerza, esta verdad que me está viniendo constantemente de Dios. Pero no puedo abrirme a Dios si estoy deseando sentirme del todo; no puedo ceder el sitio a Dios, si yo todavía no soy yo del todo.

No hay más remedio que dejar paso primero a que cada uno se desarrolle, se afirme, siga su camino. Este camino nos conducirá por sí solo a hacer realidad consciente el hecho de que la fuente de nuestro ser es Dios y que de Él dependemos y El es quien hace su obra a través de uno mismo como a través de los otros. Entonces es cuando se consigue el grandioso y fundamental objetivo del Yoga: no sólo llegar a ser de verdad sí mismo, sino además llegar a Dios.

DHYANA-YOGA

La transformación interna mediante la práctica de la meditación

Vamos a tratar en esta parte de una forma de Yoga que se denomina *Dhyana Yoga* o Yoga de la concentración y meditación.

Aunque el *Dhyana* es una fase o etapa de otra forma de Yoga, el *Raja Yoga*, constituye sin embargo de por sí un camino tan amplio, tan complejo y puede llegar a conducirnos a transformaciones tan profundas que viene a convertirse en un Yoga independiente, y así lo tratan muchas escuelas de la India, de la China y del Japón.

El nombre no resultará muy familiar ni siquiera para las personas que han leído algo sobre temas de Yoga; no obstante, el *Dhyana Yoga* es un Yoga completo que tiene una gran tradición en todo Oriente.

1. ¿CÓMO PODEMOS DEFINIR EL *DHYANA-YOGA*?

El *Dhyana Yoga* es el arte de aplicar el poder mental a la transformación interna, o también: el arte que tiene por objeto conseguir la transformación interior mediante la aplicación sistemática de la concentración y meditación.

La palabra meditación evoca en nuestra memoria el recuerdo de momentos de intensa vida religiosa, porque en Occidente se nos ha hablado mucho de meditación pero tan sólo como práctica de tipo religioso, que podríamos definir, siguiendo a los autores maestros en esta ciencia y arte de la meditación, como el camino para comprender unas verdades que muevan y estimulen nuestra voluntad de adquirir una mejor percepción de Dios y acercarnos más a su conocimiento y su amor. Esta es una definición muy amplia de meditación, pero sólo de tipo específicamente religioso.

La meditación tiene además otras aplicaciones que conviene conocer. En líneas generales podemos establecer tres tipos de meditación:

- La meditación de tipo psicológico.
- La meditación de tipo religioso.
- La meditación de tipo intuitivo, filosófico, metafísico, etc.

La meditación psicológica es la que busca, mediante una aplicación sistemática de la atención y de la concentración, cierta transformación del modo de ser y del carácter de la persona. Su fin inmediato, el problema que trata de resolver es éste: ¿cómo adquirir una cualidad? o ¿cómo desterrar determinados defectos de nuestro carácter?

La meditación religiosa ya la hemos descrito antes brevemente.

La meditación de tipo intuitivo, metafísica, es el arte de aprender a desarrollar nuestro conocimiento intuitivo de las verdades superiores. Tanto ésta como la psicológica son muy poco conocidas en Occidente.

2. LA MEDITACIÓN, INSTRUMENTO NÚMERO UNO DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR

La meditación, entendida en su sentido amplio, como la aplicación sistemática y ordenada de la mente para conseguir una transformación interior, es fundamental y produce unos efectos extraordinarios.

Si buscamos una explicación profunda de la eficacia enorme de la meditación, conviene en primer lugar que entendamos bien este principio: *todo lo que nosotros somos objetiva y subjetivamente es sólo un producto de la mente*.

1. Lo que *somos* de un modo concreto, es decir, lo que somos en tanto que seres personales, lo somos gracias a un poder sustentador, pero también gracias a una idea configuradora.

En efecto, toda forma concreta tiene su modelo, su patrón. Ese modelo -o patrón, que viene a ser como el molde que hace que las cosas se mantengan en tal forma o en tal otra, es una idea primordial.

Por eso toda transformación o cambio de forma obedece siempre a una previa transformación de ideas. Claro que, como se habrá dado cuenta el lector, en este caso no se trata de ideas nuestras, en el sentido de nacidas de nuestra mente, sino de la idea que Dios tiene de nosotros y de las cosas. Pero esto no hace más que confirmar el poder de la mente.

2. Esto que ocurre en el plano trascendente, que las formas responden en cada momento a las ideas de Dios, sucede también en el plano humano.

Nuestro nivel profundo mental es el que guarda el control de todo el funcionamiento de nuestro organismo y, por lo tanto, de él dependen sus transformaciones. Se ha comprobado el poder configurador extraordinario que posee la mente. No la mente en el sentido externo, superficial, sino la mente en sus planos más profundos. Pues la mente tiene la dimensión vegetativa que es la que regula y dirige todo nuestro funcionamiento orgánico; pero también es la mente la que coordina todas las facetas de nuestra personalidad y la que hace que todos estos elementos -la materia física, el impulso vital, la afectividad, las ideas, etc., que de por sí son cualitativamente diferentes, se mantengan unidos y funcionen de un modo coordinado e integrado.

Cuando falta este principio integrador de la mente, todo se deshace y se fracciona. Esto explica por qué la mente humana tiene un poder tan inmenso, de modo que cuando se logra introducir una idea en lo profundo de la mente, esta idea es capaz de transformar el funcionamiento del organismo, de alterar las leyes conocidas de nuestro funcionamiento fisiológico, e incluso las leyes físicas, y de producir hechos que parecen extraordinarios y que lo son respecto al tipo corriente de vida que llevamos aunque no escapen, claro está, a la ley universal que lo rige todo.

Como nosotros funcionamos en un nivel superficial de la mente, estamos sujetos al automatismo de la mente profunda. Pero cuando logramos profundizar en nosotros mismos y llegar más adentro, empezando por rebasar nuestra mente personal para alcanzar luego capas más profundas, entonces se hace posible para nosotros producir transformaciones incluso en nuestro organismo físico, que parecen extraordinarias. Este poder de la mente es manifiesto, como lo prueban los múltiples fenómenos de sugestión y de estados de exaltación interior, etc., situados unos del lado positivo de nuestro progreso, pues acompañan a veces a etapas avanzadas de espiritualidad, y otros, semejantes o parecidos a éstos, que acompañan a diversos estados patológicos, como la histeria. Este poder de la mente existe y obra de un modo lento, pero persistente y profundo, siendo capaz de alterar la circulación de la sangre, de producir úlceras, parálisis, de permitir el que se pueda vivir sin apenas respirar o con un consumo exiguo de aire durante semanas, etc. Están comprobadas en medicina las enfermedades reales producidas por autosugestión. Mente y estado fisiológico están íntimamente relacionados.

Ahora bien, si la mente tiene este poder evidente sobre algo tan concreto, tan macizo como es la materia física, cuánto mayor será su capacidad para producir transformaciones en el elemento más plástico de nuestra personalidad, en nuestra alma, en nuestro ser psíquico interno.

Como nosotros, para convencernos, solemos necesitar pruebas tangibles, he empezado citando el efecto que tiene la mente sobre lo que llamamos materia, porque si admitimos que la mente puede operar sobre la materia, sobre nuestro propio organismo, si posee este enorme poder, entonces, no nos costará aceptar que también lo tiene para transformarnos interiormente desde el punto de vista psicológico.

Todo nuestro modo de ser personal, en el orden afectivo y mental es producto de ideas que están en nosotros, sea porque estas ideas, según unos han nacido junto con nosotros -ideas innatas, o porque han ido introduciéndose en nuestro interior durante nuestra evolución y desarrollo natural. No realizamos absolutamente ningún acto que no sea producto de una idea consciente o inconsciente. Toda acción, todo comportamiento, todo acto, aun el realizado mecánicamente, obedece siempre a una idea, por más que con frecuencia no sea una idea consciente. *Ahora mismo, estoy sentado en una postura de la que tal vez ni me doy cuenta*. Nos parece que esto lo hacemos sin pensar, pero en realidad ocurre así gracias a las ideas que hay archivadas en nuestro interior, en virtud del aprendizaje que hemos ido haciendo, que ha consistido en ir introduciendo clichés mentales en nuestra mente. Desde el momento en que estos clichés están activados y funcionan de un modo automático, la conducta brota sola, constituye el hábito.

Cuando nos encontramos en una situación nueva, cuando hemos de improvisar, entonces experimentamos de momento una desorientación, hemos de aprender a centrarnos, a planear la acción tal como la hemos de ejecutar. Quiere decir que hemos de configurar primero la acción antes de llevarla a efecto. Y una vez

tenemos la idea, entonces la seguimos.

Así es que todo cuanto hacemos es producto de nuestras ideas, ya sean conscientes o estén archivadas en los repliegues más profundos de nuestra mente subconsciente.

Pero hay mucho más que esto: nuestro modo interno, nuestro modo subjetivo de ser, de sentirnos, de vivirnos, en grandísima parte depende también de las ideas que tenemos de nosotros mismos. Toda idea positiva de nosotros mismos, es decir, toda idea que tiende a afirmar los valores positivos que hay en nuestro interior, nuestra verdad, nuestra realidad, nuestra capacidad de percibir, de pensar, de amar, se traduce automáticamente no sólo en una conducta positiva, sino en un molde, es decir, en un condicionamiento para vivirnos a nosotros mismos positivamente.

Al mismo tiempo toda idea negativa que se ha ido introduciendo en nuestra mente, toda idea de que nosotros «no somos nadie», de que somos «menos que los demás», de que no valemos para nada, en fin, toda idea de inferioridad comporta un sentimiento de inferioridad y lleva un déficit no sólo en la conducta, en la actitud, sino en el modo de vivirnos a nosotros mismos: nos vivimos entonces como si fuéramos menos.

La mente es la que nos permite o prohíbe vivir nuestra realidad, la que condiciona y determina nuestro modo de ser interior. *Si yo fuera capaz de abrir la mente y de afirmar la totalidad del ser, la posibilidad de amor, con una afirmación rotunda y plena, viviría también lo que soy, sin trabas de ninguna clase. Los condicionamientos negativos que tengo, los miedos, todos los déficits que se han ido acumulando en mi mente me han ido negando, y hoy día hay en mí una constante lucha entre la afirmación y la negación de mí mismo. Por eso me vivo a mí mismo con incertidumbre, unas veces como algo positivo, otras como algo muy negativo, pero nunca me vivo yo en lo que soy positivo*.

En resumen: Toda idea que se sitúa en la mente tiende a producir el efecto que dicha idea expresa. La idea afirmativa tiene un efecto afirmativo, y la negativa un resultado negativo. Y esto, tanto en lo que respecta a la conducta como en lo que se refiere al modo de sentirse una persona interiormente.

3. TODOS LOS YOGAS PRESUPONEN UN CAMBIO MENTAL

Como el *Dhyana-Yoga* trabaja sobre el poder mental utilizando tan extraordinario poder de la mente para transformar las ideas que hay en nosotros, para inculcar y afirmar las ideas positivas a un nivel de profundidad, es un Yoga extraordinariamente fecundo, necesario, yo diría que indispensable. Es posible producir una transformación total de la personalidad mediante cualquier otra forma de Yoga. Pero por ejemplo en el *Bhakti-Yoga*, a medida que uno va desarrollando el amor a Dios o que va centrándose en el otro, en las demás personas, obliga a su mente a ir afirmando el aspecto positivo del ser, del amor, de la actitud de servicio, de la aceptación total. O sea, que el *Bhakti-Yoga* implica siempre la disciplina de la mente. Por más que en lo que se refiere al amor, a la entrega, el aspecto mental se hace menos manifiesto; no obstante existe siempre, porque de lo contrario no podría haber transformación de nuestro ser.

Exactamente igual ocurre, para añadir otro ejemplo, en el *Karma-Yoga*. Se exige que uno aprenda a entregarse del todo a la acción, siendo cada vez más consciente no sólo de la acción misma, sino de las fuerzas que le empujan hacia ella, hasta que llega a descubrir el origen, la fuente central de energías de donde dimana toda su potencia toda su capacidad de acción, e incluso la razón de ser de toda su acción. Pues bien, este camino implica también una apertura de la mente a dicha fuente interior; supone no dejarse llevar por la actitud negativa que nos afirma constantemente, que luchemos contra la inercia de la acción, y que reforcemos siempre la actitud positiva, la actitud de vivir en un sentido positivo y de buscar cada vez más su fuente. Y ésta es una disciplina mental, es exactamente la disciplina del *Raja-Yoga*.

Todo el problema del hombre respecto a su liberación se cifra en su mente. El problema de la avidya, o defecto en el conocimiento, es siempre un problema de la mente. La mente se desarrolla,, adquiere un conocimiento de las cosas, y este conocimiento le hace confundir la realidad con la forma de las cosas. Si nuestra mente siguiera desarrollándose de un modo total, progresivo, iría descubriendo que la realidad de todas las cosas es una proyección que hace de una realidad suya que está en el centro de sí mismo, que es lo único real que le mueve y que se proyecta absolutamente en todos sus fenómenos.

Por eso, nuestra mente parece ser que se detiene en una fase juvenil, por no decir infantil. Resulta que toda nuestra realidad lo mismo que el proceso de apertura de la mente, cesan entonces de desarrollarse, y quedamos percibiendo las formas y viviéndolas como si fueran lo único real. En esto consiste precisamente el encadenamiento, la falta de discernimiento, la avidya o ignorancia.

Por lo tanto, todo problema de limitación en el hombre procede siempre de su rigidez mental, de su falta de desarrollo mental que le impide acabar de ver la realidad. No tiene una visión esférica; adquiere sólo una

perspectiva parcial, rectangular, como si llevara en su mente unas orejeras que le permitiesen ver tan sólo una sección de lo que es en realidad, y creyese que esta sección, esta visión unilateral, lo es todo.

El problema de la limitación, de la ignorancia, del error de la mente se logra conocerlo trabajando con profundidad en la mente, removiéndola y situándola en su sitio. Sólo así se puede aclarar de un modo permanente, real y definitivo.

Pues bien, éste es el objeto del *Dhyana-Yoga*, o si se prefiere del *Raja-Yoga* o «poder de la mente», o, como alguien lo ha definido, «el marcador de lo real». Él nos ha de conducir otra vez a la luz, a la liberación. La mente es la que nos encadena y la mente es la que nos ha de liberar. Para eso es preciso que aprendamos a manejar la mente y la condición previa para lograrlo es descubrir que nosotros no somos la mente. Descubrir que yo soy el pensador y que yo tengo la mente y que esta mente funciona de un modo determinado y he de aprender a hacerla funcionar de otro modo mejor. Tal es la razón de ser del *Dhyana-Yoga*.

Veamos ahora las posibilidades de transformación que caben en cada uno de los tres tipos de meditación, mencionados en páginas anteriores, suponiendo que el lector considere el objetivo de su liberación total como lo más urgente, lo más inmediato que tiene que realizar en su vida.

LA MEDITACIÓN A NIVEL PSICOLÓGICO

Mediante la meditación es posible transformar todos nuestros hábitos, todas nuestras actitudes internas y eliminar por lo tanto todos nuestros defectos fundamentales. No decimos todos los defectos en el sentido externo, detallista, sino los que nos limitan más radicalmente. ¿Pero es que no podemos eliminar los otros? preguntará el lector. Quizás sí, pero no es importante eliminar todos los defectos. Más vale que quitemos en todo caso los más importantes. No hemos de tener la pretensión de ser perfectos en este sentido externo y detallado de lo pequeño, porque lo que interesa es descubrir lo importante -y nunca debemos olvidar qué de todos modos siempre será más importante la realidad total, Dios, el ser, la bondad, el amor, que nuestros defectos, sobre todo los pequeños.

Por tanto con tal de que nos preocupemos de quitar los defectos fundamentales, los que obstruyen el paso de la luz, será suficiente para que lleguemos a vivir lo principal. Pues si nos entretenemos toda la vida en ir quitando defectos, quizás hayamos perfeccionado un poco más nuestra personalidad, pero habremos perdido lo mejor. Al fin y al cabo nuestro objetivo no es ser muy perfectos como personalidades, sino tomar contacto con lo que constituye la perfección misma. Y cuando uno trabaja mucho en favor de su propia perfección personal, en el fondo no hace más que estar girando alrededor de la idea de sí mismo. No nos preocupen demasiado nuestros defectos pequeños; busquemos tan sólo nuestros defectos grandes.

¿Cuáles son los defectos fundamentales?

1. En primer lugar, evidentemente, nuestra misma falta de comprensión, porque nos induce a constantes errores en la apreciación del valor de las cosas, de las personas, de las situaciones, y sobre todo a querer centrarlo todo en el bienestar personal del yo, en la idea que personalmente tenemos del bien, de cómo han de ser los demás para que sean buenos y de cómo han de expresar esa bondad, adaptada a nuestra idea personal. Pero nuestra idea personal no es la idea correcta del todo.

2. El segundo gran defecto es la cerrazón de nuestro corazón. La actitud de vivir con el corazón apretado, para usar una imagen de nuestra afectividad replegada, siempre es producto de nuestro miedo. Porque la vida de por sí es un proceso centrífugo y tiende a abrirse, a comunicarse. Si uno vive cerrado afectivamente a los demás, si tiende a ser reservado y a mantenerse en continua precaución, se debe a un mecanismo de autodefensa. Vive en constante alarma interior, con miedo a que los demás le hagan daño, no físicamente, sino hiriendo lo que más quiere, que es suyo, sus sentimientos, su dignidad, su valoración personal, su prestigio. Y esto le hace permanecer siempre con el corazón cerrado, postura que es la clave de todo egocentrismo.

Cuando se descubre que es posible abrir el corazón y que haciéndolo no se pierde nada; que, aunque nos hagan daño, si aprendemos a mantener el corazón abierto, evitamos precisamente que se formen heridas, entonces, dando este paso en un momento de un poco más de decisión y de coraje interior, se despliega ante nosotros un mundo nuevo, un modo de vivir distinto. Hasta ahora, sin darnos casi cuenta hemos vivido según la ley de «toma y daca» de «ojo por ojo y diente por diente». *¿Me hacen daño? Para evitarlo me cierro, e*

inmediatamente siento en mí la necesidad de responder, de vengarme, de oponerme al otro. Es natural. Pero yo diría que no hemos de obrar de un modo natural, que hemos de actuar sobrenaturalmente. No hemos de vivir a nivel puramente animal, sino dejar también que nuestros niveles espirituales se abran paso en nuestra vida diaria. Y entonces es cuando se hace posible el aprender a vivir abiertos, sin miedo a que nos hagan daño, en actitud de interés, de afecto, de amor incondicional hacia todos. Será precisamente así como nadie nos podrá hacer daño. Por el contrario, si uno trata de conservar algo y se lo dañan o amenazan con quitárselo, entonces se sentirá herido.

Cuando amo, cuando doy interés y afecto del todo, incondicionalmente, nadie puede hacerme daño aunque quiera. Es el deseo de conservarse, de preservarse lo que genera el daño. El daño siempre procede de algo que identificamos con nuestro yo. Y cuando me confundo con algo, estoy sujeto a ese algo. Pero desde el momento en que lo damos todo y nos abrimos, ya no pueden hacernos nada. Pueden llevarse a cabo cosas mal hechas, pero estas cosas no afectarán en absoluto nuestra conciencia central. Simplemente veremos que aquello no es correcto, que esa persona no vive aquella situación de un modo profundo, que está movida por su egocentrismo, pero esto no nos inducirá a criticas ni a venganzas, ni a resentimientos, ni siquiera a adoptar una actitud personal de víctima. Porque, en el fondo, eso mismo hacen los niños pequeños que cuando ofenden no lo hacen con plena conciencia y por eso no nos sentimos víctimas, ni héroes, ni siquiera heridos, pues comprendemos su inconsciencia. Pero esto mismo no lo sabemos ver cuando se trata de personas mayores. Y al decir personas mayores me refiero a nuestros propios familiares, a nuestros amigos, a todas las gentes con quienes convivimos.

Así pues, la apertura interior de corazón transforma de un modo extraordinario el carácter, lo convierte en algo positivo, hace de nuestra vida un centro de luz, de estímulo interior, de funcionamiento correcto en todo, incluso en nuestra dimensión más elemental de la vida social.

3. Por último, otro defecto que hemos de evitar, fundamental también, se refiere a los vicios que afectan a nuestra actitud. No se trata de concretarlos. Simplemente de darnos cuenta de que vivimos de espaldas a la luz y tendríamos que vivir de cara a ella. Lo negativo no es lo importante; la oscuridad, la sombra, no es importante nunca. Lo único importante es la luz y el modo de encontrar la luz. Cuando vivimos tan preocupados por nuestras faltas no hacemos nada más que reafirmar, que prestarle una fuerza, una realidad, un poder a la sombra, a la falta de luz. Hemos de cultivar nuestra conciencia, nuestra atención, nuestro refuerzo energético a todo lo que es conciencia de luz, conciencia positiva. Y entonces veremos cómo los defectos, por el hecho de no preocuparnos de ellos, se van, desaparecen con la misma facilidad con que se desvanecen las sombras cuando abrimos una ventana, sin necesidad de echar fuera a las sombras una por una. La sombra es la negación de algo positivo, la luz; y los defectos son siempre la falta de algo positivo, real, el ser. Preocupémonos de lo real, de lo único que vale la pena, y no nos preocupemos por nuestros defectos concretos. Cultivemos el apasionamiento por todo lo que es actitud central positiva y no tanto por nuestros defectos.

Así aprenderemos a vivir más tranquilos y, solo eso, ya vale la pena. Pero además alcanzaremos a practicar un modo más directo de desarrollar todo lo positivo.

Concretemos un poco cuáles son los vicios de nuestra actitud. En nosotros hay muchas cosas que dependen de las ideas que nos hemos formado, de los sentimientos que están en nuestro interior, pero hay también otras muchas que no tienen que ver ni con ideas ni con sentimientos, sino que exclusivamente dependen de la actitud que nos hemos acostumbrado a mantener por dentro. Este es un hecho tanto más importante cuanto; que no nos damos cuenta de él. Muchas veces sin ningún motivo exterior ni interior, por lo menos discernible, nos sentimos enojados, deprimidos, o también alegres. Si nos observamos un poco, veremos que siempre que estamos en determinadas situaciones, en determinados sitios, ante determinadas personas acostumbramos a adoptar una actitud que es siempre la misma. ¿Por qué?: no es porque tengamos la idea de que es la mejor; simplemente porque un día la adoptamos por una razón concreta y después este gesto se ha convertido en una respuesta automática. Así nos encontramos con el vicio de la actitud. La persona que ha tenido durante mucho tiempo problemas, adquiere el vicio de estar preocupado, de tal modo que aunque se solucionen sus problemas, como con la actitud de preocupación que ha tenido durante tanto tiempo ha vivido situaciones intensas y se ha vivido a sí mismo con cierto dramatismo, esta experiencia de la preocupación ha anclado en él y se ha convertido en un condicionamiento. Necesita preocuparse. Y esta persona se vuelve a complicar la vida artificialmente, buscándose problemas donde no los hay para poder adoptar la misma actitud anterior. Parece absurdo, pero si uno mira con un poco de objetividad su propia vida, descubre muchas cosas de éstas. Hay infinidad de personas que tienen, por ejemplo, el vicio de quejarse, de sentirse mártires, víctimas. Abundan más en el sexo femenino, pero también hay muchos hombres que lo tienen. Por cualquier cosa se ponen a suspirar, a quejarse. Lo curioso es que lo hacen, no ante problemas graves y bien reales, que

entonces seria lo normal, sino incluso cuando están solucionados los problemas profundos, cuando todo va viento en popa.

Todos hemos ido adquiriendo, sin darnos cuenta, una serie de actitudes viciosas que por definición, son siempre actitudes negativas, hábitos que hacen que en nuestra vida diaria adoptemos mecánicamente la actitud de personas limitadas y preocupadas. No se nos ha insistido lo suficiente en que cultivemos directamente la disciplina de la actitud. La actitud es un gesto interior que depende de la mente y de la voluntad y su cuidadoso cultivo es de por sí suficiente para transformar nuestra personalidad.

Estamos acostumbrados a cambiar nuestras actitudes no de un modo directo -con ese gesto interior inmediato de variar nuestra disposición de ánimo- sino mediante ayudas exteriores. Necesitamos leer un libro, que nos digan unas palabras agradables, escuchar música apropiada, expansionarnos con los amigos, ir al cine, etc., es decir, buscamos siempre alguna compensación o ciertas consideraciones y reflexiones en qué apoyarnos para cambiar nuestra actitud y, de este modo, las ideas o sentimientos más positivos que inducen a su vez una actitud positiva. Es decir, que cambia la actitud a través de un periplo externo que nos hace perder gran cantidad de tiempo. Es absurdo que por no tener a mano la medicina, por ejemplo un libro determinado que no encontramos, no podamos cambiar la actitud.

Mi propia actitud sólo depende de un gesto de mi mente y de mi propia voluntad. No tiene por qué depender de ayudas exteriores. Aunque no estemos acostumbrados a cultivar directamente la disciplina de la actitud, no obstante podemos probar de hacerlo. Se trata tan sólo de aprender a vivir siempre en una actitud abierta, alegre, confiada, serena, en una palabra, positiva. Aparte por completo de cómo nos marchen las cosas y de cómo veamos el futuro, aparte de toda razón y de toda circunstancia, podemos aprender a vivir positivamente porque somos energía, porque somos capacidad de acción, amor, entendimiento, porque somos, por lo tanto, algo positivo. Vivir directamente esto positivo que hay en nosotros, así por las buenas, de eso se trata. Podrá objetarse, ¿por qué he de estar alegre si las cosas me van mal? Pues has de estar alegre porque tú eres alegría, y eres más alegría que tristeza. La alegría nace de tu ser profundo, pues el mero hecho de existir es ya alegría; la tristeza es una nube que se ha interpuesto entre tu realidad profunda y tu consciente. Por lo tanto aprende a vivir lo que eres mentalmente, porque eso nunca deja de ser.

Si uno empieza a mirar la nube y a dar vueltas a la nube, quedará hipnotizado por la nube, la oscuridad más completa entrará en su mente; pero esta oscuridad es un defecto, un vicio de su actitud mental. No es su verdad profunda.

Se abre aquí un campo inmenso para el trabajo de transformación en el terreno caracterológico. Pues en la medida en que transformemos nuestra actitud mental, transformaremos nuestra visión de los problemas y de las cosas; nuestra perspectiva de nosotros mismos y de los demás; desarrollaremos nuestra capacidad de comprensión, de iniciativa, de agilidad mental, en fin, todas las cualidades positivas mentales.

Según vayamos abriendo nuestro nivel afectivo, aprenderemos a descubrir en todos los aspectos de las situaciones que vivimos en cada momento, una oportunidad para expresar nuestra capacidad afectiva, nuestra capacidad de amor, para dar salida a este amor que está intentando expresarse continuamente en nosotros. Y por lo tanto desaparecerán todos los problemas de resentimientos personales, de miedos, de angustias, de recelos, de contraposiciones.

En la medida en que cultivemos la actitud positiva mediante la práctica de la meditación, entonces, incluso independientemente de los otros dos niveles de que hemos hablado, mente y corazón, aprenderemos a vivir de un modo inmediato esa realidad nuestra positiva, la gran afirmación de que «soy yo» con todo lo que implica el ser, de positividad, de fuerza, de plenitud.

Así, pues, las ideas que hay dentro de nuestra mente, y que mantenemos día tras día, son las que configuran y determinan nuestro modo personal de ser, nuestras afinidades, nuestros gustos, nuestras antipatías, nuestro modo interno de sentirnos. Toda la gama de los estados psíquicos está en función del estado mental. Transformando el estado mental transformamos nuestro estado interno y transformamos además nuestro modo externo de ser.

Por esto, la meditación tiene ese poder extraordinario de configurar, no sólo subjetiva sino también externamente. Cuando una persona medita en algo, y lo hace de un modo prolongado y sostenido, día tras día y hora tras hora, esa persona poco a poco tiende a transformarse en aquello que ocupa su mente. La idea que vive en su mente, se convierte en el modelo, en el patrón que atrae después la materia para que ésta se configure de acuerdo con aquel modelo. A la larga, pues, uno viene a vivir y a ser según sus ideas predominantes.

Pero la acción de la meditación parece ser que no se limita sólo a esa transformación de carácter en el modo de pensar, de sentir, de querer, sino que incluso afecta al mundo ambiente de la persona, a sus circunstancias. El estado mental que tiene una persona selecciona del ambiente una serie de objetos. O sea,

que si uno se halla en un estado optimista, entusiasta, no de un modo accidental sino como tónica básica de su personalidad, esto hará que en la vida seleccione unos estímulos y perciba unas oportunidades de hacer, y por lo tanto elabore unos valores muy diferentes que si se encuentra más bien en un estado mental negativo, o si está en un tono pesimista, porque entonces su mente también selecciona, pero de acuerdo con la tónica pesimista. La transformación no se limita por lo tanto al interior de la persona, sino que afecta a su mundo exterior de un modo o de otro.

Es posible incluso -y los maestros de Yoga así lo afirman- que esta influencia en el modo de ser interior alcance un ámbito mucho más amplio, atrayendo circunstancias y personas o rechazando personas y situaciones de acuerdo con la tónica mental predominante. Parece que la mente tiene el poder de atraer todo aquello que se encuentra en la misma dirección, todo lo que va encaminado a la realización de la idea. Por eso una idea bien puesta dentro de la mente -ideas positivas, sólidas, bien asentadas- es la mejor garantía para que la persona vaya bien por el mundo, funcione bien y saque de su personalidad el máximo de posibilidades. No sólo para que le vaya bien interiormente, o para que tenga resignación o viva de acuerdo con una buena filosofía, etc.; sino como instrumento de trabajo, como medio operativo de atracción de circunstancias.

La mente es un imán extraordinario, y cuando está polarizada en una dirección definida y con una carga fuerte de energía detrás, al cabo del tiempo, de un modo inevitable e inexorable atrae aquello que ha ocupado el pensamiento. Por esto cada cual se está labrando su fortuna o su desgracia dentro de sí mismo, cada uno es el artífice de su propio porvenir, de su progreso o de su propio fracaso aunque no en términos absolutos. En algunos casos, las personas se esfuerzan con muy buena voluntad, pero están dentro de un engranaje mayor y puede ser que este engranaje venza toda su acción individual. Sin embargo, normalmente -y esto de un modo inevitable- siempre triunfará más aquella persona que esté interiormente viviendo mejor, de un modo más positivo. En cambio el que vive de un modo negativo ya por anticipado tiene un certificado de fracaso, pues, aunque vinieran circunstancias externas que le favorecieran, él, por su actitud negativa, convertiría aquel éxito en un fracaso.

LA MEDITACIÓN RELIGIOSA

No creo que ahora convenga extenderme mucho sobre ella, puesto que es un tema más conocido. No obstante, insistiré sobre los aspectos que considero de mayor importancia.

La meditación religiosa normalmente suele practicarse así: Se escoge un tema, que puede ser un trozo del Evangelio, un fragmento de la vida de Jesucristo, o alguna noción fundamental de entre las verdades de la religión que uno sigue. Entonces trata de imaginarse, de representarse del modo más intenso y claro posible la situación, para así vivir más directamente la virtud o la verdad expresada en aquel trozo del Evangelio. Importa en este momento entablar una especie de diálogo y decir «esa fuerza, eso, es lo que he de aprender a adquirir, es lo que he de actualizar en mi interior, he de ser así para imitar a Jesucristo o a quien sea». Y hacer un acto de voluntad para incorporar a la vida diaria esa cualidad que es objeto de la meditación.

Claro que existen varios métodos de meditación. En resumen viene a reducirse a este esquema: visión del objeto, situación; percepción de la verdad o virtud; y expresión del afecto y acto de voluntad para practicar aquella virtud y aplicarla durante el día.

A este esquema fundamental que suele seguirse en Occidente para practicar la meditación de tipo religioso, yo añadiría, extrayéndolas de la tradición yóguica oriental, estas normas: Resulta excelente aprender a centrarse de un modo más estable sobre la vivencia que despierta en el interior la virtud que se está admirando. Normalmente en la meditación se pasa demasiado aprisa la fase de visualización, de razón a la de emoción y voluntad. Hay que aprender a fijar más la mente en la fase mental de atención a la verdad que se afirma y de admiración por la virtud que se está contemplando, sin querer llegar tan pronto a las resoluciones, a las conclusiones. Porque esta fase de visión y de vivenciación es la clave para sacar el máximo provecho de la meditación.

Hay algo que es el poder de penetración de nuestra mente y por lo tanto de nuestra conciencia, que en nuestra actitud occidental se nos escapa por completo. Estamos acostumbrados a que nuestra mente vaya siempre corriendo de una cosa a otra, sean ideas, imágenes o sentimientos. Y por eso, porque estamos corriendo siempre de un lado para otro, no llegamos nunca al centro. Para llegar al centro es preciso que sigamos una línea recta, y continuamente la misma dirección, que no nos apartemos del sendero recto. Y eso sólo se consigue aprendiendo a mirar y a no separar la visión mental de la verdad que estamos meditando, ni la atención de la vivencia profunda de la virtud que estamos admirando. Evitando el marcharse-de la visión de la vivenciación, venciendo para ello la tendencia que tenemos a buscar nuevos estímulos. Fijarse y

mantenerse en la misma dirección, despertar el interés y la apertura de la mente, la curiosidad para penetrar más en la verdad de que se trate, aunque nos parezca que ya la hemos visto toda y que no hay nada más por ver.

Esta es la norma más importante que doy a toda persona que practica la meditación de tipo religioso. Que aprenda a centrarse más y más, incansablemente, día tras día y mes tras mes, en esa contemplación en línea recta sobre lo que le parece que ya ha visto del todo, manteniendo tan sólo la actitud mental de deseo de comprender, de deseo de penetrar, de ver más por dentro aquella cualidad, o de sentir de un modo más claro, más profundo, más a fondo la virtud de que se trate. Entrar dentro de la virtud, dentro de la verdad. Pero no raciocinando y haciendo discursos mentales acerca de la verdad o de la virtud sino quedándose mirándola con la mente bien lúcida y despierta y con la disposición interior de querer ver hasta dentro. Cuando uno persevera llega a situarse en el centro de la verdad y en el centro de la virtud y este centro no es otro que su propio centro.

Cuando se trabaja en esta dirección, de momento se nota menos agitación, diríamos que es menos divertida aparentemente, pero los resultados son profundos, llegamos a la raíz, empezamos a vivir interiormente la verdad y a conocer nuestra propia verdad.

Nuestra mente ha de conocer aquello que ama. Aunque el amor tiene un imperativo por sí mismo, es decir que es algo que existe ya por sí mismo con independencia en la mente; en realidad nosotros necesitamos tener un objeto donde polarizar nuestro amor superior. Y cuando la mente va acercándose, va abriéndose a conocer un poco más, a penetrar más, a estar más en el interior de las realidades de tipo espiritual, entonces el corazón tiende de un modo natural a ensancharse más y a funcionar mejor. La mayoría de las veces nuestro corazón no funciona de un modo abierto porque nuestra mente es estrecha. Cuando la mente está abierta le es mucho más fácil al corazón llevar a cabo su actividad de un modo libre, abierto.

Mediante la meditación religiosa la persona va extendiendo y ampliando los diversos grados de su conciencia en la aproximación, amistad y amor con Dios.

LA MEDITACIÓN INTUITIVA, FILOSÓFICA O ESOTÉRICA

Aquí en Occidente, como ya he dicho, no se conoce apenas. Nuestra mente tiene la capacidad de llegar con evidencia total, absoluta, hasta todas las verdades que de un modo natural es capaz de percibir de algún modo. Capacidad de poder penetrar, de actualizar, de poder descubrir en su totalidad las verdades o los problemas que por sí misma es capaz de plantearse. Claro que no se trata de resolver el problema de cómo ganar más pesetas para llegar a fin de mes, aunque también en ello juegue la mente un papel importante. Me refiero a los problemas fundamentales que llegan a plantearse a muchos hombres, no a todos. Por ejemplo, ¿qué es la vida?, ¿qué es la verdad?, ¿qué soy yo?, ¿para qué vivo? Verdades trascendentales acerca de las cuales se oye decir muchas veces que no hay quien pueda responderlas, que es mejor no preocuparse de ellas si uno quiere vivir tranquilo, aceptar por bueno lo que nos dicen o simplemente no preocuparnos de ello.

En el fondo, diría que, en efecto, es mejor no ocuparse de esas cuestiones, siempre que a uno no le preocupen. Pero cuando interiormente notamos que se trata de una cuestión que por sí misma nos impone con urgencia una respuesta, que nos empuja exigiendo ser contestada, cuando cualquiera de estas preguntas se convierte para nosotros en la única razón para seguir viviendo, entonces vale la pena buscar, investigar, hacer lo que sea hasta encontrar la verdad. Y afirmo que esta verdad que se muestra tan imperiosa puede ser encontrada. La mente tiene capacidad suficiente para llegar a descubrir, a ver de un modo evidente la verdad que la inquiete y que está buscando.

No digo que sea fácil, tan fácil como consultar un diccionario o ver lo que nos dice sobre ella tal filósofo. Si se trata por ejemplo de qué es el espacio o qué es el ser. Con estas respuestas de otros no arreglamos nada. Se trata de descubrir la verdad y debemos descubrirla tal y como nuestro interior nos la plantea. Para esto precisamente es para lo que tiene siempre nuestra mente capacidad absoluta. ¿Por qué? Porque todos los problemas que se plantea nuestra mente no son más que evidencias que ella misma percibe, sólo que de un modo parcial, evidencias que están dentro, pero que nuestra mente concreta, personal se plantea de un modo fragmentario.

Por ejemplo la noción de un ser definitivo, total, último, absoluto, es una intuición de nuestra mente. Pero nuestra mente concreta, personal, se forma la idea de que cada cosa tiene su límite, su configuración definida y resulta así que la idea que tenemos del ser esencial, absoluto, total, no encaja con las ideas que tenemos de cada una de las cosas. Empezamos entonces a hacer combinaciones como si se tratase de buscar la clave que permitiría que encajasen perfectamente todas las piezas. Así es como vamos buscando, pensando, discutiendo.

En realidad es que en nuestro interior existe esta vivencia de ser, de ese mismo ser que nos empuja a buscarla, a vivirla, a conocerla de un modo total. Pero es mi mente concreta quien no la vive. ¿Y por qué no la vive? Porque no está abierta, enlazada, unida con ese nivel superior, profundo de la misma mente donde reside esta evidencia. Y ésta es la causa de que sólo nos lleguen nociones fragmentarias del nivel profundo de la intuición, donde se percibe la verdad.

Todo problema filosófico, es sólo el resultado del contacto que se establece entre la afirmación total de la verdad que por dentro percibimos de un modo intuitivo, y los conocimientos parciales que obtenemos de un modo concreto. Precisamente por eso digo que podemos encontrar la verdad y la encontraremos a medida que vayamos remontando el planteamiento del problema, que no es más que una manifestación de la respuesta que existe ya en nuestro interior. Si remontamos el problema a partir de los datos como si navegásemos buscando el manantial de una corriente buscando la razón de ser, el por qué del problema, iremos a parar a la fuente dónde está la solución del problema, la respuesta verdadera y auténtica, la nuestra.

No se trata de ir en busca de respuestas de tipo racional, lógico, de definiciones que podemos encontrar en un manual. Sino de la verdadera respuesta en el sentido de conocimiento superior que se produce cuando se toma contacto con esta fuente espiritual de nuestro ser. Entonces se abre la evidencia inmediata, permanente, que satisface, que hace ver la verdad. Y la nube del problema, que se forma cuando no se da esa evidencia central, cuando no vemos la verdad con mayúscula sino sólo unas cuantas verdades pequeñas y las tomamos como verdades fundamentales.

Por eso no podemos responder a muchas personas que nos preguntan «¿Por qué esto es así? ¿Por qué la vida es tan cruel?» Pues esas personas esperan respuestas lógicas, concretas. Y la respuesta lógica existe, pero sólo es verdadera respuesta cuando se ve desde un nivel que no es lógico, desde el nivel que es el creador de la lógica, el central o intuitivo, que está más allá de todo sistema lógico. Desde allí toda lógica encuentra su razón de ser, su plenitud. Entonces, cuando digo «ésa es la voluntad de Dios», esta frase tiene para mí un sentido y una plenitud nueva, que no tiene para los demás porque no la veo sólo en tanto que afirmación, sino en su dimensión más allá de lo concreto.

Si preguntan, «¿por qué estoy sufriendo?», yo diré: «no es verdad que estés sufriendo, no digas mentiras», y será cierta esta respuesta y lo serán igualmente mil respuestas más. Pero sólo serán ciertas si se pueden ver en conexión con este nivel central. Por lo tanto no se pueden dar respuestas sólo externas, pues no satisfacen, ni son verdad. Toda verdad lo es en la medida en que participa de la única verdad, en cuanto está enlazada con la intuición central de «verdad» que tenemos. Los problemas filosóficos y metafísicos no podemos resolverlos en absoluto a base de raciocinios, de especulación. Las soluciones serán falsas y las tendremos que abandonar todas. Los problemas de tipo filosófico superior han de ser siempre vistos por evidencia, y solamente se produce la evidencia si hay apertura y elevación de la mente. Si la mente se abre y se integra con este nivel superior, donde la verdad no es un proceso, sino un acto, donde la verdad no es algo que hay que buscar, sino algo que es el centro permanente y actual de todo cuanto existe.

Por lo tanto toda meditación de tipo intuitivo o filosófico ha de consistir precisamente en llegar a establecer contacto, integración con este nivel superior mental. La meditación de tipo intuitivo es una cosa muy sencilla. Basta seguir el mismo proceso que antes hemos explicado hablando de la meditación religiosa. Se ha de aprender a mirar de un modo fijo, penetrante, de un modo estable la verdad que se busca. Si por ejemplo, quisiéramos saber qué es la vida, nos hemos de ir por derroteros de definiciones poéticas, filosóficas, etc. Hay que decir «vida» y al decirlo ver qué quiere decir, mirar de entender con nuestra propia mente nuestra propia pregunta. No la pregunta de otros, ni usando respuestas de otros. *Cada cual con sus propias palabras y con sus propias respuestas ha de entender su propia pregunta*. Sin especular, sino buscando penetrar, entender mejor qué quiere decir la palabra «vida». Entonces verá que lo que le parecía que estaba ya muy claro, no está nada claro; que, al decir «vida», inmediatamente se forma en él una nube de nociones vagas y difusas. Y se trata de que, de entre esta nube de cosas, aprenda a definir, a precisar, a fijar en su foco mental qué es lo que entiende por vida, qué es lo que quiere decir. Por el mero hecho de seguir mirando, preguntando con interés, «¿qué es lo que entiendo por vida?», inmediatamente irá seleccionando algunas de esas nociones, precisando así el objetivo. Y cuando lo haya precisado, manteniendo todavía su investigación, verá que automáticamente se desprenden otras. De este modo irá penetrando paso a paso, hasta que llegará un momento en que, al decir «vida», no flotará en su mente la nube confusa del principio, sino que será consciente de que está adentrándose hacia el centro de su mente, de que está dirigiéndose no a la verdad que está en el, sino al centro de sí mismo, pues somos todos, en el centro de nuestro ser quienes estamos en la verdad.

Es una experiencia muy difícil de describir, pero uno se da cuenta de que anda por el buen camino, por el único camino, el camino que conduce al centro. No se trata de dejarse llevar de exaltaciones emocionales ni

de buscar nada más; simplemente de ver, de comprender, de penetrar con la mente clara, abierta, serena. Sin apretar la mente, pues en el nivel mental superior, no se entra a fuerza de puños ni de nervios, sino de serenidad y de perseverancia, de lucidez, paciencia, calma, entusiasmo y aspiración; con la diplomacia de andar con una gran prisa pero con una gran paciencia; sin dejar que se crispe nada en nuestra mente ni en nuestra afectividad. *Que todo nuestro yo esté sereno, y mirando. Que todo yo sea ojos que miran a la verdad, a esa verdad que busco de un modo total, simple*. Entonces se produce el fenómeno extraordinario de la penetración, de la entrada dentro de la verdad. No es que aparezca una nueva forma en nuestro ser, sino que entramos en algo que ya existe, que ya es. Pues la verdad no la fabricamos ni la elaboramos; la verdad es algo que reside de un modo eterno, permanente, algo en lo cual estamos todos inmersos. Podemos abrirnos, establecer contacto con ella cuando dirigimos hacia arriba toda nuestra mente y buscamos sólo esa verdad.

Quien sea capaz de poner esta atención, esta concentración sistemática, mantenida, buscando la verdad, y la puede precisar e intuir, tiene en su mano el camino que conduce paso a paso hasta el momento solemne en que el núcleo de la verdad se abre.

Así se llega a la experiencia de tomar contacto con el núcleo central donde está la verdad que ya existe, que en realidad es lo único que existe, lo único que es, ya que todo lo demás que vivimos como verdades parciales y como realidades parciales son sombra, reflejo de esa única luz, de esa única verdad. Esto no hay que aceptarlo por las buenas, no es ningún dogma al que hayamos de prestar ninguna adhesión como la que concedemos a los dogmas. Es algo experimental, que podemos comprobar personalmente; aprendiendo a trabajar.

La meditación intuitiva metafísica o filosófica busca conocer la Verdad, pero la verdad con mayúscula. Porque la mente humana tiene capacidad para poder conocer todo aquello que para ella es un misterio, pero un misterio que la atrae. Esa inquietud, esa necesidad de buscar la verdad, ¿de dónde procede? Brota de algo que hay dentro de la mente que empuja. Por lo tanto todo problema consiste en buscar qué es eso que la empuja, en buscar esa fuerza, ese núcleo que hay detrás que es la causa de la inquietud. En el momento en que la mente establece contacto con la causa, automáticamente se encuentra satisfecha, saciada con el descubrimiento de lo que buscaba, de la evidencia de la verdad. Siempre de las verdades que uno busca de un modo natural, y espontáneo, por su propia inquietud mental, no problemas que le han dicho, que ha estudiado o leído en algún libro, sino cosas que se generan espontáneamente, problema de, ¿qué soy yo?, ¿qué es la vida?, ¿qué es el ser? Normalmente se emplean montones de páginas en definiciones, que se hacen pesadísimas de leer y que al final no nos dan la contestación que personalmente buscamos. Para quien sienta intensa inquietud personal por encontrar la solución, lo conseguirá mediante la meditación científica sobre estas cosas.

4. TÉCNICA DE LA MEDITACIÓN

Entremos ahora a describir con detalle el modo de hacer cada tipo de meditación exponiendo los pasos concretos de esta técnica.

Empezamos por los preparativos generales de la meditación. En primer lugar una serie de detalles que no hay que convertir en obsesivos, pues no son condiciones esenciales, sino simples detalles que ayudan y facilitan la meditación, aumentando su eficacia.

Detalles de postura

En Oriente es tradicional que la meditación se practique sentado en alguna de las posturas típicas: la postura del loto, la postura del héroe, la del sabio, etc. No hay duda que quien puede colocarse en esas posturas, por haberse ejercitado en ellas, obtendrá mejores resultados, pues son excelentes ya que todas ellas cierran el circuito de energías de la persona. Por ejemplo, tenemos la postura del loto o Padmasana, descrita en el capítulo anterior. Es la postura típica que vemos en las imágenes de Buda y en los yoguis. En ésta y en otras similares los pies se ponen uno encima del otro pero juntos, y así las piernas se cierran. Y los pies se tocan. Ahora bien, el Yoga nos dice que el ser humano es una corriente de energías en constante movimiento y, por lo tanto, en el momento en que nosotros juntamos los pies del modo indicado, cerramos el circuito por abajo y así, automáticamente, nos aislamos de una serie de estímulos que nos vienen de un modo muy suave y de los que ahora no nos damos cuenta porque son habituales en nosotros. Todos estos estímulos o influencias

a los que cerramos la puerta son inferiores, de tipo tierra, entonces es cuando la mente queda más predispuesta para poderse centrar en objetos de tipo superior.

El hecho es que quien practica esas posturas, cualquiera de ellas, observa por experiencia propia que, en efecto, le resulta mucho más sencillo recogerse, tranquilizarse, aislarse. Es muy difícil estar sentado así y tener la mente muy agitada. No digo que la mente se calme entonces como por encanto, pero no hay duda de que se tranquiliza mucho más.

Nosotros no tenemos necesidad estricta de adoptar ninguna de estas posturas para meditar. Es posible meditar muy bien y llegar incluso a los últimos escalones del trabajo de meditación, practicándola sentados tranquilamente en una silla o en un sillón. Se puede meditar estirado en el suelo de cualquier manera. Las condiciones mínimas precisas son:

1. Que la postura sea confortable, es decir, que se pueda mantener durante un tiempo prolongado, una hora si es preciso, sin que cause incomodidad, de modo que uno pueda olvidarse fácilmente del cuerpo.

2. Que la cabeza y el tronco estén en línea recta. Muchas veces he visto personas meditando con la cabeza inclinada. Esas personas no meditan, esas personas rezan. Es muy difícil meditar con la cabeza inclinada. No digo que sea imposible, pero cuando uno busca centrarse sobre algo se pone instintivamente con el tronco en postura vertical. Si tuviéramos espacio para explicar las técnicas y doctrinas del *Tantra-Yoga* veríamos que suponen la existencia en el hombre de unos centros o focos de energía que son a la vez focos de conciencia, llamados chakras, unos conductos que corren a lo largo de la columna vertebral y sirven de enlace entre el chakra más elemental y el chakra superior. Y la meditación, a medida que va produciendo efectos profundos, realiza una traslación de la energía de unos centros a otros. Para facilitarla es necesario que la postura del tronco sea recta.

Así pues, los requisitos corporales son dos: que la postura sea cómoda y confortable y que pueda uno mantener el tronco y la cabeza erguidos, en línea recta, aunque sin estar rígido. Estas condiciones lo mismo pueden verificarse estando de pie, que sentado tranquilamente en una silla o en un sillón, o aún tumbado con tal que se corte el peligro del sueño.

Lugar

El lugar ideal para meditar es aquél donde hay corrientes mentales intensas del mismo sentido de lo que se va a meditar. La meditación religiosa, por ejemplo, en un lugar sagrado, porque allí existe una corriente de pensamientos que ya ha trabajado en esa misma dirección y cuesta muy poco centrarse en el mismo tipo de ideas y estados. De no poder cumplir esta condición, conviene escoger un sitio al aire libre, fresco, sano, tranquilo, sin ruidos, donde no entre nadie para que allí no se mezclen corrientes mentales heterogéneas, etc.

Es cierto que también se puede hacer meditación de un modo fructífero en cualquier sitio, en el tranvía, en el metro, en la calle, etc.

Se trata de buscar entre estos extremos el lugar mejor que pueda cada uno, un sitio relativamente tranquilo o por lo menos donde los ruidos sean los habituales, porque estamos ya acostumbrados a ellos y como anestesiados: ya no les prestamos atención ni nos alteran. Se ve esto muy claro cuando uno cambia de domicilio y va a vivir junto a una calle por la que pasa el tranvía o una intensa circulación nocturna; no hay forma de poder dormir, el sueño se ve interrumpido por constantes sobresaltos; pero al cabo de unos días ya no se nota absolutamente nada.

Hora

Los maestros de Yoga afirman que el tiempo mejor para meditar es: al salir el sol, al ponerse el sol y a medianoche. De todas estas horas, ¿cuáles son las mejores? De un modo entusiasta y universal todos dicen que la salida del sol. Como en los puntos anteriores, volvemos a insistir que hay que estudiar concretamente cada caso particular: hay personas que a la salida del sol, si se esfuerzan mucho, se levantarán, pero no conseguirán permanecer con la mente lo suficientemente clara, lúcida y serena para hacer meditación. A las doce del mediodía, las doce solares, es también un momento muy bueno, pero si estamos en la oficina, en la fábrica o en el taller no podemos ponernos a hacer meditación. Se trata de que cada cual haga lo que pueda, teniendo presente lo dicho como puntos de referencia.

Preparación interior

Esta cuestión es ya más importante. La meditación nunca se ha de empezar directamente por el trabajo mental. No se trata de entrar a meditar desde el primer momento sobre la materia que uno ha escogido. Es preciso preparar antes nuestro psiquismo, porque de lo contrario nos pasaremos todo el rato de la meditación con tensiones, venciendo resistencias y sin conseguir un instante de meditación auténtica, perdiendo por lo tanto el fruto de la meditación.

Nuestro cuerpo, nuestro nivel afectivo y nuestra mente deben estar preparados, no sólo cada uno de por sí, sino además quedando los tres unidos, alineados, integrados.

El cuerpo

Ya hemos dicho que debe adoptar una postura cómoda, la del Padmasana, o estar simplemente sentado en un sillón. Lo que sí importa es que permanezca relajado, que se mantenga la postura sin ningún esfuerzo innecesario, que no haya tensiones parásitas. Todos normalmente estamos siempre contrayendo algún músculo. Cada persona tiene una región en la que de modo especial almacena tensiones; unas en el plexo solar, otras en el cuello, en los antebrazos, en las piernas, en la boca, etc. Para meditar bien hay que relajar el cuerpo, dejarlo tranquilo, suelto, para que funcione de un modo automático y no nos preocupe durante el trabajo mental de la meditación.

¿Cómo se consigue este relajamiento? Un grado primero de aflojamiento lo podemos conseguir a voluntad. Si te das cuenta de que estás apretando alguna región del cuerpo, relájate, aflójate con un gesto directo, con un simple acto de voluntad. Pero hay tensiones musculares que no se relajan tan directamente. Sobre todo a las personas que están normalmente muy tensas les cuesta más esta relajación. Aconsejo la práctica de unas cuantas respiraciones completas haciendo especial hincapié en la fase abdominal de la respiración, o sea, cuando el aire entra en la parte baja del pecho, en el abdomen, o incluso en el vientre. Esta es la fase de la respiración que produce efectos sedantes, tranquilizantes. Digamos de paso que cuando una persona por la noche está nerviosa, tensa y no puede dormir, si practica la respiración abdominal durante un buen rato, verá que pronto se, queda dormida.

La respiración abdominal: Para aprender a respirar bien primero hay que sacar del todo el aire de de los pulmones. Entonces dejar que entre sin esfuerzo, por el simple impulso automático que se siente de inspirar, que llene la parte inferior más próxima al vientre y luego que suba incluso a llenar la zona de un poco más arriba, pero lo importante es la primera fase, es decir, la de la respiración inferior o abdominal. A continuación se saca el aire con mucha lentitud por la nariz, no por la boca. Este tipo de respiración primero con la parte inferior o abdominal y luego prolongando la fase de expiración, tiene grandes efectos sedantes y tranquilizantes. Al hacer esto cuando uno se prepara parada meditación conviene no entusiasmarse tanto que se quede dormido.

Una vez está el cuerpo tranquilo y descansado, se comprobará que en cada nueva fase de inspiración-expiración se puede ir aflojando más, sobre todo las regiones que están tensas. Al cabo de cuatro, cinco o seis respiraciones completas con predominio de la abdominal, el cuerpo queda tranquilo y, curiosamente, al hacer la respiración abdominal el estado de ánimo queda también en gran parte tranquilizado.

La afectividad

Inmediatamente es preciso pasar revista a nuestro estado de ánimo, a nuestra agitación mental. A todos nos cuesta conseguir cierta concentración, sea para meditar, para estudiar, o aún para leer una novela. El constante problema es lo difícil que resulta mantener la atención centrada en un mismo sitio. La mente se va a otras cosas. Pero, ¿por qué se va? no nos quepa duda de que se va porque algo la empuja. Y, ¿qué es lo que la empuja? Las presiones que vienen de nuestro nivel emocional. No hay más que ver que el pensamiento se nos marcha siempre adonde hay un argumento emotivo, a cosas que nos gustan o cosas que tememos. Quiere decir que el que la mente se vaya, en el fondo, no es nada más que miedo o deseo. Por lo tanto trabajar el nivel emocional, es el medio más práctico para conseguir la concentración. Para ello no basta con el simple esfuerzo de la voluntad. Se necesita, pero más vale hacer las cosas conociendo su funcionamiento, porque

entonces con menos esfuerzo se consiguen resultados mucho mejores. En lugar de gastar tanta energía en volver una y otra vez al asunto y tratar de concentrarse más, sería de mayor utilidad preguntarnos qué es lo que pasa por dentro y tranquilizar el estado emocional. Entonces la atención al objeto de la meditación resultaría mucho más fácil, vendría casi sola.

El paso que estamos estudiando ahora es por lo tanto aprender a conseguir que el estado emocional esté tranquilo, como un lago en calma. Pero, ¿cómo? Exactamente por el mismo procedimiento: la respiración abdominal y la evocación a voluntad de las experiencias anteriores que uno tiene de tranquilidad, de serenidad, de paz interior, aunque no se consiga de un modo perfecto del todo. No busquemos las cosas de un modo perfecto, busquémoslas sólo un poco mejor, un poco mejor, sin prisas.

Si evocamos el momento en que hemos sentido un bienestar, una placidez, y seguimos esta respiración abdominal lenta, profunda, veremos que resulta fácil sentir otra vez aquel estado de tranquilidad, de placidez, aquel estado agradable.

La mente

Una vez en orden la afectividad, se pasa a tranquilizar la mente. Para meditar, la mente no debe estar preocupada por nada. Lo único que debe tener delante es el hecho de meditar y la cosa sobre la cual ha de meditar.

Se constata que cuando una persona ha preparado debidamente para meditar el cuerpo y el nivel emocional, la mente es dócil, por lo menos de entrada. Viene luego el difícil problema de mantenerla en esa docilidad, que presupone el de mantener tranquilo el estado afectivo y relajado el cuerpo. La única forma de lograrlo es prolongar los actos aislados de aflojamiento, respiración y evocación afectiva. Cuantos más actos aislados se consiga hacer de tranquilización física y emocional, más fácil será prolongar estos estados, hasta que se conviertan en una experiencia tan directa, tan conocida, tan evidente que se pueda provocar a voluntad y alargarla cada vez más. Hay que tener en cuenta también que la meditación de por sí tiende a reforzar ese estado de serenidad, de tranquilidad, de fuerza serena y tranquila por dentro.

Con la práctica se irá observando que la mente también se puede aflojar y relajar, como si se tratara de un músculo o de los brazos. La mente tiene que estar abierta y en esto se conoce que está relajada. Abierta y al mismo tiempo muy lúcida, muy despierta, muy atenta. Fijémonos que cada vez que queremos estar atentos a algo, nos crispamos, porque nos parece que la única forma que hay de prestar mucha atención a algo, es haciendo fuerza mental sobre aquel algo. Y esta idea es completamente falsa, producto de la costumbre que hemos adquirido.

Nuestra mente no trabaja a fuerza de músculos, ni siquiera a fuerza de nervios, sino diríamos que a fuerza de mente. El poder de la mente es la atención. Por tanto se trata de aprender a estar atento, pero atento de un modo sereno. No atento a una cosa concreta que excluye las demás, que esto sí implicaría una contracción mental, sino atento simplemente al hecho de estarlo, al menos de momento, como un punto de partida. Es un estado de expectación, estar a punto de mirar lo que sea, pero sin mirar nada concreto, y a la vez siendo consciente de que *soy yo el que miro*, con la mente abierta, relajada.

Cuando relajamos la mente, si vemos cualquier cosa, un pajarito en que fijarnos, inmediatamente nos dormimos, nos aburrimos, o bien buscamos nuevos estímulos o caemos en la modorra. Se trata de conseguir este doble objetivo de estar perfectamente relajados y a la vez perfectamente lúcidos, atentos.

Esta explicación de varias páginas sobre la preparación de la meditación, en la práctica dura escasamente un minuto. Cuando uno ya ha conseguido llevar a cabo estos pasos, y está un poco ducho en ello, basta que repase brevemente su cuerpo, su afectividad y su mente para ver si está en las debidas condiciones, y entonces una vez ha echado esta sonda de contacto al nivel físico, al nivel afectivo y al mental, y todo va en orden, es cuando está a punto para meditar y esta meditación resulta excelente. Porque la meditación, a pesar de que su objeto es algo de orden mental, está no obstante conectada con el resto del psiquismo. No es una actividad completamente aislada que se desarrolla en la mente al margen del resto de la persona, sino que mientras la mente trabaja en una dirección, al mismo tiempo está conectada, unida, integrada con todo el interior de la personalidad. Quiere decir por lo tanto que toda transformación que consiga la mente, todo resultado, toda nueva visión, toda idea que se incruste en la mente, repercutirá de un modo automático en el resto de la personalidad. La mente funciona entonces de un modo unitario, por estar integrada con los diversos niveles humanos. Es esto muy importante a la hora de meditar, cualquiera que sea el tipo de meditación. Entonces se puede decir que uno aprende a meditar con toda la personalidad, con el cuerpo, con el afecto y con la mente, por lo que los resultados de la meditación son estupendos, pues producen automáticamente cambios en

nuestro organismo, incluso en nuestro modo de sentir y de pensar, sin necesidad de proponérnoslo, solamente por este modo de trabajar.

5. EL CUERPO CENTRAL DE LA MEDITACIÓN

Hay muchos métodos, formas y modos de meditar. Como personalmente creo que una persona es siempre responsable de lo que dice, creo que debo indicar aquí lo que yo considero mejor, tanto por mi experiencia personal como por la experiencia constatada de muchas personas.

La meditación ha de ser la cosa más simplificada del mundo; lo más sencillo y a la vez lo más directo. Los preparativos que acabamos de explicar hay que practicarlos porque se trata de meditar y no de luchar cuerpo a cuerpo o de ejercitar la afectividad. Pero a la hora del trabajo se trata de ir directamente al grano de la cuestión, a lo esencial. Así, en la meditación a nivel psicológico lo importante será aquello que se desea conseguir. Y como ya hemos dicho, se trata de adquirir o despertar buenas cualidades, nunca de eliminar defectos, pues defecto es la falta de algo; pongamos este algo y se marchará el defecto.

Concentrémonos en la cualidad. En, ¿qué cualidad?, la que uno considere más importante y más básica. Para unos será tener una gran seguridad, para otros, serenidad, o cordialidad, o sintonía, etc. Es cada uno quien ha de buscarla y no con la cabeza, sino con la consulta previa de sus emociones, de su historia personal y de su mente e intuición, todo junto. Viene a ser un consejo de administración el que ha de decidir, una votación general de todos los factores de la personalidad. No hay que guiarse por un criterio meramente racional. Lo más fácil, lo más seguro que uno puede actualizar es aquello que más empuja por dentro, de lo que cada uno tiene más ansia, que le parece más importante para él. No olvidemos que lo que se trata de conseguir en el fondo no es nada más que lo que está empujando. Si no presionara por dentro, yo no tendría inquietudes.

El camino más corto y abreviado es precisamente el que actualiza y hace salir esto y no otra cosa por buena que sea. Hemos de preguntarnos: *¿Cuál es la cualidad más importante, la que más me gustaría tener, la que en mi vida, durante los diez o quince últimos años ha constituido para mí un ideal permanente, lo que me ilusiona más?* Si no puedes encontrar esto -y muchas veces cuando uno se formula la pregunta a sí mismo es cuando ve menos la respuesta porque no se ve a sí mismo como es en realidad, sino según la imagen que tiene de sí mismo, desviada de la realidad por su idealización- hay otra forma de conseguirlo, preguntarse: *¿A quién admiro más? De todas las personas a las que conozco* -sean personas reales o imaginarias, de películas, de novelas- *¿cuál es la que admiro más?, ¿cuál me gustaría ser?* Una vez escogida, definir en ella la cualidad que atrae, tal como la percibes, tal como la intuyes y presientes.

Se trata de enfocar la mente directamente sobre esta cualidad, teniendo en cuenta de que se compone de un modo de ser exterior y de un modo de ser interior. Sentirse a sí mismo con la cualidad en el modo de actuar y de expresarse. Hay que precisar del modo más claro posible la cualidad tal como la imaginamos, en su configuración externa, en el modo de exteriorizarla, de expresarla y en el modo de sentirla interiormente.

Si lo que quieres es vivir con una noción más clara, más profunda de energía, se trata de que busques la energía en el modelo que consideres para ti el mejor. Podrá ser un personaje real o ficticio, pero del que tengas alguna noción. Recoger del todo esta noción y sentir: «energía». Esto evocará en ti en seguida la imagen de la persona escogida y, junto a ella, el modo de sentirse tal como tú crees que esa persona se siente o como crees que se sentiría si tuviera tal cualidad, que para el caso es lo mismo. ¿Cómo actuaría, cómo se movería, cómo se expresaría, cómo se desenvolvería si viviera esa cualidad del todo? Estos tres aspectos -forma externa, conciencia subjetiva de la cualidad y exteriorización o expresión de la cualidad- son los objetivos que hemos de destacar y desarrollar en la cualidad, evocándolos y sintiéndolos profunda y auténticamente.

Esto ayuda a retener y a mantener la vivencia de la cualidad. Lo más importante de todo no es la idea de la cualidad sino la vivencia de la cualidad. Cuando se medita sobre la «energía», la palabra «energía», la idea, la imagen evoca en seguida una noción interna de «energía», y esta noción interna de «energía» que uno experimenta como si estuviera en otra zona de nuestro interior que no acaba de estar integrada en la conciencia que tenemos de nosotros mismos, esa precisamente que está en otro plano, que aparece ajeno al yo, que a uno le gustaría tener del todo, es la que hay que convertir en propia: vivir la conciencia de «energía» que parece tener el personaje que admiramos y que no poseemos nosotros. Se trata de meditar en ella y sentir esta noción de energía que percibimos; de mantener en nuestra conciencia la imagen externa, el modo de sentirse, viviendo la energía como aquella persona y el modo de exteriorizarla, tal como él la exteriorizaría, la expresaría y se movería. Manteniendo primero sucesivamente y luego a la vez esta triple vertiente -pues cada

una de estas perspectivas de la cualidad ayuda a mantener las otras dos- se va asimilando.

Lo más importante es mantener la conciencia de la cualidad, en nuestro ejemplo de «energía», sentirla y penetrarla más, comprenderla más, verla más, llegar a vivirla de un modo más total. Penetrar más dentro de la cualidad que se siente, en esto consiste toda la meditación.

En la meditación tal como yo la entiendo no se trata de hacer propósitos. No tengo nada en contra de ellos, pero creo más en la eficacia de estos instantes de meditación concentrada, total, viviendo y disfrutando de la cualidad que uno quiere incorporarse. Estimo que son enormemente más eficaces estos instantes de fruición, de poder vivir por unos instantes esta cualidad, que todas las demás palabras o ideas que uno pueda formularse. No obstante puede ser que la estructura mental de alguna persona le exija que haga propósitos, y que saque conclusiones.

La eficacia de la meditación está en proporción geométrica del tiempo que se mantiene la atención en la vivencia. Este es un detalle importante. Si durante el día uno practica cinco momentos de concentración sobre la noción de «energía», y cada momento dura quince segundos de trabajo efectivo, y otra persona hace una sola meditación de treinta segundos sobre la misma cualidad, esta persona conseguirá mucho más fruto que aquella que la ha practicado cinco veces. Cuanto más rato pueda sostenerse en la conciencia la vivencia clara de la cualidad, más radical y profundo será el efecto y más rápido, porque es la permanencia en la mirada de la vivencia lo que consigue que la mente gane en profundidad y rapidez.

Si tú te quedas mirando la cualidad y cuando la hayas visto bien en su parte externa, sigues mirándola, entonces adquirirás la capacidad de penetrar dentro de ella, lo que no conseguirías por muchos actos aislados de miradas puramente superficiales que pudieras hacer. Lo único que permite profundizar, ahondar, es la permanencia. Por eso los instantes de permanencia, mantener la mente centrada en la cualidad, sintiéndola y viviéndola son de una eficacia extraordinaria. Y cuanto más se prolonguen estos instantes más radical es el efecto de transformación que se consigue.

Y no hay que preocuparse más. Sólo por el hecho de meditar diariamente sobre una cualidad aseguro que se transforma radicalmente el modo personal de ser.

Surgen inmediatamente una serie de preguntas: ¿No puede ser que uno se equivoque y elija una cualidad que no le vaya bien? No. En primer lugar, porque las cualidades que aconsejo son cualidades básicas, y las cualidades básicas, por el hecho de serlo sirven para todos, pues todos las tenemos en un grado u otro. Hay que buscar estados fundamentales, de energía, de afecto, de cordialidad, de voluntad, de comprensión, estados básicos de la persona. En segundo lugar porque por poco interés que ponga la persona, por poca atención que preste en buscar qué es lo que más le gusta, consultando su idealismo y su aspiración, como un modo u otro- este idealismo y esta aspiración son un reflejo, una proyección de lo que por dentro está empujando, pugnando por salir, no se equivocará. Por definición nunca se equivoca uno cuando elige algo fundamental.

Evidentemente uno puede ayudar esa técnica tan sencilla de meditación con otros medios, con la autosugestión por ejemplo o con la oración. Pero estamos hablando ahora de la técnica pura de meditación. Y esta técnica consiste sólo en la aplicación sostenida de la mente a una realidad para penetrarla, y para actualizarla en la conciencia personal. Una vez se ha tenido la visión y la vivencia clara de la cualidad durante un rato, se descansa, permaneciendo un rato tranquilo sin pensar en nada, saboreando sólo la resonancia que queda dentro de la cualidad vista y sentida. Y entonces se procura respirar un poco más profundamente, pues en los momentos de concentración total se suspende la respiración y es preciso por lo tanto que después aumente un poco el ritmo de la respiración, cosa que vendrá por sí sola. No hace falta que uno lo imponga; si está atento a lo que pide su interior, notará todo esto. Entonces, antes de abrir los ojos y de moverse, conviene respirar unas cuantas veces hasta que se sienta otra vez con plena conciencia de sí mismo, se note sentado y tenga claro conocimiento de que está allí. Y una vez conseguido este estado mental, puede abrir los ojos y moverse lentamente. Si tienes ganas de estirarse, de desperezarse, que lo haga. Todo lo que repercuta en beneficio de la circulación de la sangre y de recuperación del organismo es bueno, aunque se oponga a los reglamentos sociales sobre todo si está solo.

La meditación de tipo religioso se practica exactamente lo mismo. Aunque se trabaja con un nivel diferente. El *Tantra-Yoga* nos diría que la meditación a nivel psicológico trabaja principalmente con el centro o chakra frontal, mientras la meditación de tipo religioso lo hace principalmente a través del centro Anahata, situado en el pecho. No obstante hay que procurar que todos los centros funcionen en todo tipo de meditación, aunque la atención esté centrada principalmente en uno determinado. Precisamente el trabajo preparatorio con que empezamos, de tomar conciencia de nuestro cuerpo físico, de nuestro estado afectivo y de nuestra mente, no hace más que establecer la conexión de la mente con el foco normal de conciencia en cada uno de los chakras. Quiere decir que en el momento que estamos meditando sobre aquella «energía» nueva que acabamos de captar, esta energía repercute en todos los cha kras de acuerdo con lo que conviene y las

energías de los chakras, a su vez, ayudan a realizar la meditación. Es un trabajo de fusión de integración, en el que trabaja todo el psiquismo profundo.

La meditación de tipo religioso consiste también en centrar la atención y en sentir la cualidad que para cada uno sea la máxima. Pero esta cualidad, está relacionada con Dios, y en esto se caracteriza. Puede ser «Dios como amor, como verdad, como bondad, como justicia», etc., es decir, el ser como realidad siempre que no se trate sólo de conocerlo, de comprenderlo, sino sobre todo de sentirlo, *de sentirme yo*. Para que sea meditación de tipo religioso no es necesario que tenga a Dios por objeto, al menos con este nombre.

Si uno se centra sobre la cualidad del amor, los preparativos han de ser los mismos. Es preciso que primero evoque la cualidad, «qué entiendo por amor». Recogerá las experiencias que haya tenido en su propia vida y las resonancias que despiertan en él; y también recogerá algo que no ha vivido, pero que flota alrededor de su mente, como producto de las cosas que le han explicado, o que ha leído o intuido. Todo ese material ha de aprender a evocarlo para que produzca en sí una noción más clara de lo que es «amor». La mente sirve de ayudante para actualizar todos los datos que hay en nuestro interior y podemos evocar, a fin de actualizar toda la experiencia que poseemos del «amor». Del mismo modo que antes tomábamos el modelo exterior de la cualidad que queríamos incorporarnos psicológicamente, ahora la mente nos trae todos los datos que habrán de ayudarnos a sentir de un modo más claro y a comprender mejor lo que es el amor.

Una vez se ha obtenido esta ayuda, hay que aprender con suavidad a poner la mente en esta noción del amor, y evitar la tendencia que surge entonces de que la mente vaya por un lado y el corazón por otro distinto. Mirando lo que es el «amor» -no teorizando sobre lo que es y a la vez sintiéndolo, se va consiguiendo lo que se busca, producir la fusión, la integración de los dos centros, del mental y del afectivo. No están situados concretamente en el cerebro y en el corazón, pero estos órganos pueden servir de imagen y aprender entonces a dirigir el foco de la atención mental hacia el centro donde sentimos el «amor», precisamente en el punto medio donde se experimenta la vivencia del «amor». Sentir y mirar lo que uno siente; sentir y seguir mirando, sin teorizar, sin especular, sin definir. En todo caso ayudándose de una frase que reavive la llama, pero sólo para que la reavive, para que la vivencia permanezca en primer plano, se mantenga activa y la mente aprenda a mirarla, de un modo claro, penetrante, con deseo de comprender, de estar dentro.

La meditación siempre es la acción de la mente. En el caso de la meditación religiosa se trata de que penetre en el interior de la experiencia religiosa. Por lo tanto se ha de producir la fusión mente-vivencia religiosa. Este punto es muy importante porque de ordinario tendemos a seguir pensando y a seguir sintiendo en dos planos paralelos pero separados y perdemos mucho tiempo inútilmente. En el momento en que se ponen en contacto los dos centros se produce la chispa de la experiencia vital-religiosa. Para eso la atención ha de ir dirigida de un modo específico, bien definido y muy sostenido y directo, hacia el interior de esta experiencia «amor». Cuando parece que ya se está mirando y que no hay nada más que ver, seguir mirando más y más; y cuando la mente se va, uno se da cuenta de que está pensando quizás en lo que tiene que hacer pasado mañana, sin enfadarse, sin nervios, volver otra vez «amor», «amor», y así las veces que haga falta.

Hemos de aceptar que es inevitable que la mente se vaya, porque somos unas criaturas en el aspecto mental y siendo así no nos debe extrañar que la mente se despiste. Cuando uno sufre y se enfada consigo mismo porque la mente se distrae, quiere decir que tiene una autoestimación desproporcionada. Seamos sencillos, y aceptemos que no sabemos hacer bien las cosas desde el principio y que hemos de aprender lentamente. Cuando uno aprende, lo más normal es equivocarse y cada vez que uno reacciona ante la equivocación da un paso efectivo en el aprendizaje. Por tanto no se trata de nervios, ni de enfadarse, sino de volver una y otra vez con la paciencia que haga falta y los centenares de veces que sea necesario.

Cuando se nota que cuesta más fijar la atención y que cada vez se va más rápidamente, entonces lo mejor es descansar un momento, hacer unas cuantas respiraciones profundas y mirar si uno está de nuevo en condiciones de volver a reanudar el trabajo. Si uno ve que la mente está ya cansada -sobre todo al principio esto ocurre mucho- no hay que insistir. Más vale que entremos poco a poco, pero con paso seguro que querer entrar por la fuerza y que después nos echen también a la fuerza. Todo trabajo realizado poco a poco, pero bien, consigue unos resultados que quedan para toda la vida.

Hay que aprender sobre todo a tener paciencia consigo mismo, buena disposición para con uno mismo. Amarse a sí mismo quiere decir desear el bien para sí, o sea, buscar el modo de llegar a sentir del todo esta vivencia profunda. Cada vez que uno se enfada consigo mismo es un indicio de que por dentro hay aspectos rajásicos o tamásicos, como los llamarían los orientales, los gunas que son de agitación o de oscurecimiento, y se trata precisamente de instaurar el ritmo, que es armonía, principio de unión, de fusión. Ahora bien, la armonía siempre funciona con diplomacia, con suavidad, sin brusquedades.

La meditación intuitiva o filosófica interesa sólo a las personas para quienes conocer la verdad es lo más importante del mundo. En el caso de no ser así es preferible no seguir este camino o a lo sumo sólo como algo

complementario.

Todos tenemos intuición de unas realidades supraracionales. La noción de ser, de verdad en sentido absoluto, la noción misma de absoluto, no es una simple palabra, un concepto frío y desprovisto de fuerza. Sobre todo para algunas personas los problemas de orden metafísico tienen una resonancia tremenda. Pues bien, podemos aprender a penetrar, a sintonizar, a abrirnos del todo a lo absoluto. De esto se trata no de que te apoderes de la noción de absoluto. Cuando te abras del todo a lo absoluto, toda tu capacidad de comprensión quedará saturada, por lo tanto quedarás lleno, y todas las preguntas posibles que podrás formularte quedarán contestadas de un modo real.

Cuando decimos absoluto, Dios, cuando hablamos las cosas superiores, siempre nos referimos a la noción que tenemos; por lo tanto no hay implicaciones filosóficas en cuanto a la naturaleza de Dios. No entra en el campo de la filosofía; es pura Psicología yoga que se mueve dentro de la experiencia, aunque esta experiencia sea de una amplitud muy grande. En este sentido digo, que la noción que tenemos de absoluto, de realidad, de ser, es algo en lo que podemos penetrar. Podemos abrirnos a ella, y llegar a tener la evidencia de la realidad del ser, la evidencia de la verdad de las cosas.

¿Cómo se consigue? No hay más que aplicar también aquí el mismo proceso básico que hemos seguido en los otros dos tipos de meditación. Del mismo modo que antes nos centrábamos en la vivencia, en la experiencia de «amor» que sentíamos en nuestro interior, se trata ahora de aprender a centrarnos en la noción intuitiva que tenemos de ser, de verdad, de absoluto, etc. Ésta es una noción que todos poseemos y percibimos como si estuviera por encima de nuestras cabezas. Curiosamente se nota más hacia adelante cuando se refiere a cosas manifestadas, a objetos concretos de conocimiento, y cuanto más se acerca a principios absolutos, más hacia atrás y hacia arriba la localizamos. Señalo este detalle porque no es extraño sentir incluso la tendencia a dirigir la mirada hacia arriba. ¿Por qué?, no porque arriba esté el cielo, con todo lo que supone de ideas elevadas, sino porque percibimos estas nociones a través de los centros de energía y de conciencia que tenemos en la región superior, centros que en la mayor parte de las personas están dormidos o casi dormidos. Ellos nos permiten establecer contacto con nuestra realidad espiritual.

6. CONCLUSIÓN

La meditación es una técnica básica para todo lo que implique transformación de la persona debido a que los problemas que tenemos e incluso el hecho de que nosotros no seamos conscientes de nuestra realidad esencial, de nuestro patrimonio espiritual es siempre debido a que nuestra mente no funciona de un modo totalmente abierto, no está sintonizada con lo que hay más allá de la barahúnda de pensamientos y de fijaciones mentales procedentes del nivel afectivo. Los estímulos que vienen de nuestro cuerpo, de nuestra mente que no sabemos, no logramos establecer contacto con lo que hay más allá de todo este mundo de agitación de formas.

Todos los Yogas, como de hecho todas las experiencias de personas que han llegado a la realización, coinciden en afirmarnos que ya está en nosotros todo lo que es esencial, todo lo que es básico, todo lo que es fuente de plenitud, de energía, de fuerza, que lo único que nos hace falta es abrirnos a ello, es tomar conciencia de ello, establecer este puente de conciencia entre nuestra mente actual, externa, vigílica y ese nivel que hay más allá de los vrittis o de las agitaciones o formas de la sustancia mental, más allá del mundo formal del pensamiento.

Esto nos recuerda aquello que nos dice San Juan de la Cruz, que para llegar a la cumbre del monte hay que pasar por las *cinco nadas*: la nada de la sensibilidad, la nada de los sentidos, la nada de la afectividad, la nada de la voluntad, la nada de la mente. Siempre es pasar a través de esta nada; siempre es pasar más allá del silencio, del silencio profundo, del silencio del yo.

Pues ya que lo que nos impide tomar conciencia de esto es nuestra forma de funcionamiento mental, es indudable que para poder llegar a tomar conciencia de ello hay que transformar esa forma mental, para que en lugar de ser impedimento se convierta en un medio útil, para establecer este nexo entre nuestra conciencia personal y esa conciencia suprapersonal que es lo que llamamos espiritual.

7. TÉCNICAS DEL *RAJA-YOGA* PARA OBTENER LA TRANQUILIZACIÓN MENTAL

En toda clase de meditación uno de los pasos más difíciles es sin duda conseguir que la mente se tranquilice y se aísle de los estímulos externos y de los estímulos internos para que quede disponible por entero y se pueda centrar en el tema de concentración o meditación con plena eficacia.

Por esta razón hemos creído que sería útil complemento a lo que hemos explicado en las páginas anteriores, indicar los procedimientos que el *Raja-Yoga* enseña para conseguir la profunda tranquilización mental. Esto corresponde en la escuela de Patanjali a la 5ª fase o grado y se llama Pratyahara. En conjunto el sistema de Patanjali, que es el más famoso y el más seguido por los Maestros de la India, señala ocho grados o etapas en el trabajo del perfecto dominio de la mente:

1. *Yama* o abstinencias. El aspirante debe abstenerse de toda clase de violencia, mentira, robo, lujuria y ambición.
2. *Niyama* u observancias. Cultivo de la pureza del cuerpo y de la mente; alegría, austeridad y pensamiento constante dirigido hacia la Divinidad.
3. *Asana* o postura correcta. Se refiere a que el cuerpo logre adoptar una posición estable sin que se obstruyan las energías circulantes.
4. *Pranayama* o dominio del movimiento respiratorio. Su objeto es el manejo consciente de las energías psíquicas.
5. *Pratyahara* o aislamiento de la mente de los estímulos sensoriales, manteniéndola perfectamente tranquila, pero despierta y atenta.
6. *Dharana* o concentración perfecta. Aplicación total de la mente sobre un punto, sea éste físico, psíquico, mental o espiritual.
7. *Dhyana* o meditación contemplativa. Fase de penetración de la mente en el objeto señalado en el Dharana.
8. *Samadhi* o estado de identidad. Fase final del ascenso de la conciencia en el que tiene lugar el estado de liberación o de identidad con la esencia espiritual del objeto sobre el que se ha meditado.

Como se ve, cada una de estas etapas constituye una preparación necesaria para la siguiente, y en conjunto se hacen intervenir en el proceso de desarrollo todos los aspectos y niveles del hombre. Pero como a nosotros lo que nos interesa aquí es tan sólo la forma de conseguir el Pratyahara vamos a transcribir a continuación un fragmento de una de nuestras lecciones sobre *Raja Yoga* que trata concretamente de este tema.

8. LA PRÁCTICA DEL PRATYAHARA

Después de las primeras etapas denominadas yama, niyama, asana y pranayama viene la práctica del pratyahara que es propiamente la primera etapa de preparación mental. El Pratyahara corresponde todavía a lo que se denomina «preparación externa», porque en el Yoga no se valoran las prácticas desde el punto de vista de la persona sino desde el punto de vista de la mente.

El Pratyahara consiste en alejar la mente de todo estímulo sensorial, en aislarla del impacto de los sentidos y del residuo que éstos dejan en la mente, esto es, de la memoria y de la imaginación. Cuando nos faltan estos estímulos solemos aburrirnos y nuestra mente se apaga hasta quedarnos dormidos. En el *Raja-Yoga* se trata precisamente de conseguir que la mente, alejándose de todo lo exterior, de todo lo sensible y también del recuerdo de lo exterior, aprenda a mantenerse en perfecta lucidez, en perfecto estado consciente para poderla aplicar después a un trabajo de mayor profundización.

Esta etapa es bastante difícil, es la etapa que podíamos denominar «hueso» en términos estudiantiles. Resulta difícil porque es aquí donde más pesa en nosotros el hábito, la inercia del vagabundeo mental y de la constante necesidad de nuevos estímulos. Y tanto es así que cuando nos faltan hacemos lo imposible para buscarlos: lecturas, radio, televisión, espectáculos, y demás lugares públicos, no existen con tanta profusión sino para llenar en gran parte esta necesidad.

Además es algo claramente constatado por todo aquel que ha intentado hacer alguna práctica de concentración mental, que el principal obstáculo con que ha tropezado ha sido la enorme dificultad de mantener la mente tranquila sin que se entrometan pensamientos ni imaginaciones completamente ajenos a lo que está intentando hacer.

Quien quiera conseguir la perfecta quietud y estabilidad de la mente sólo a base de esfuerzo de voluntad podrá evidentemente llegar a ello, pero necesitará grandes dosis de tiempo, paciencia y perseverancia, pues éste es el procedimiento más difícil de todos. Hay otras formas más asequibles que vale la pena conocer, dada

la importancia que tiene el Pratyahara como punto de partida indispensable de todo trabajo de concentración y meditación yóguicas.

Como, según ya hemos dicho, el objeto del Pratyahara consiste en que la mente aprenda a sustraerse a la influencia de los sentidos y que al mismo tiempo quede despierta hacia dentro, se pueden aprovechar varios soportes internos para que la mente tenga dónde fijarse y se aleje entonces sin gran esfuerzo de toda clase de estímulos. Veamos ahora con detalle cuáles son esos procedimientos que nos brindan los maestros de Yoga.

1. La mente puede centrarse en el vaivén respiratorio. Si se aprende a hacer respiración completa, es decir, amplia y lenta, y a ser consciente del vaivén del movimiento respiratorio, poco a poco la mente puede centrarse en dicho vaivén, siguiéndolo con calma y atención; también puede centrarse no en el movimiento mismo sino en el punto central alrededor del cual se produce el movimiento respiratorio, aunque esto es algo más difícil, y en fin, también puede centrarse en la sensación de respirar.

Esta es una práctica seguida por millones de personas en Oriente por su gran eficacia y sencillez. La siguen lo mismo en la India que en China, Tíbet y Japón, ya que la recomiendan no sólo los Maestros de Yoga, sino también las grandes escuelas, sectas y grupos del Budismo.

A medida que la mente consigue centrarse con suavidad en el movimiento respiratorio se observará como éste por sí mismo va haciéndose más lento y tranquilo. La mente a su vez se va serenando hasta llegar, cuando se tiene suficiente práctica en ello, a una completa tranquilidad.

Puede utilizarse también esta forma de tranquilización en cualquier momento del día en que se esté muy preocupado por cualquier motivo. Entonces conviene que previamente se hagan cuatro o cinco respiraciones muy lentas y profundas.

Puede ocurrir a veces que uno ponga emoción involuntariamente al mirar la respiración y se produzca una interferencia en el automatismo respiratorio. Esto es, que por el simple hecho de seguir con atención el vaivén de la respiración, ésta se altere y, en lugar de tranquilizarse, se agite más. Con cuidado y paciencia tal dificultad puede corregirse, pero quizá resulte más práctico entonces utilizar otro de los procedimientos.

2. Otra forma de conseguir esta interiorización de la mente consiste en centrarse en una vivencia clara de orden superior que uno pueda evocar fácilmente por haberla desarrollado con anterioridad. El amor a Dios, la adoración, la paz, la serenidad, etc. Por ejemplo, si es el amor a Dios, se trata de actualizarlo, sentirlo, y entonces mirarlo con suavidad haciendo que la mente se apoye y descanse en él. Cuando uno aprende a estar un rato contemplando este sentimiento, la mente se tranquiliza y se aísla de todo lo que son estímulos externos.

3. También se puede lograr el aislamiento mental aprendiendo a escuchar ciertos sonidos internos. Cuando uno hace prácticas de concentración, de meditación, de oración, al cabo de un tiempo se produce en el interior de la persona la activación de determinados centros psíquicos. La vibración de esta actividad puede percibirse claramente en forma de ciertos sonidos -en ciertas personas puede manifestarse con más claridad en forma luminosa-, muy conocidos y estudiados en la India, donde se le denomina sonidos anahata, que es el nombre del chakra, del pecho.

Dichos sonidos pueden percibirse en la zona de la cabeza y a veces como si tuvieran una resonancia muy clara en la zona del pecho. Al principio son como si a uno le silbaran los oídos, pero tienen muchas gamas de expresión. A veces se parecen al silbido estridente que produce la radio cuando no está bien sintonizada la emisora, a veces como el ruido que produce la lluvia copiosa o como si se friese pescado. En fases más adelantadas el ruido alcanza proporciones de mayor grandeza y profundidad: el de una cascada, el del redoble de tambores o hasta el de un trueno.

Hay que distinguir claramente estos sonidos de los que se producen por causas patológicas, por ejemplo cuando se está muy resfriado o cuando se sufre de ciertas formas de vértigo. La forma de distinguirlos es la siguiente. Cuando se trata de sonidos producidos por la activación de centros psíquicos se observa que cuanto más centrado está uno, cuanto más despierto, sereno y en estado de elevación mental, más se acentúa el sonido. Paralelamente, cuanto más se centra en el sonido más se centra y se eleva la mente. En cambio, cuando el fenómeno es debido a causas neurológicas, aunque aumente su intensidad si se le presta atención, como ocurre con todos los fenómenos internos, no es paralelo al estado de elevación de conciencia. Cuando es genuino, el sonido nunca estorba ni perjudica a la concentración, meditación u oración, mientras que el de la otra clase siempre molesta y distrae.

4. Otro procedimiento para conseguir el silencio mental consiste sencillamente en ponerse a observar la natural agitación de la mente en su flujo espontáneo de imágenes y de ideas, pero sin intervenir activamente en ningún sentido. Cuando uno logra mantenerse así como mero espectador de cuanto ocurre y transcurre por la propia mente, sin dejarse arrastrar en ningún momento por el argumento de cuantas ideas se presentan ni por las asociaciones que despiertan, sin juzgarlas, estimularlas o reprimirlas poco a poco toda actividad

mental va disminuyendo hasta cesar por completo, permaneciendo tan sólo esa conciencia de espectador silencioso, tranquilo y centrado.

En la imaginación es donde más se manifiestan los procesos de la inercia mental. Pero para quien llega al Pratyahara habiendo pasado las fases previas de yama, niyama, asana y pranayama la fuerza de la agitación mental será mucho menor. Para esta persona el procedimiento que aquí describimos será mucho más fácil y le servirá no sólo para apaciguar la mente sino incluso como medio para ahondar más en ella, según hemos explicado en nuestro libro sobre *Raja-Yoga*, de esta misma colección.

5. Otra práctica muy recomendada y extendida por todo el Oriente la constituye el japam, que consiste en la sostenida repetición de una palabra o de una corta frase escogida por su gran poder evocador, denominada mantram, y que el Maestro transmite directamente al discípulo, ya que la elige según lo que éste realmente necesita por su modo personal de ser.

Hay varios mantrams que la tradición ha consagrado como muy útiles y eficaces, especialmente cuando uno no tiene posibilidad de seguir en su trabajo interior las directrices dadas por un

auténtico Gurú o Maestro. Citemos algunos de ellos aunque sólo sea a título de curiosidad.

Asangoham	Yo no tengo atadura alguna
Sat-chit-ananda svarupoham	Yo soy existencia, conocimiento y felicidad puras.
Aham sakshin	Yo soy el testigo.
So'ham	Yo soy eso.

Aham Brahma Asmi, Tat twam asi, etc.

En Occidente el pronunciar unas frases en sánscrito nos parecerá por lo menos extraño y muy alejado de nuestros hábitos culturales, a pesar de la indudable resonancia, honda y agradable, que la musicalidad del sánscrito pueda despertar en nuestro interior.

Pero hay dos clases de mantrams que todos podemos pronunciar sin reparo alguno y beneficiarnos así de sus ventajas: afirmaciones positivas de cualidades y la sílaba OM.

En efecto, no hay inconveniente alguno en que uno se ejercite en repetir frases que representen la afirmación de cualidades que desea desarrollar o que desea penetrar y comprender mejor. He aquí algunas de ellas, entre las que cada cual puede escoger la que sea para él más significativa:

Yo soy energía.
Dios es amor
La vida es inteligencia, energía, amor.
Yo estoy tranquilo, sereno, equilibrado.
Paz, silencio, tranquilidad.
Dios me está dando todo lo que soy.
Sólo el Ser es.

La repetición de la frase, siempre la misma, debería hacerse prácticamente durante todos los momentos del día en que no estamos obligados a atender algo en especial. También es necesario dedicar unas sesiones de meditación para penetrar y vivificar su sentido. De manera que después al pronunciar la frase, automáticamente se despierten en nosotros las resonancias afectivas y mentales que en los momentos de meditación hemos ido actualizando a su alrededor.

Esta práctica, aunque también suene extraña a nuestras costumbres, es excelente por sus resultados. La constante repetición se convierte en un automatismo que absorbe poco a poco el vagabundeo habitual de la mente, de modo que al silenciar voluntariamente la frase o mantram se produce un verdadero silencio mental. Por otra parte, el repetir sin cesar una frase que encierra la afirmación de la cualidad fundamental que queremos desarrollar, condiciona profundamente la mentalidad de modo que facilita la actualización de la cualidad o estado que la frase representa. Se afirma en la India, y lo demuestra la experiencia de varios yoguis famosos, que esta sola práctica es suficiente, si se ejecuta con la debida perseverancia, para alcanzar los más altos estados de realización espiritual.

En Oriente se considera que el mantram por excelencia lo constituye la sílaba AUM, que se pronuncia OM. Se la considera la palabra sagrada, el Pranava. Veamos el por qué.

La palabra está formada por las tres letras A-U-M y representan toda la gama de sonidos que el hombre puede pronunciar, desde la A con la boca abierta hasta la M con la boca cerrada. El AUM es, pues, la manifestación completa del verbo humano, de toda su capacidad de expresión y toda su capacidad creadora.

Pero además, representación de la capacidad creadora del Verbo, en el sentido universal. Por consiguiente al pronunciar el AUM con plena conciencia, nos ponemos en sintonía con todo lo que existe y con la Fuente misma de todo cuanto existe.

Para que el Pranava tenga su pleno sentido y produzca en nosotros estos efectos de armonía universal, es preciso aprender a meditar intensamente sobre el significado de cada letra. La A se refiere a todo lo que es mundo material, visible, es el aspecto más elemental de la manifestación; A representa, pues, todo cuanto puede percibirse normalmente a través de los sentidos. La U se refiere a todas las realidades existentes en los planos intermedios, sutiles, mentales, tanto en su aspecto personal subjetivo -estados de conciencia- como en su existencia fuera de la persona -lo que se ha denominado planos etérico, astral y mental-. Y la M representa las realidades y experiencias más espirituales pero todavía dentro del mundo de la manifestación.

Es preciso que se medite con mucha calma e intensidad en ese significado de cada letra para que se establezca una firme asociación entre cada letra y el conjunto de experiencias que le corresponde. Una vez esto se ha logrado es cuando el AUM adquiere toda su grandeza. Porque al decir A son todas las experiencias sensibles las que se ponen en movimiento, es todo el sector mental que corresponde al registro del mundo externo que se actualiza. Al pronunciar U no es sólo la idea de algo sutil, sino que son de un modo inmediato todas las experiencias internas, los estados anímicos y mentales los que conectamos ahora con nuestra mente consciente. Y cuando decimos M, son los estados más espirituales que hemos podido experimentar o intuir, son las supremas realidades que de algún modo hemos conocido y experimentado las que se actualizan en nuestra conciencia.

Por consiguiente, al pronunciar la palabra AUM se produce en nosotros una actualización de toda nuestra capacidad de percepción, de conocimiento y de experiencia, se actualiza todo nuestro ser manifestado, desarrollado, y al mismo tiempo sentimos que toda nuestra plenitud está en total armonía con el resto del universo. Es éste un estado excepcional de superconciencia que alguien ha denominado «conciencia cósmica».

Pero por grande y excelente que sea esta experiencia total que experimenta quien pronuncia el Pranava con suficiente preparación, todavía hay algo más importante y que es lo que motiva que hablemos aquí de esta práctica.

Lo más importante de la palabra AUM, en efecto, no reside en el hecho de que representa la totalidad de la manifestación y a la vez la totalidad de nuestra personalidad, sino que está precisamente en lo que viene después, es decir, en el silencio. Después de pronunciar el AUM con toda la grandeza, con toda la profundidad y toda la plenitud de conciencia que comporta, le sigue el silencio. Y es éste un silencio igualmente inmenso, profundo y pleno. Un silencio que parece totalmente oscuro y vacío, pero que en realidad es la contrapartida de la existencia de la luz y de la plenitud. Un silencio que corresponde al Ser incondicionado, a la verdadera Esencia espiritual.

Confío que a pesar de esta descripción tan burda y excesivamente abreviada, quienes estén despiertos y maduros para dar ese paso, captarán la importancia trascendental de esta práctica, que no en vano se ha considerado desde tiempo inmemorial, y aparte de toda diferencia de época, raza y cultura, como una de las claves fundamentales del trabajo de liberación.

Sólo queremos añadir aquí, como final y para quienes tengan una decidida preferencia por seguir la misma trayectoria filosófica en la que se han formado, que la palabra sagrada AUM puede igualmente utilizarse para realizar experimentalmente y trascender toda clase de ternarios fundamentales: Padre, Hijo y Espíritu Santo; cuerpo, alma y espíritu; energía, conciencia y forma; rajas, tamas y sattva; yin, yang y Tao; manas, buddhi y atma; Brahma, Vishnú y Shiva; positivo, negativo y neutro; sujeto, objeto y acto, etc., etc.

MAHA-YOGA

La investigación directa de la realidad del Yo

El *Maha-Yoga* es una modalidad del *Jñana Yoga* o Yoga del discernimiento, de la sabiduría. Aparece como una técnica que enseñó *Ramana Maharshi*, una de las grandes figuras de la India. Ramana Maharshi ha seguido la tradición de los maestros del Yoga, la gran disciplina que ha hecho de la India una universidad viviente en cuanto se refiere a experiencia interna y a la más alta espiritualidad.

El *Jñana Yoga* es el camino que busca la realización a través del conocimiento de la verdad. Pero hemos de ir con cuidado, pues la palabra conocimiento puede inducir a error.

Aquí en Occidente, estamos acostumbrados a pensar, a documentamos, a buscar conocimientos de las cosas. Y como además todos, por la tendencia que tenemos a buscar nuestra autoafirmación, nos hemos formado una idealización de nosotros mismos, y nos creemos bastante inteligentes, resulta que cuando oímos hablar del «camino del conocimiento», en seguida tendemos a decir «éste es el nuestro», «éste es el más adecuado para mí» Por esta razón es conveniente hacer algunas aclaraciones acerca de lo que se entiende por «camino del conocimiento».

En primer lugar contrastemos tres caminos distintos: el camino del conocimiento, el camino del amor y el camino de la potencia o de la voluntad. El camino del conocimiento busca conocer la verdad, pero no cualquier verdad, sino precisamente aquella que, una vez conocida, permite conocer todas las demás cosas. El camino del amor conduce a vivir interiormente la realidad, a tener conciencia de plenitud, conciencia de ser, de felicidad, de amor total; amor que, en cuanto se está en él, toda clase de amores no son sino pequeños rayos de este único amor.

Por último, las técnicas que utilizan la vía de la energía, de la potencia, de la voluntad requieren otro trabajo completamente diferente que lleva a vivir la unión con causa total con el motor único y primero que moviliza todo cuanto existe. Motor inmóvil, causa primordial del ser, plenitud directa del ser, que hace que todo lo demás que llamamos «ser» no sea más que una participación de este único ser total.

Todo esto, como lo explicamos con ideas, con palabras, parece que lo, entendemos más o menos bien, y que la cosa es más o menos asequible a todos. Y sin embargo no es así. Cada uno de nosotros tiene, en virtud de su propia naturaleza, una predisposición para vivir uno u otro de estos modos de realización. No se trata de amontonar conocimientos sobre lo que es el amor, la energía, o la verdad; se trata de llegar a vivir alguna de esas cosas como lo más real, como lo único real. No se trata de equipar nuestra mente con un aspecto más que se refiera a las cosas espirituales; sino de vivir la energía como realidad suprema. Y solamente puede hacer esto aquel que está interiormente predispuesto para vivir de esta manera, y no puede hacerlo ningún otro, aunque se lo proponga y lo quiera.

Vivir el amor, llegar a hacer del amor el centro total de todo es una cosa estupenda. En esto estamos todos de acuerdo. Pero convertir de hecho el amor en centro auténtico, único de toda la existencia personal, es algo que requiere una modalidad personal, unas particularidades que no tenemos todos en el mismo grado. Exactamente lo mismo ocurre con el conocimiento: todos tenemos conocimientos, un grado u otro de discernimiento; pero hacer que la verdad sea la base única en la que se apoye todo nuestro ser, absolutamente toda nuestra vida, aunque esto nos parezca que sí, la mayoría de las veces es que no.

La senda del conocimiento se ha dicho que es la más difícil, y no es una afirmación vana. Responde a hechos recogidos de experiencias comprobadas. Es difícil en varios sentidos: en primer lugar porque el conocimiento de que se trata aquí no se refiere a ninguna idea, a ningún razonamiento, a ninguna filosofía por abstracta y por elevada que sea. Sino que se refiere al hecho de tener la experiencia de la verdad, «de ser la verdad», -y eso ya son palabras mayores-. Esto está muy lejos de lo que nosotros hacemos cuando adquirimos conocimientos, se refieran a la vida material o a la espiritual Requiere llegar a esa realidad y llegar a ella por vía intuitiva, que está más allá de nuestra razón. Pero para poder llegar a este nivel superior hay que vencer grandes dificultades. Hablo de llegar de un modo firme, total, de modo que uno pueda estructurarse, estableciéndose y asentándose en este nivel intuitivo. Y es que no podemos ver claro hasta que nuestro psiquismo no está limpio. Por esta razón precisamente el *Jñana-Yoga* es uno de los Yogas más difíciles, requiere una purificación total.

1. EMPECEMOS POR ESCLARECER LA MENTE

Nosotros no nos damos cuenta, pero en realidad pensamos con todo nuestro ser. Nuestra mente no es el pequeño sector que en un momento determinado procura estar atenta a lo que oye, ni la que en otro momento procura resolver los problemas de la vida práctica, o incluso problemas más elevados. Nuestra mente es un campo enorme, inmenso. Rige nuestras funciones vegetativas, está regulando constantemente nuestro estado anímico, nuestros problemas interiores. Está por lo tanto en constante contacto con las tensiones afectivas, con los deseos más o menos latentes, con las ambiciones, miedos, temores, etc., escondidos en todos los repliegues de nuestro psiquismo y si no se limpia todo esto, nuestra mente no queda libre, y entonces no puede ver claro, no puede estar disponible para abrirse a la verdad.

He aquí el problema. Estamos acostumbrados en Occidente a que el conocer, el estudiar, el pensar, se haga con total independencia del vivir, del resto de la personalidad. Esto en el camino de *Jñana-Yoga* es absolutamente imposible. Lo veremos unas líneas más abajo, cuando expliquemos lo que tanto Ramana Maharshi como otros grandes hombres han dicho acerca de cuánto nos cuesta entender, y más aún convertir lo entendido en un estado, en una verdad evidente que actúa en nosotros de un modo permanente. ¿Qué es lo que obstruye y dificulta nuestro asentamiento en la verdad, que tendría que hacérsenos evidente, inmediata y permanente? Tan sólo la parte de nuestra mente que está pendiente de nuestros deseos, de nuestros temores, de nuestras ambiciones, de las ideas erróneas que tenemos, de nuestra identificación con el cuerpo, de nuestra identificación con nuestra personalidad separada, etcétera.

Por eso, mientras no se haga una labor en profundidad no es posible ver claro del todo. Es un camino arduo, difícil, como lo son todos los caminos que quieren ir más allá de lo que es nuestro pequeño mundo de la personalidad, porque absolutamente todos los caminos, de una manera u otra, exigen que uno entregue en el trabajo toda su personalidad, que sea capaz de ir más allá de sus valores personales. Y esto no en teoría, sino de hecho, de un modo real, auténtico. Y también es difícil porque a veces creemos que sabemos, cuando en rigor no sabemos nada de la realidad, pues no hacemos sino vivir ilusionados con unas cuantas ideas. Nos ocurre un poco lo que le pasa al que está estudiando el Bachillerato: que porque ha aprendido cuatro o diez cosas sobre Geografía e Historia, Matemáticas y unas cuantas asignaturas, cree que es la enciclopedia viviente, que tiene todo el conocimiento. Y después, cuando madura un poco más, se da cuenta que aquello era una cosa irrisoria.

Todos estamos, unos más, otros menos, tan aferrados a nuestras ideas y concepciones que basta ver lo que cuesta llegar a adquirir una nueva verdad. Parece que si una cosa es verdad tendría que ser aceptada inmediatamente; pero, ¡cuánto cuesta! A nosotros incluso, cuánto nos cuesta a veces y cuánto tardamos en comprender una verdad que se nos había dicho años atrás, y durante todo el tiempo transcurrido desde entonces nos ha ido dando vueltas por dentro sin acabarla de ver. Si comprender incluso una verdad dentro de un orden relativo, cuesta tanto tiempo porque ha de vencer tantas resistencias interiores, como son nuestra rigidez mental, este aferrarse a nuestras propias ideas, las que decimos nuestras ideas, ¡cuánto más costará poder dejar absolutamente todas las ideas para coger una verdad que las trascienda todas!

Por eso sólo puede realmente adelantar y llegar al objetivo aquél para quien conocer la verdad sea lo más importante del mundo y de la vida, y esto literalmente, sin exageraciones. No se pueden hacer compromisos vanos con la realización. Nos dicen todos los sabios que si nosotros quisiéramos realmente una realización, un estado de iluminación, instantáneamente lo tendríamos. Porque lo único que nos lo impide son las demás cosas que también queremos, nuestra idea de nosotros mismos. En el momento en que soltemos todo esto, inmediatamente aparecerá la luz. La luz ya está allí, lo único que impide que la veamos es nuestra crispación mental y la crispación de nuestro corazón.

2. LAS ENSEÑANZAS DE RAMANA MAHARSHI

Ramana Maharshi nació en el Sur de la India, el 29 de diciembre de 1879, en un pueblo denominado Tiruchusi. Parece ser que de pequeño era un chico normal, iba a la escuela, no destacaba de un modo especial en los estudios, le gustaba jugar con los demás; en fin, era un chico corriente. Su padre murió siendo él todavía un niño, y pasó a vivir lo mismo que su madre con un tío suyo. Siempre tenía una idea dominante, sentía una atracción extraña hacia algo que consideraba muy sagrado y era un nombre que le resonaba en su interior: «Arunachalá». Él creía que se trataba de una divinidad, o de un personaje, de algún ser viviente, hasta que más adelante descubrió que era el nombre de un lugar, de una colina.

La vida de Ramana Maharshi, a quien de pequeño le habían puesto el nombre de Benkataraman, se transformó alrededor de los 16 ó 17 años, edad crítica para todos, y que señala un momento crucial importante para muchas personas que el día de mañana destacan en un campo u otro. Es una crisis que se extiende a todos los aspectos y que coincide con la fase de desarrollo puberal. El púber experimenta una necesidad grande de afirmación personal. Es también frecuente a esta edad que surja un intenso miedo a la muerte. Pues bien, Ramana Maharshi sufrió una crisis, por darle un nombre, un cambio del ritmo de su vida. De repente, se le planteó el problema de «quién era él», y «qué era la muerte». Y estas preguntas cobraron tanta fuerza en él que las dramatizó y quiso vivirlas. Para ello se extendió en el suelo y dijo: «voy a ver ahora qué soy yo. Yo soy el cuerpo. Pero el cuerpo muere. Entonces, ¿qué queda?». Procuró sentirse todo él muerto, retirar todas las energías vitales de su organismo, aislarse de todo lo que él consideraba su vida orgánica. Parece ser que entonces le vino una fuerza interior que le produjo esta evidencia, este descubrimiento de que él no era el cuerpo sino que él estaba estrechamente unido con lo que es la fuente de toda vida.

Trascendió en unos minutos esto que normalmente nos cuesta tanto trascender a todos nosotros. El aspecto anecdótico de la vida de Ramana Maharshi es muy variado. Está descrito en libros que pueden encontrarse con facilidad. Nosotros vamos a penetrar más profundamente en lo que él ha enseñado, producto de su experiencia, que es lo que vale. Una sola experiencia vale más que todos los libros del mundo.

Lo que él enseñaba no era producto de su formación intelectual, porque cuando él tuvo esa experiencia y cuando empezó a hablar y explicar, no había leído ningún libro de filosofía hindú, ni de Yoga o cosa parecida, lo que hace todavía más interesante su testimonio, porque es absolutamente de primera mano, del todo original.

¿Quién soy yo en realidad?

Enseñaba una cosa muy sencilla: «de lo único que debemos preocupamos es de buscar nuestra realidad, nuestra verdad. Cuando digo «yo» ¿qué es lo que quiero decir? ¿qué es realmente este «yo»? Si hay una realidad la hemos de buscar en esto que nosotros vivimos como lo más real, mi «yo»; busquemos esa realidad y una vez la vivamos, una vez descubramos qué es realmente este yo, entonces descubriremos las demás cosas». Pero el primer conocimiento básico que hemos de obtener es el conocer realmente qué es el «yo».

Para conseguir esto él planteaba la técnica de la investigación de sí mismo. Decía: «es suficiente que uno se plantee, se proponga buscar, preguntarse de un modo incesante «¿quién soy yo?» y que al hacer esto se concentre en esta zona donde normalmente sentimos el yo.

Ramana Maharshi afirmaba que cuando alguien nos llama y pregunta por nosotros, todos tendemos a decir «yo», y al decir «yo» automáticamente señalamos en el pecho, nunca en la cabeza, a pesar de que siempre que especulamos y que pensamos en nosotros nos situamos en la cabeza. En el momento en que en la vida real alguien evoca nuestra realidad, inmediatamente reaccionamos diciendo «yo». Por eso decía: hay que centrarse ahí, en el «yo» sin preocuparse demasiado de si coincido con la sensación en el pecho. Lo importante es ver dónde siento yo esta vivencia del «yo», y preguntarme de un modo activo, con este deseo de comprender, de penetrar, de buscar dentro, «¿quién soy yo?» Pero sin definiciones, sin pensar, sin especular, con esa simple mirada que busca penetrar, que busca entrar, llegar al centro de la respuesta. Y esto hay que practicarlo sin cesar, investigar, ¿«quién soy yo?» y al decir «yo» que la noción de yo que evoque esta palabra no sean definiciones mías teóricas, especulativas, filosóficas, sino directamente la fuerza que siento al decir «yo». Mirar esta fuerza, ver qué hay detrás, llegar al centro de este «yo».

En esto con toda la técnica de Ramana Maharshi. Como ocurre siempre, las c as más importantes son siempre muy sencillas. Lo difícil, claro está, es hacerlo. Y es difícil porque nosotros somos complicados. No porque la verdad sea complicada, sino porque lo es nuestra mente.

Parece extraño que sólo con esto se pueda encontrar solución a todos los problemas fundamentales; y no obstante, él lo afirmó así durante toda su vida. Le preguntaban a veces: «¿por qué existe la miseria?, ¿por qué existe el dolor?, ¿por qué no se va por el mundo a enseñar a la gente en lugar de estar encerrado?, ¿por qué no me ayuda de un modo más concreto?», etc. Y siempre tenía él la misma contestación, idéntica respuesta: Cuando le preguntaban por ejemplo, «¿por qué vivo en la ignorancia?», el decía: «¿quién es el que se plantea la pregunta? Busca primero quién es el que se plantea la pregunta, busca el sujeto, busca quién eres tú. Si tú no sabes quién eres tú, cómo quieres saber las demás cosas que están más lejos de este "yo" tuyo». Todas las preguntas las refería siempre a la investigación del sujeto, a la investigación de la realidad del yo, porque una vez encontrada esta realidad del yo, las demás cosas quedan automáticamente resueltas.

¿Cómo es posible esto? Si lo miramos bien, todos nuestros problemas, me refiero a los problemas

elevados, en el fondo se derivan de un solo problema. Todos tenemos un objetivo en la vida, consciente e inconsciente, todos tenemos ilusiones, esperanzas, deseos de realizar cosas. Cada cual a su medida, pero tenemos todos nuestro ideal. Y, ¿qué es lo que da fuerza a este ideal, qué buscamos conseguir con este ideal? Veamos las cosas con serenidad, con calma y nos daremos cuenta de que siempre deseo algo, deseamos conseguir algo, deseamos llegar a algo, porque creemos, sentimos, intuimos, nos parece que al conseguir ese algo, al llegar a ser de esa manera, nos sentiremos más plenos, más fáciles, más «yo mismo».

Si nos fijamos, observaremos que detrás de los ideales hay siempre esta fuerza, que es la que impulsa, y da solidez al ideal: que siempre estamos buscando sentirnos, sentirnos más, de un modo más luminoso, más positivo, más real, más completo, más total. En el fondo de todos nuestros deseos existe siempre este argumento, este anhelo: llegar a ser del todo. Por lo tanto parece ser que todos nuestros problemas no son sino una proyección parcial de ese único problema: ser del todo.

¿Qué es la realidad?

Esto en cuanto a los problemas que nacen de nuestro deseo, de nuestra aspiración. Pero incluso los problemas que surgen en nuestro intelecto, el deseo de conocer la verdad, la verdad de las cosas, la relación de lo múltiple con lo uno, etc., todos los problemas filosóficos que nos puedan interesar son asimismo proyección de un solo problema, de una sola cuestión. Cuando alguien nos pregunta: «¿por qué tal cosa? ¿por qué tal otra?» nosotros normalmente nos devanamos los sesos, consultamos libros, corremos de un lado para otro buscando contestaciones al por qué, ¿por qué existe el dolor?, ¿por qué hemos nacido? Si lo mirásemos bien, veríamos que estamos corriendo de un modo frenético a oscuras y empezamos por no entender la pregunta. Si la entendiéramos caeríamos en la cuenta de que en la misma pregunta está ya contenida la respuesta, porque todo «¿por qué?», es en el fondo buscar la realidad de la cosa. Al decir «¿por qué?», no buscamos sólo la contestación normal; en realidad lo que estamos buscando es lo que hace que aquello sea de esta manera y no de otra, buscamos su razón de ser y, al encontrar su razón de ser, encontramos más su ser, más su realidad. O sea que todas las inquietudes intelectuales que tenemos surgen de la proyección de esta única inquietud: «¿qué es la realidad?». Cada vez que buscamos el por qué de algo queremos encontrar la realidad de aquel algo y esta realidad no es nada más que una proyección de esa única realidad, de esa única noción de realidad que tenemos y que somos. Pero como no la vivimos de un modo directo, sino de una manera fragmentaria la buscamos también de un modo fragmentario a través de cada una de las cosas que vamos percibiendo. La conclusión es que, en el fondo, toda investigación sobre el «qué» y el «cómo» y el «porqué» de las cosas es una proyección de este único planteamiento: ¿qué es la realidad? No sólo la realidad de tal cosa o de tal otra, sino la realidad en sí misma, que después se expresa en tal cosa y en tal otra.

Todos los problemas, pues, se reducen a uno, de la misma manera que antes hemos visto que todos mis deseos y anhelos se reducen sólo a una necesidad interior de vivir la noción de la realidad, de plenitud.

Todos sentimos cierto atractivo y admiración por cuanto significa poder. Pero hay muchas personas que sienten hacia la noción de poder una fascinación extraordinaria. Claro que m as veces este poder se admira y se desea desde un punto de vista egocentrado, el poder del yo sobre los demás. Pero en el fondo, incluso en este caso, es una admiración de la noción misma de poder.

Encontramos esto mismo al pensar en todo cuanto existe: el poder de crearlo y el poder mantenerlo en la existencia, pensamos por tanto en lo que hay detrás de todo cuanto existe. En el fondo esta inquietud y esta admiración hacia el poder no es más que una proyección de la noción de poder que surge en nosotros, porque la hay en nosotros, claro está, pues si en nosotros no hubiera esta noción de poder, esta noción de verdad última, de plenitud, de amor, no habría inquietud, ni movimiento. Lo que nos empuja, lo que nos produce malestar, nos causa tensión y nos lleva a movernos siempre, es el hecho de que dentro de nosotros hay algo que busca acabarse de vivir, completarse, realizarse, actualizarse del todo. Podríamos compararlo a la tendencia del niño pequeño a meter todas las cosas en la boca porque dentro hay unas muelas y unos dientes que empujan para salir: la causa de ese frenesí que le hace ponerse absolutamente todas las cosas en la boca es algo que tiene dentro y quiere salir y desarrollarse. En nosotros no habría inquietud si no hubiera algo por dentro que nos empujara, y si buscamos algo es porque por dentro nos mueve. Pero como lo buscamos fuera, nunca lo encontramos. El modo más seguro de encontrarlo será por lo tanto irlo a buscar a la misma fuente desde donde nos empuja. Si nosotros podemos llegar a la fuente que nos empuja, entonces encontraremos la satisfacción total, descubriremos la verdad única, viviremos la potencia plena.

Uno de los requisitos para llegar a esta meta es que trascendamos el estado del «ego» del «yo separado», «yo personal» o ahamkara. Es una prueba difícil, puesto que consiste en estar sin pensar y nos parece que si

estamos sin pensar vamos a perder el juicio. Y no es éste el miedo mayor, sino que llegado el momento en que dejamos de pensar, no nos podemos amparar ya en las falsas verdades en que solemos apoyarnos, y por eso en cuanto uno deja de pensar, siente inmediatamente como si le amenazaran muchos peligros, incluso sabiendo que está exteriormente seguro. Y es simplemente por el hecho de no seguir agarrado a las ideas que normalmente uno toma como punto de apoyo, de que yo estoy seguro económicamente, seguro socialmente, seguro desde todos los puntos de vista. Al abandonar todo esto, experimentamos un sobresalto.

Pero además parece que hay una repugnancia general acerca de la aceptación de que hemos de dejar el yo personal, que nuestro yo personal ha de morir. Esto nos causa pánico, pero, ¿por qué?: es natural que nos asuste; al fin y al cabo el yo personal es el que vivimos en nuestra experiencia diaria de un modo más real y es lógico que ofrezcamos resistencia a abandonar este yo que está detrás de todas nuestras acciones diarias, de todos nuestros sentimientos, de toda nuestra actividad.

Ramana Maharshi nos dice: «cuando digo "yo soy", estoy en la verdad; cuando digo "yo soy esto", éste es el error». Quiere decir, que en el «yo» hay algo que es absolutamente real, pero hay algo que no es real. Lo que vivimos precisamente como realidad, esa fuerza interior, esa energía, esa potencia sí que es real. Pero nosotros no nos contentamos con vivir esto de un modo simple, directo, sino que inmediatamente le ponemos al lado una etiqueta, un adjetivo y queremos en seguida confundir esta noción de «yo soy», con «yo soy el cuerpo», o «yo soy fulanito de tal», "soy inteligente», o «tonto», o «rico», o cualquier otra cosa. Y el error es este «algo» que ponemos al lado, porque entonces hacemos consistir el «ser» en el «algo», un malabarismo mental debido a un fenómeno de equivocación también mental, de error, de ignorancia; confundir el ser con la apariencia, lo real con lo aparente, lo esencial con lo accidental. Al decir «yo soy esto» inmediatamente ponemos una barrera, un límite al hecho de «ser» a la realidad de «ser», circunscribimos el «ser» a la «forma», a un nombre y éste es el error.

Por lo tanto, al decir que tenemos que trascender el o, no se trata de renunciar a nada que sea real en nosotros, si o precisamente de vivirlo del todo. Hay que descubrir qué es m «realidad» y no confundirla con otras cosas que no son mi «real dad». Y la prueba de que las otras cosas no son mi realidad es que después la he de dejar, la vida me las quita, y al fin la experiencia demuestra que se traducen en dolor. ¿Por qué? Porque no son la «ve d». O sea que se trata precisamente de buscar esto, ¿qué soy yo?, esta noción directa, viva, esa fuerza que hay detrás de todo lo que yo hago. Buscarlo, y una vez la mente llega a entrar dentro de ella, tomar conciencia de esta fuente, de este punto clave que está más allá de toda dimensión, más allá de toda circunstancia, más allá de toda contingencia. Hay que llegar a esa integración de nuestra mente consciente, del foco de nuestra atención con este punto vivo, intenso, que está viviendo va siempre presente y que es el centro de lo que llamamos yo. Evitando toda definición, no contentándonos con verdades parciales, porque la verdad parcial en este caso es la que nos impide ver la verdad total, y entonces esa verdad parcial se convierte en una mentira.

Hay que entender bien esto para evitar la resistencia y el miedo que tenemos Cuando hemos de buscar nuestra realidad no tenemos que renunciar a nada que realmente valga, sino por el contrario hemos de encontrarlo todo. No hemos de dejar trozos de cosas que queremos. Las cosas que queremos ¿por qué las queremos?, porque son proyecciones de esta realidad, porque nos conducen a un poco más de bienestar, a un poco más de felicidad. Pues se trata de vivir la felicidad que buscamos en cada cosa, pero no sólo la que nos da esa cosa, sino vivirla toda, se trata de buscar no sólo esta realidad que hay en nuestro cuerpo, sino toda la realidad que existe en cada cosa que podemos encontrar, toda la realidad que existe en lo manifestado; se trata de llegar a la noción total, a la experiencia total de realidad, de verdad, de plenitud, de energía, de ser.

Lo que importa es recuperarnos, no perder. Exteriormente aparecen los problemas y hay que sacrificarse y renunciar. Pero esto es visto desde fuera. Quien está siguiendo el proceso lo único que hace es ir recuperando, recobrando, creciendo, despertándose. Por eso dicen que cuando se llega al estado de realización no se encuentra una cosa nueva, se encuentra lo que uno siempre ha sido; no hay una adquisición de nada nuevo. Aunque esto, una vez más, se presta también a crear problemas en nuestra mente consciente. Quizás podríamos comparar este hecho a lo que ocurre cuando nos comparamos en nuestro estado actual como cuando éramos jóvenes. *Yo soy el mismo de entonces, no obstante soy diferente. Pero puedo decir que soy el mismo, a pesar de que ha cambiado todo en mí, porque yo me vivo como la misma persona, como el mismo ser.* Pues bien, podríamos decir que cuando uno vive esta realidad interior, descubre que la ha tenido siempre. Es un aspecto muy extraño de la experiencia del despertar. Volvemos a lo que decíamos antes: ¡lo que cuesta entender las verdades!

Nosotros somos plenitud, somos realidad. Entonces, ¿cómo es que nos planteamos problemas?, ¿cómo es posible que nosotros seamos plenitud, seamos realidad, y que no obstante no nos demos cuenta? Es que lo que ahora decimos que es nuestra conciencia no es nada más que un solo rayo de luz, es la noción de realidad y

mucha sombra. La sombra es ausencia de luz, no es nada de por sí. Si pudiéramos afirmar «yo soy», si quisiéramos adoptar la actitud mental de plenitud que fuéramos capaces de actualizar ahora, la que está a nuestro alcance en este momento, no haríamos nada más que convertir en acto lo que ya está en nosotros permanentemente.

Como no se trata de adquirir nada, ni de incorporarnos absolutamente nuevas ideas, ni nuevos sentimientos del exterior sino que está todo dentro, en la medida en que seamos capaces de adoptar interiormente la actitud de ser, de plenitud, de felicidad, de realidad, de poder, en esta misma medida nos iremos recuperando, redescubriendo la verdad. Es sencillo, pero nos cuesta porque estamos hipnotizados por nuestro hábito de pensar «yo soy esto», «soy poca cosa», «tengo problemas», «no realizo mi ambición». Esta es la ignorancia. La ignorancia no consiste en que nos falte conocer alguna nueva verdad, sino en creer que *yo soy una cosa que no soy, en olvidar lo que realmente soy* y en el fondo estar buscándolo constantemente durante toda la vida. Cuando por la mañana nos despertamos, recuperamos nuestra conciencia de personalidad, pero en realidad con conciencia de personalidad o sin ella, hemos sido siempre el mismo. Se trata pues de volver a recuperar nuestra noción de realidad, y esto no por ninguna maniobra externa, no porque nadie nos dé ninguna clave, ningún secreto, si simplemente por el hecho de vivir de un modo directo, inmediato nuestra aspiración, por vivirla en presente.

Hay que utilizar el poder de afirmar, el poder de actualizar, hay que tener el coraje de realizar todo lo que estamos aspirando, todo lo que estamos intuyendo, de disponemos interiormente como si ya lo viviéramos, como si ya lo fuéramos. Es esto que cuando no se ve parece un absurdo y cuando se ve resulta transparente. Ya somos todas estas cosas; lo único que nos impide vivirlo son nuestras ideas negativas, nuestras actitudes de limitación. En la medida en que vayamos reafirmando en nosotros las actitudes positivas y las ideas amplias de afirmación total, lo único que haremos será recuperar la verdad, lo que realmente somos. Pero tenemos miedo. Y el miedo impide pensar bien, sentir bien, actuar bien.

¿De qué tenemos miedo? Tenemos miedo de que nos venga algún daño, algún perjuicio de un modo u otro. De nuevo estamos proyectados hacia fuera, pendientes de la realidad exterior que ha de venir a confirmar o negar nuestra realidad personal. Démonos cuenta de este engaño, no hemos de depender en nuestro ser de nada del exterior en absoluto. Porque lo que somos lo somos con exterior y sin exterior. Y hemos de ser capaces de volver a descubrir nuestra realidad, volver a vivirla, a vivirla en presente, tener el valor de poder afirmar «yo soy». Y que la mente se dirija sin vacilación a tomar plena conciencia de este acto de ser, investigando sin cesar. Que investigue a pesar de los miedos, que adopte la actitud de apertura interior, de abrirse ante todo lo que sea verdad, pase lo que pase. No hemos de tener nunca miedo a la verdad.

Descubrir lo que somos, lo que es nuestro ser, lo que hay en el eje de nosotros mismos. Esto no nos ha de producir nunca miedo, ni nos ha de desviar si evitamos cuidadosamente formamos falsas ideas o ideologías, si buscamos directamente la experiencia. Todo lo que nos da valor es nuestra experiencia. Nuestro desarrollo es producto de la experiencia. No de teorías ni de ideas, sino de la experiencia, de lo que vivimos de un modo directo e inmediato. Hemos de llegar al fondo de esta experiencia hasta vivir realmente quién soy yo, qué experimento, quién es ese que está detrás de cada experiencia. Sin confundir el yo con ninguna experiencia particular. Buscar este centro que une todos los radios, este «yo» que está detrás de cada instante. Eso sólo depende de nosotros. No hemos de echar la culpa a nadie. No hemos de quejamos de la vida. La vida está bien hecha, el mundo está bien hecho. Es nuestra mente la que tiene sombras, que está medio cerrada, en un período infantil. Y tiene exigencias de persona mayor. Nuestra mente es la que ha de volver a su sitio, a su fuente, en lugar de vivir como los niños pendientes de todas las cosas que brillan, de todos los detalles externos. Aprender a que nuestra mente se abra hacia dentro, hasta que llegue a vivir bien lo que constituye el centro, la fuente y el eje de cada uno de nuestros actos, de nuestros pensamientos, de nuestros impulsos. Todo se reduce a un problema de completa apertura interior de la mente.

Esto se puede hacer en silencio, en meditación, siempre con la investigación constante «¿qué soy yo?». Pero también se puede practicar sobre la marcha, mientras actuamos, a condición de que lo hagamos con todo nuestro ser, con toda la fuerza, con toda la capacidad y que mientras actuemos así permanezcamos despiertos. Porque al actuar con toda nuestra capacidad, esta capacidad se hace para nosotros una realidad consciente. Y cuando somos conscientes de toda la realidad y de toda la capacidad, inmediatamente percibimos lo que hay detrás de ella. Si vivimos de un modo superficial, en este ambiente habitual de seguridad, con esta política de no arriesgarnos, de no aventurarnos, de ir tirando, no podemos pretender llegar a ninguna verdad con mayúscula, a ninguna realización capital.

Si queremos vivir así, conforme, pero hemos de saber que toda la vida nos la pasaremos «a medias tintas». El que sienta la urgencia de descubrir la verdad ha de estar dispuesto a luchar por ella del todo, a vivir del todo. Este «del todo» no quiere decir que tenga que ser muy impulsivo, significa que debe ser muy generoso;

estar muy abierto por dentro, sin reservas ni salvedades, con toda su capacidad en lo que hace y estar muy abierto mentalmente para percibir toda la fuerza que nos lleva a actuar y el eje que hay detrás, que es la fuente de dónde brota esa fuerza.

O sea que el camino está a nuestra disposición. Es un problema de disposición interior, de coraje; de espíritu de aventura, de lanzarse a vivir. Aunque exteriormente uno puede seguir haciendo exactamente lo mismo que hace de ordinario, porque el trabajo de realización no consiste en hacer nada exterior. Muchas veces le han dicho a Ramana Maharshi: «Yo voy a renunciar a la familia y voy a hacer vida de monje peregrino, porque eso me facilitará la liberación», y él siempre ha contestado más o menos lo mismo: «¿Qué sacarás de dejar tu casa si llevas contigo tu "yo" y todo su equipaje? La realidad la tienes igual en tu casa que en todas artes». El verdadero abandono, el verdadero sacrificio, es el sacrificio del yo; el verdadero silencio es el silencio del yo, no el silencio exterior. La verdadera abnegación no consiste en sacrificar cosas exteriores, aunque esto puede circunstancialmente ayudar, sino en ofrecer el yo, en ofrecer nuestra idea de ese «yo», y no otra cosa cualquiera. Exteriormente podemos hacer el mismo trabajo, dedicarnos a nuestro quehacer habitual, pues es un proceso puramente interior. No se trata de hacer nada fuera con mucho coraje, con mucho genio, no; la energía es interior, tenemos que emplearla frente a nosotros mismos, no frente a los demás, porque es a nosotros a quien tememos, no a los demás. Cuando estamos solos continúan exactamente los mismos problemas. Y si creemos que solamente tenemos problemas ante la gente, nos equivocamos, porque en realidad lo único que hace la gente es despertar los problemas que existen en el interior. Los problemas están en nuestro interior.

Hemos de aprender a estar con todo nuestro yo presente en lo que hacemos, como si en cada situación nos jugáramos la vida, o como si fuéramos a morir. Parece muy dramático, pero no lo es, antes al contrario. Desde el punto de vista de la realidad, más bien es una broma, un juego. Porque lo que nos vemos obligados a abandonar con tanto sentimiento, con tanta pena, es justamente lo que nos obstruye y nos perjudica, lo que está vacío y no tiene valor ni realidad. Son cosas que parecen difíciles si uno no puede intuirlas directamente.

Por último podemos decir que al llegar a la realización todos los problemas de la vida quedan resueltos. ¡Y pensar que se han vertido toneladas de tinta en libros de filosofía! Hemos tenido a veces que aguantar discusiones y demostraciones aburridísimas en los intentos de explicación del por qué y del cómo de la vida, de la naturaleza, del hombre, de Dios. Cuando se intuye la realidad se da uno cuenta de que hay un error constante de perspectiva en el planteamiento de la mayoría de los problemas y de los postulados tal como suelen exponerse en las teorías filosóficas. Es que superponen siempre dos cosas: el problema de Dios y el problema del mundo; el problema de lo Absoluto y el problema de lo relativo; el problema de lo Uno y lo múltiple, entre lo Absoluto y lo relativo, entre Dios y la criatura. Esto que nos parece muy natural, es completamente falso desde su misma formulación inicial. Lo que pasa es que sólo se percibe claramente la falsedad cuando existe una profunda experiencia interior. Uno se da cuenta entonces de que no es posible parangonar lo absoluto con lo relativo, porque una de dos, o vivimos con conciencia de lo relativo y entonces lo absoluto es una pura hipótesis, o vivimos con conciencia de nuestra noción de absoluto y entonces lo relativo no tiene realidad.

Por tanto no se pueden establecer nexos entre una cosa y la otra; son estados de conciencia, grados de luz, pero no son relaciones de razón, relaciones lógicas de ninguna clase.

Es decir, que la mayor parte de los problemas desaparecen por completo en el orden filosófico. Esto demuestra una vez más que el camino de la especulación no es el que nos puede conducir a la realización. La India tiene eso de bueno, que fundamenta el trabajo interior en la experiencia, no en teorías. Y eso considero que no tiene precio, y es lo que pretendo inculcar. Dejemos de especular, de teorizar, de criticar, de preguntar y de contestar. Simplemente aprendamos a mirar, a abrir nuestra mente, aprendamos a ser más sinceros, más despiertos, más nosotros mismos, ante nosotros mismos y ante las cosas. Que nuestra mente se mantenga abierta, sin prisas pero viviendo cada situación de un modo total. Y aseguro que entonces todos los problemas de tipo teórico y de tipo práctico, todos los problemas afectivos y los problemas de aspiraciones aún no realizadas quedarán completamente solucionados.

Porque en la medida en que lleguemos a la realización, quedaremos satisfechos del todo, no por compensación, sino en la verdadera moneda.

Una vez más digo que toda la satisfacción que buscamos en las cosas procede de esta realidad central, del mismo modo que como decíamos en otro lugar, todo amor que ponemos en las personas no es más que una expresión del amor único que se expresa a través nuestro. Por lo tanto, cuando vamos derecho a esta fuente no hacemos sino encontrar lo mismo que andábamos buscando, pero del todo. No es una mera compensación psicológica sino que es el encuentro con la verdad, el descubrimiento de la evidencia total, lo mismo que en realidad deseábamos aunque sin saberlo bien.

Es preciso que aprendamos a ver que esta investigación de la realidad no es algo que nos aleja de la vida, que nos aleja de la gente. No nos aleja de nada; al contrario, es lo único que nos conduce al centro de la vida, al centro de nosotros mismos, al centro de las demás personas y de las cosas, y el único sitio desde donde se ve cada cosa mejor y del todo es desde su centro. El único sitio desde donde uno puede manejar toda la cosa, la que sea, es desde su centro. Por lo tanto cuando hacemos esta investigación y nos acercamos a nuestro centro estamos llegando al centro de todo, incluso al centro de nuestras actividades, al centro de nuestra relación con la gente, al centro de nuestra capacidad mental, etc. No temamos que la realización nos aleje de la vida; nos alejará de nuestras falsas ilusiones de la vida, pero nos dará a cambio una perspectiva cierta, real, total de lo que es la vida.

Muchas veces se plantea como problema la afirmación de la Advaita Vedanta que dice «todo lo que existe es ilusorio, sólo Brahma es real» y por otro lado afirma «el universo es Brahma». Esto nos parece un absurdo, una cosa muy difícil de aceptar. Es porque no se acaba de ver bien. Todo es real porque sólo existe la realidad, no existe nada que no sea la realidad. De un modo intuitivo podemos verlo y aceptarlo. El error está en querer ver dos valores: absoluto y relativo. Pero desde el momento en que tenemos esta intuición de lo real, vemos todas las cosas insertadas en lo real, en función de lo real, en su dimensión real. Y de repente descubrimos que todo es real, pero todo es real desde su centro; todo es ilusorio cuando confundimos la forma, el nombre con la realidad. Sin embargo, incluso esa forma y ese nombre adquieren realidad cuando los podemos vivir desde el centro.

Este es un camino que debe ser recorrido personalmente. La mera lectura, la reflexión y la especulación no nos harán adelantar un solo paso. Quienes sienten auténtico interés por el conocimiento de la verdad, por la filosofía viva, deben tener muy en cuenta que nuestra capacidad de descubrir la vedad no depende sólo de nuestra aptitud intelectual sino además de la profundidad de nuestra experiencia interna. Es ésta la que proporciona unos datos, una perspectiva y una evidencia que nada ni nadie más pueden darnos. Por eso el camino de la autoinvestigación debe ser recorrido a pie, paso a paso, experimentalmente. Está en nuestra mano el hacerlo. Es el camino para aquel que tiene interés en vivir la realidad desde su nivel mental. El camino del *Jñana-Yoga* conduce a esa experiencia, a esa vivencia de la realidad que al mismo tiempo es plenitud interior, amor perfecto y conciencia del poder total, porque arriba todo se junta. Es abajo, en el punto de partida del camino donde hay separación y diferencias y donde nos encontramos que a uno le será más fácil subir a través de la autoinvestigación, hecha de esta manera que estamos describiendo; a otro le resultará más sencillo subir por el sendero del amor, y a otros por otros caminos.

Tampoco hay inconveniente que uno siga al mismo tiempo varios caminos. Sólo que entonces ha de tener cuidado especial en que la diversidad de técnicas no disminuya o disperse la plenitud de dedicación. Es preciso quedo que cada uno siga lo siga del todo, que lo siga con toda su fuerza, con toda su capacidad y que esta total capacidad se renueve a cada momento. Si ahora, por ejemplo, yo me pongo a mirar y a buscar con toda mi capacidad de investigación qué es el yo, esto no me da ninguna garantía que de hecho esté utilizando toda mi verdadera capacidad, sino tan sólo la que yo puedo disponer en ese momento. Pero precisamente por esto, a medida que utilice toda mi capacidad disponible ahora, se irá desarrollando más y más esta capacidad. Por eso esta actitud de total dedicación tiene que estar renovándose constantemente. Es hacer un acto de entrega total, renovándolo cada vez del todo según nuestra capacidad del momento. Al final, esta entrega renovada conduce a la plena experiencia. No hay en ello error posible. Es la gran ventaja de lo experimental, que no hay error porque no se trata de especular, de teorizar, no se trata de decirme que soy una persona muy lista o muy buena, etc., no he de convencerme de nada. Se trata de ver lo que soy, de vivirlo, de vivirlo de veras, de un modo total, y es en lo único que no puede haber error. El error puede existir siempre en un proceso intelectual, proceso de adquisición de conocimiento de las cosas, de datos; pero en lo que es tomar conciencia directa, inmediata de sí mismo, en esto no hay error posible. Al decir yo me refiero a algo que siento de modo directo e inmediato. Se trata que este yo que resuena en mí aprenda a vivirlo más y más mediante la centración mental, mediante la apertura y la penetración. En esto no hay error porque no hay especulación, comparación, no hay adjetivos. Es buscar el sustantivo, el único, del cual se derivan los demás. Este único sustantivo es *ser*, el ser que soy, la realidad central.

Porque no tenemos esta evidencia clara de nuestra realidad profunda, total, incondicionada, estamos poniendo constantemente condiciones a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Buscamos la libertad y nos creemos que consiste en manejar las cosas, en hacer más combinaciones con ellas. No, la suma de los relativos nunca nos dará un absoluto. Es otra noción, otra dimensión. No llegaremos al conocimiento, a la realidad atareándonos con los datos, con las ideas. Por mucho que andemos con sueños no descubriremos nuestra personalidad como seres concretos de conciencia vigílica. Se trata de un nuevo plano, de un nuevo nivel de ser. Esta experiencia, la única que nos conducirá a la realización, es un experiencia que está en

nosotros, a nuestro alcance y que sólo espera que dejemos de estar confundiéndonos con las cosas, con nuestro nombre, con nuestras condiciones, con nuestras circunstancias, para que podamos respirar hondo y sentir realmente que *soy yo*.

3. DIFICULTADES DE LA AUTOINVESTIGACIÓN

Conviene también saber que existen dificultades en la marcha del trabajo interior de la autoinvestigación.

La primera dificultad es nuestra tendencia a dormirnos, es decir, a volver a nuestro estado habitual. Es preciso renovar sin cesar este acto de apertura, de investigación, de mirar del todo, de buscar. Es preciso renovar este gesto de no quedar absorbidos por lo de fuera, de no dejarnos arrastrar por la dirección habitual de nuestra actitud, sino buscar hacia dentro, aunque sin romper ni interrumpir el circuito dinámico hacia fuera de la vida en sí. Se trata de que a medida que vamos viviendo, a medida que nuestra realidad se va expresando en las actividades usuales, ser consciente de ella, pero a la vez ir ensanchando más y más nuestra mente para que cada vez sea más capaz de percibir este circuito en su origen, hasta llegar a su centro. Es un gesto de ampliación de nuestro campo mental. Esto, sobre todo al principio, cansa porque uno hace fuerza por dentro de la mente. Conviene saber que cuando uno está trabajando durante algún tiempo, esta actitud de investigación, de mirar, de buscar para descubrir, empieza a funcionar sola y no exige el menor esfuerzo y es perfectamente compatible con que se esté estudiando una lección o hablando con una persona algo importante. Son dos procesos que por tener lugar en planos distintos pueden seguir simultáneamente cada uno su propio camino: mientras se piensa, se habla y se acentúa de acuerdo con lo que la circunstancia requiere, sentimos que al mismo tiempo se prosigue en nuestro interior esta investigación siempre en un sentido de mayor profundidad.

Al empezar, sí, uno hace fuerzas, porque no conoce otro modo de trabajar, no sabe cómo andar, y mientras dura este trabajoso esfuerzo de entrar hacia dentro en dirección al yo, es incapaz de hacer nada más. Pero no tiene que desanimarse por las dificultades. Tiene que renovar su esfuerzo una y otra vez, aunque sea imperfecto, con el deseo de conseguir el objetivo. Así irá afinando la puntería y adiestrando los instrumentos, y poco a poco se producirá este estado de investigación permanente que continúa día y noche, que ya no depende de una actitud deliberada, sino que en gran parte se convierte en un proceso autónomo. Nos daremos cuenta entonces de que ya no somos nosotros quienes trabajamos, sino que es un proceso de maduración que se produce en nuestro interior.

Hay también las crisis. A medida que profundizamos un poco más en nosotros, nos encontramos con que muchas cosas que antes nos ilusionaban ahora de repente nos damos cuenta de que son niñerías y esto nos obliga a cambiar nuestra escala de valores. Cuando esto lo descubrimos de un modo claro, definido, apenas presenta problema si realmente estamos decididos a proseguir nuestro camino cueste lo que cueste. El verdadero problema surge cuando apunta la nueva etapa, pero aún no estamos establecidos en ella. Cuando estamos a punto de llegar a un nuevo estado pero todavía no hemos llegado a él, porque entonces nos damos cuenta de que tal circunstancia o situación, la que sea, nuestro círculo social de amigos, nuestras costumbres y aficiones a las que hasta ahora hemos estado muy adheridos, están amenazando ya en desligarse y perder todo interés. Y esto sí que a veces produce miedo, perplejidad y vacilación por nuestra fuerte identificación con todo ello. Debemos darnos cuenta de que cada vez que sintamos estos miedos y estas dudas es que progresamos. No hemos de ver estas crisis como algo negativo, sino como puntos de referencia positivos de nuestro avance. Si no progresáramos no aparecerían miedos nuevos ni nuevas inquietudes. Desde este punto de vista cada vez que nos encontramos mal es que vamos bien, porque al fin y al cabo para seguir encontrándonos como ahora no valía la pena movernos de sitio.

Siempre que hay un trabajo de profundización, un ensanchamiento de conciencia hay también algo que cae, algo que se suelta. Puede ser que a veces se perciba antes lo que se suelta que el nuevo estado interior que se encuentra detrás. Si primero se percibe lo positivo, estupendo, ya que lo antiguo cae como una fruta madura, sin ningún esfuerzo, como el adolescente se desprende con naturalidad de los juguetes que le apasionaban unos años atrás. Pero cuando primero uno siente que aquello va a caer y todavía no vive lo que hay detrás, el nuevo estado subjetivo, el grado de iluminación correspondiente, entonces es inevitable que sufra la crisis como algo intenso y doloroso. En esos momentos es cuando uno ha de aprender a tener discernimiento y serenidad, y darse cuenta de que siguiendo el trabajo, a pesar de todo, descubrirá al fin el poco valor y consistencia que tiene la, costumbre antigua a la que aún tan fuertemente se agarra.

Hemos de ver claro que en el trabajo interior vamos a ganar. Y a ganar no ya los objetos o las situaciones a que estamos adheridos, sino precisamente lo que vamos buscando, lo que estamos poniendo de valor en

aquello. Porque siempre, de un modo o de otro, buscamos en cualquier cosa mayor plenitud, mayor satisfacción, mayor realidad. Y esto es precisamente lo que encontramos de un modo real y permanente. Por eso es importante que aprendamos a ver las crisis como amigas, como indicadoras de nuestro adelanto; nunca como barreras ante las que uno retrocede. Es evidente que todos las encontraremos en nuestro trabajo. Pero es que si no las encontramos porque trabajamos, las encontraremos igualmente porque la vida nos las impondrá. Y más vale que aprendamos a ir por nuestro pie y por la vía positiva de ir descubriendo lo bueno que se oculta detrás de todas las formas y de todas las apariencias, que no que la vida nos arranque las cosas de un modo violento en su sereno pero inflexible devenir.

4. EXTRACTO DE LAS ENSEÑANZAS DE SRI RAMANA MAHARSHI

- Todas las dualidades, los opuestos, tales como conocimiento e ignorancia, y las tríadas, tales como conocedor, conocimiento y conocido, no proceden más que de una sola noción, el Yo. Si dentro del corazón descubrimos la esencia de esta noción, el resto se desprende por sí mismo. Sólo aquellos que la han encontrado así conocen la Verdad y nunca conocerán la duda.

- No puede haber conocimiento sin ignorancia, de la misma manera que no puede haber ignorancia sin conocimiento. El verdadero Conocimiento es sólo aquel que conoce el Sí mismo, origen de donde procede todo conocimiento y toda ignorancia.

- El pasado y el futuro no existen más que en relación con el presente. No son otra cosa que el presente cuando llegan. Así, pues, sólo el presente es real. Creer que se conoce el pasado y el futuro sin conocer la Verdad del Ahora Eterno es lo mismo que tratar de concebir una numeración sin la unidad.

- De la misma manera que uno se sumerge buscando encontrar un objeto que ha caído dentro del agua, así debemos sumergirnos al interior de nosotros mismos, concentrándonos, reprimiendo la palabra y la respiración a fin de encontrar el lugar de dónde procede y dónde surge el yo.

- Los pensamientos de esclavitud y liberación sólo permanecerán mientras pensamos que estamos atados. Cuando nos miramos a nosotros mismos preguntándonos quién es el que está atado, el pensamiento de esclavitud desaparece en seguida, puesto que sólo subsiste el Eternamente Libre, alcanzado eternamente. ¿Cómo pues puede subsistir entonces el pensamiento de liberación?

- El conocimiento de sí mismo es el medio infalible, el único directo, para realizar el Ser absoluto e incondicional que somos en realidad... El intento de destruir el ego o la mente por medio de una sadhana que no sea el conocimiento de sí mismo es igual que el ladrón que invita al policía a detener a quien ha cometido el delito, es decir, a él mismo. Sólo el conocimiento de sí mismo puede revelar la verdad, que ni el ego ni la mente existen realmente, y permite realizar el Ser puro e indiferenciado del Absoluto. Una vez realizado el Yo, no queda ya nada por saber, puesto que es la Felicidad perfecta, es el Todo.

- El propósito del conocimiento del Yo es enfocar toda la mente en su Fuente. No es, por consiguiente, un caso de un Yo que busca a otro Yo.

ZEN

El camino abrupto hacia el descubrimiento de la Realidad

La técnica de realización que desde hace siglos utiliza el budismo Zen está despertando en Occidente en estos últimos años un extraordinario y sorprendente interés. Este fenómeno obedece, sin duda, a causas muy diversas que serían muy difíciles de identificar y describir con detalle. Pero, no obstante, creo que por lo menos algunas de ellas son claramente discernibles ante un somero examen de la situación psicológica del hombre en el mundo actual.

Paralelamente a la tónica dominante en el presente de estudiar los problemas humanos desde el punto de vista social, colectivo, grupal -tónica impuesta tanto por el desarrollo científico e industrial como por necesidades de la estructura política y económica de las grandes potencias dominantes-, cada vez se hace sentir también de un modo más fuerte, como reiteradamente lo afirman los psicólogos, psiquiatras y sociólogos, la necesidad de encontrar la forma de reafirmar y consolidar el valor del individuo frente al grupo, de hallar la manera de que viva su realidad personal de un modo más pleno y directo para que su integración social no sea causa de perjuicio ni para sí mismo ni para la sociedad.

En efecto, frente a su progresiva dependencia y condicionamiento social, el hombre de hoy necesita salvaguardar sus valores personales reiterando aún más que antes su fortaleza e independencia interior. Necesita para ello poderse apoyar en algo real, sólido y estable, pero que esté al mismo tiempo emancipado de nuevos reglamentos y convenciones externas, y que le dé plena garantía de autenticidad. Porque cuanto más consciente se hace el hombre de su estrecha e inevitable ligazón externa e interna con el engranaje social, más urgente se convierte su necesidad de buscar una nueva dimensión de sí mismo que esté libre de todo condicionamiento externo, para salvar esa conciencia de individuo libre y le evite caer en la sensación de ser tan sólo una máquina más dentro del complejo económico, político y social en el que su vida se desenvuelve.

También se hace cada vez más patente al hombre consciente que la verdadera libertad no se puede conseguir desde fuera, del exterior, ni consiste en las cosas concretas que pueda o no hacer. Todo esto viene determinado cada vez con mayor precisión y detalle por el tipo de educación, por la presión del ambiente y por las exigencias del vivir moderno. Ni lo que hace ni aún la mayor parte de lo que siente o piensa es expresión auténtica de su libertad, aunque él a veces pueda creerse ingenuamente todo lo contrario. Cada vez existe una mayor predeterminación en su conducta, puesto que cada vez se controlan del exterior mucho más sus motivaciones y cada día se consigue condicionar al hombre de un modo más preciso, de un modo más «científico».

Por otra parte, es un hecho comprobado que el progreso científico o industrial por sí mismos no proporcionan al hombre esa mayor solidez interior que tanto necesita. Y la religión, una de cuyas misiones básicas es precisamente la de enseñar los medios prácticos para conseguir el desarrollo de ese centro espiritual del hombre, no siempre es de suficiente efectividad, bien sea unas veces por desconocimiento o apatía de sus seguidores, o bien, en otras ocasiones, por incapacidad de quienes han de predicarla con la palabra y el ejemplo, de transmitir el aspecto viviente y experimental de la vida auténticamente religiosa.

El caso es que hay muchas personas que viven muy descontentas tanto de sí mismas como de la sociedad que les rodea. Y este descontento no es producto de problemas personales o de una incapacidad de adaptación al medio ambiente, sino de una aspiración sincera a vivir algo fundamental real y definitivo -más allá de doctrinas y filosofas que no saben cómo satisfacer porque no logran verlo en ninguna parte. Personas que son bien conscientes del problema humano producido por esa creciente socialización del mundo civilizado y que no se cierran ante él sino que tratan de ocupar activamente el puesto que sus aptitudes y sus circunstancias les determinan, colaborando así de un modo inteligente y en la justa medida de sus posibilidades a la mejor marcha de la apresurada evolución de la sociedad. Y son también esas mismas personas las que se dan cuenta con más claridad de la absoluta necesidad de fortalecer más al hombre en su núcleo interior, pues los apoyos antiguos que en su tiempo eran suficientes, no bastan ya hoy, dada la excesiva presión que existe, para permitirle mantener un sano equilibrio entre los ejes vertical y horizontal de su existencia.

Esta clase de personas son las que con frecuencia vuelven sus ojos hacia Oriente en busca de la

certidumbre que anhelan y, sobre todo, de esa experiencia espiritual que es la base auténtica de toda vida interior y en la que hacen tanto hincapié las enseñanzas superiores del Yoga y del budismo Zen.

En un libro dedicado al Zen, *The World of Zen*, N. W Ross a la pregunta que se formula de por qué tanta gente se interesa hoy día por el Zen, contesta: «La respuesta reside en los caracteres de base que hacen del Zen un modo de vida y que sumariamente podrían resumirse así: el Zen, aunque esté considerado por sus adeptos como una religión, no tiene textos sagrados cuyos términos tengan fuerza de ley, ni reglas fijas, ni dogmas rígidos; no se refiere a ningún Salvador, a ningún Ser divino de cuya gracia o mediación dependa nuestra final salvación. La ausencia de los caracteres comunes a todos los demás sistemas religiosos da al Zen cierto aire de libertad, al cual son sensibles muchos de nuestros contemporáneos. Además, el objetivo manifiesto del Zen -que es el de procurar un alto grado de conocimiento de sí mismo y, como consecuencia, una gran paz interior- ha despertado la atención de ciertos psicólogos de Occidente, tales como C. Jung, Erich Fromm y Karen Horney. Se ha podido evocar también como relacionados con el Zen los nombres de Kierkegaard, de Heisenberg, de Martín Buber, de Kafka, de Jaspers, de Korzybski, de Sartre, de Kerouac. Cuando el filósofo existencialista alemán Martín Heidegger tuvo conocimiento de ciertos textos Zen, declaró haber descubierto en ellos «las mismas ideas que él por su parte había desarrollado».

Es cierto que todavía hay la gran masa que vive como puede, que «va tirando», como vulgarmente se dice, sin darse cuenta de nada y sin preocuparse de otra cosa que de tratar de satisfacer sus necesidades más apremiantes.

Existe también otro grupo que frente a esta realidad de la que empieza a tomar conciencia, reacciona negándola, escondiéndose, actuando en su contra -como los pseudo-existencialistas, los teddy-boys, los blousons-noirs, etc.-, o huyendo hacia determinados recursos racionalizados, numerosos «ismos» modernos, más o menos escapistas, pero que en el fondo no son sino otras tantas formas de negación de sí mismo y de nuevos condicionamientos negativos. La mayoría de «ideales» políticos, sociales y aún religiosos o espiritualistas son utilizados con mucha frecuencia con este fin.

Todo ello no hace más que subrayar todavía con mayor fuerza la necesidad que tiene el hombre de hoy de insistir en un tipo de trabajo interior que le proporcione equilibrio sólido y seguridad interior. Necesidad que brota de dentro y que se hace consciente en gran número de personas.

Por eso la técnica de realización empleada tradicionalmente por el budismo Zen está despertando estos últimos años en nuestras latitudes tan inusitado interés. Aunque fue en Estados Unidos donde este fenómeno empezó a producirse con intensidad, pronto le siguieron Alemania, Inglaterra y, algo más de lejos, Francia y otros países europeos. Numerosos libros han aparecido y siguen apareciendo sobre el tema, entre los que sin duda merecen lugar preeminente por su autoridad y documentación los del Profesor Daisetz Teitaro Suzuki, y hasta algunos Institutos para el estudiar y la práctica de la disciplina Zen que se han fundado en Estados Unidos y en Inglaterra. Revistas de filosofía, de religión, de sociología, de psiquiatría, de arte han hablado de Zen, y también, ¿cómo no?, revistas populares de divulgación y hasta publicaciones humorísticas.

¿Necesidad o snobismo?

¿Hasta qué punto esta fiebre de «orientalización» responde a una necesidad de los tiempos actuales y tiene una real utilidad o es tan sólo una «moda», superficial y pasajera, apta únicamente para ser seguida sin discernimiento alguno por los snobs o los inconformistas occidentales? Confiamos en que el lector, ayudado por el contenido de este pequeño libro, pueda encontrar la respuesta por sí mismo.

No cabe duda que podemos aprender muchas cosas de Oriente. Y que esas cosas podemos aprenderlas sin convertirnos necesariamente en sus seguidores o imitadores. Pues el conocimiento adquirido por el trabajo interno y por la experiencia humana profunda está más allá de toda ubicación geográfica, más allá de toda diferencia de raza, de costumbres, de tradiciones y aún de creencias religiosas.

Existen unos mecanismos humanos fundamentales, comunes pues a todas las personas por ser inherentes a nuestra naturaleza. Y si sobre tales mecanismos psíquicos básicos -conocidos en profundidad mediante una experiencia directa llevada hasta sus más recónditas posibilidades- se elaboran unas técnicas precisas que han pasado la prueba del tiempo, estas técnicas serán aprovechables por cualquier persona que tenga el suficiente interés para someterse a ellas en busca de este conocimiento inmediato de sí mismo y de una vida más plena y auténtica. Tal como ocurre con algunas técnicas orientales, como el Yoga -al que dedicamos varios libros de esta colección- y el budismo Zen, objeto del presente trabajo.

El Zen como fuente de energía

Hace muchos siglos que el Zen viene dando vida interior a miles de personas. En el Japón el espíritu del Zen está en la raíz de muchas de las cosas que admira Occidente. Las obras de sus grandes pintores, su exquisita poesía, el arreglo de las flores y de jardines, la misma ceremonia del té, el arte de la lucha con espadas, el judo, etc., están animados por el espíritu Zen. El Zen ha informado el modo de ser del Japón siendo en el fondo el secreto de esa energía portentosa que manifiestan muchos de sus hombres y que les da una bravura serena para vivir y una serenidad heroica para morir. Así se explica el rendimiento que demuestran en cualquier tipo de actividad que emprenden, que les hace superar pronto lo que estaban intentando imitar, y que se extiende desde la perfección y empuje de su industria hasta la elegancia e impersonalidad con que sus, atletas consiguen realizar las mayores proezas.

Pero no tratamos de hacer ninguna apología del Japón. Ni siquiera del Zen. Pues lo verdaderamente interesante para nosotros más que unas formas concretas de vida -en las que confluyen numerosos factores históricos y culturales- es el secreto de la energía prodigiosa que anima esas formas de vida y los mecanismos que han permitido la puesta en marcha de ese dinamismo interior tan sólidamente poderoso y equilibrado.

¿En qué consiste el Zen? ¿Cómo puede un occidental apropiarse sus técnicas sin salirse de su vida activa ordinaria? Éstas son las preguntas que tratamos de contestar en las páginas que siguen. Confiamos en que todo lector que las lea no con una simple actitud curiosa de información, sino con la mente abierta y receptiva, encontrará alguna información útil sobre el original camino empleado por el Zen para conducir al aspirante a la plena realización de sí mismo.

1. EL ZEN SEGÚN LA TRADICIÓN DE ORIENTE

¿QUÉ ES EL ZEN?

Nadie mejor que Suzuki para decírnoslo[1]: «El Zen, en su esencia, es el arte de ver la naturaleza del propio ser; indica el camino de la esclavitud a la libertad. Haciéndonos beber directamente en la fuente de la vida, nos libera de todos los yugos bajo los cuales, como criaturas limitadas, sufrimos constantemente. Podemos decir que el Zen libera todas las energías acumuladas normal y naturalmente en cada uno de nosotros, y que en las circunstancias ordinarias, están contraídas y deformadas hasta el punto de que no pueden encontrar un camino que les permita actuar. Nuestro cuerpo puede compararse a una pila eléctrica, donde reside, en estado latente, un misterioso poder. Cuando este poder no puede actuar como conviene, o bien le invade el moho y se marchita, o bien se pervierte y se expresa de manera anormal. El objetivo del Zen es, pues, salvarnos de la locura y de la parálisis. Esto es lo que quiero expresar por esta libertad que da libre curso a todos los impulsos creadores y bienhechores innatos en nuestros corazones. Generalmente vivimos ciegos al hecho de que estamos ya en posesión de todas las facultades necesarias para hacernos dichosos y llenos de amor los unos para con los otros. Toda lucha que vemos a nuestro alrededor procede de esta ignorancia. Por consiguiente, el Zen desea que abramos un «tercer ojo», según la expresión budista, en ese lugar que nunca hemos imaginado y que nos ha cerrado nuestra propia ignorancia. Cuando la nube de ignorancia desaparece, la infinitud de los cielos se manifiesta y por primera vez nuestra mirada penetra entonces en la naturaleza de nuestro ser. A partir de ahora conocemos el significado de la vida, sabemos que no es un esfuerzo ciego, que no es tampoco un simple despliegue de fuerzas brutales, sino que a pesar de nuestra ignorancia de su objeto íntimo exacto, hay en ella algo que nos hace experimentar una beatitud infinita en vivirla, y que el contento subsiste a lo largo de toda su evolución, sin dejarnos plantear preguntas o tener dudas pesimistas».

1. D. T. Suzuki. Ensayos sobre budismo Zen, Ed. Kier, Buenos Aires.

Uno de los textos más antiguos define las características del Zen diciendo «el Zen es el arte de ver en la propia naturaleza, que se transmite directamente de mente a mente con total independencia de la tradición y de las escrituras sagradas».

LA PRÁCTICA DEL ZEN EN ORIENTE

El Zen se practica intensamente en los monasterios de esta rama budista. La mayor parte de ellos tienen una sala especial de meditación, institución fundada hace más de mil años por el maestro chino de Zen Pai-Tchang. Pero la máxima que dejó también este maestro Zen, que regula la vida dedos monasterios es: «El que no trabaje, que no coma».

Cito esta máxima para que no se crea que en los monasterios Zen se dedica el tiempo exclusivamente a un trabajo de tipo interior. Los monjes leen escrituras, estudian y viven para conseguir el estado superior de iluminación, pero se dedican también intensamente al trabajo exterior, ocupados en las diferentes tareas manuales del monasterio que realizan con el mayor entusiasmo y esmero: cuidado de los maravillosos jardines de los monasterios, cultivo de la tierra, recogida de leña en los bosques, limpieza de las dependencias, menesteres de la cocina, etc., y también van a mendigar por los pueblos. Es decir que no se concibe el trabajo interno del Zen separado de la actividad externa, que se practica con la mayor entrega y dedicación, con espíritu de fraternidad y sin menosprecio de los trabajos en apariencia inferiores, hasta el punto de ser proverbial la actividad de los monjes. Se levantan mucho antes de salir el sol. Y todo es orden y limpieza en los monasterios.

Compatibilidad del Zen con la vida occidental

De tal modo no está reñido con la vida interior el trabajo y la dedicación a la actividad externa, que además de los monjes, son muchos los seglares que cultivan el Zen mientras llevan una vida ordinaria en pueblos y ciudades. De vez en cuando acuden a consultar a algún maestro, recibiendo sus instrucciones.

Es interesante conocer esto, para que no se crea que el espíritu Zen es incompatible con nuestra actividad occidental. El cultivo interno de la personalidad puede simultanearse con toda clase de trabajos, tanto manuales como administrativos, comerciales o intelectuales.

Claro está que la presencia del espíritu Zen se hace sentir de un modo particular en los monasterios, con su característico sentido del humor y su ambiente de despertar espiritual.

Los monjes tienen estatuitas de Buda y de otros fundadores de diversas sectas o escuelas de Zen. Pero sin darles propiamente culto. Hasta el punto de que si hace frío y no hay leña, las utilizan sin escrúpulo para atizar el fuego, no considerándolo irreverente. Es que no se venera a la persona de Buda ni a ninguna. Buda sólo interesa en cuanto ayuda a conseguir la iluminación. Y para ello no es preciso siquiera seguir las formas concretas que él practicó durante su periplo sobre la tierra. Una anécdota ilustra bien este espíritu: Cierto discípulo acudió a un maestro Zen para que le abriera y revelara la verdad. La primera instrucción que le dio el maestro fue ésta:

-¿Vienes de muy lejos? -le preguntó.

-Sí, -contestó el discípulo- ¿qué instrucción me das?, ¿cuál es la primera?

-La primera instrucción, le respondió, es ésta: si yendo por el camino encuentras a Buda, mátalo.

Es que nada interesa sino la desidentificación total. Incluso de la idea de conseguir el estado de iluminación. Sólo interesa el estado.

Las horas de meditación son muy severas en los monasterios. Se practican en una sala común. Los monjes están concentrados. Nadie puede descuidarse a pesar del cansancio. Un monje pasea con un palo en la mano y golpea en el hombro a quien empieza a cabecear. Al Zen no se va a descansar sino a despertar.

En busca de la verdad

Orientado hacia la práctica, el Zen da normas para que cada uno pueda descubrir su propia naturaleza esencial, guiándole en el conocimiento real y directo de sí mismo. Se quiere a nuestro verdadero ser, idéntico a sí mismo; se quiere llegar a la parte de nuestro ser que no cambia, frente a la corriente de lo variable y transitorio. En los textos budistas del Zen se le llama nuestro «rostro original», designando con esta palabra nuestra verdad profunda y total.

El estado de conciencia que adquiere quien llega a encontrar esta realidad esencial de sí mismo se denomina, en la terminología del Zen, estado de BUDA, que significa iluminado. Ser buda no es, pues, según el Zen reencarnar al hombre histórico que se considera fundador del budismo, ni tampoco parecerse a él, sino haber conseguido un estado determinado de conciencia, el de la realización interna de la realidad espiritual que somos, fuera de todo condicionamiento. Y en este sentido se habla con mucha frecuencia de la budeidad o

naturaleza de buda.

Cuando el hombre logra su budeidad, alcanza el *satori*, es decir, llega al descubrimiento y realización de sí mismo. El objetivo que persigue el Zen es, como puede colegirse por lo dicho, muy similar, por no decir idéntico, al de todas las grandes filosofías, ascesis y religiones: encontrar la verdad profunda de uno mismo. Pero lo que nos interesa aquí es el Zen como técnica: los métodos que usa el Zen considerados desde un punto de vista psicológico, es decir, en cuanto a su eficiencia para causar variaciones internas de la personalidad. Pues el rasgo más característico del Zen es precisamente el sistema empleado para conducir al aspirante a la realización experimental de tal estado incondicionado.

TRATANDO DE ENTENDER EL ZEN

Lo primero que nos dicen los maestros del Zen, cuando queremos interrogarles es: «No esperes en absoluto entender lo que es el Zen; es imposible». Y si se les replica que algún modo habrá de acercarse a él, empiezan a utilizar paradojas que llevan de uno en otro desconcierto.

No obstante, buscando lo que se esconde detrás de esta primera visión abrupta, podemos entresacar una serie de consecuencias que nos aproximan al Zen.

¿Somos Buda?

Los maestros del Zen, y con ellos todos los maestros del budismo, afirman que la naturaleza de Buda está en todo hombre; sólo se necesita desarrollarla, hacerla crecer desde dentro.

No obstante nosotros vivimos sujetos a las preocupaciones, al dolor; a la limitación, a los condicionamientos, y no vemos por ninguna parte esta budeidad, o naturaleza esencial que, por definición, es absolutamente libre, incondicionada, real, inmanente. ¿Por qué?, ¿a qué se debe que vivamos tan lejos de lo que somos?

El budismo sostiene que la causa de los problemas que nos aquejan, y de la distorsión interior que nos impide alcanzar el satori es la ignorancia que padece nuestra mente. La mente se detiene en los medios y olvida el objeto primordial, alejándose de la percepción directa de nuestra propia realidad. El budismo coincide por lo tanto con el Yoga y con otras tradiciones espiritualistas en señalar el fin esencial y el impedimento más importante para conseguirlo. Se diferencia en el camino, en el método.

El camino

Si el modo ordinario de utilizar nuestra mente nos estorba para llegar a la Realidad, el trabajo procederá de modo que lo dejemos de lado o lo superemos. El camino no será por tanto un trabajo mental llevado a cabo mediante un razonamiento y meditación sobre verdades esenciales que conduciría a una profundización y elevación gradual de las ideas.

Todas las operaciones de la mente son, por definición, transitorias, fenoménicas, vienen y se van, se diluyen en el tiempo. Lo único real es lo que está detrás de todo fenómeno. Si buscamos algo sólido donde asimos, donde cogernos, es porque la experiencia de la vida diaria nos ha acostumbrado a depender de las ideas

e intentamos hallar la realidad en las ideas. Ahora bien, la realidad, nuestra naturaleza esencial, no es ninguna idea, como no es ningún sentimiento, ni nada de lo que va y viene.

Por lo tanto, nos vienen a decir los maestros de Yoga, si queremos llegar a descubrir esta realidad que hay detrás de las formas, no tenemos más remedio que prescindir temporalmente pero por completo de nuestro razonamiento, de nuestro sistema lógico de las ideas. Entendamos que no decimos renunciar a nuestra inteligencia: hay que hacer muy claramente esta distinción. Tenemos la capacidad de ser conscientes de un modo inteligente, de darnos cuenta; y ésta es una facultad central nuestra a la que no tenemos nunca que renunciar, pues equivaldría a descender, en lugar de subir, como pretendemos. Lo que hay que superar en el proceso de investigación de la realidad esencial es el pensamiento; lo que ha de subsistir en todo momento, en cambio, es la atención lo más lúcida y amplia posible. Sólo así tenemos la oportunidad de desvanecer nuestra ignorancia.

Nuestra ignorancia.

Desde luego la «ignorancia» de que habla el Zen no consiste en ninguna falta de erudición, ni siquiera en el desconocimiento de alguna idea-clave. La ignorancia de la que aquí se trata es procedente del funcionamiento superficial de nuestra mente. Estamos tan acostumbrados a manejar las realidades de nuestro mundo gracias a las ideas que de ellas podemos obtener, que nos parece que todo conocimiento posible lo hemos de adquirir sólo y exclusivamente mediante las ideas pertinentes. En otras palabras, hemos llegado a la íntima convicción de que únicamente con nuestras ideas y juicios podemos conocer la realidad. El Zen nos afirma que es precisamente este hábito nuestro de apoyamos exclusivamente en las ideas lo que nos impide percibir la realidad que está detrás de ellas y que, en definitiva, es la única Realidad. Nos agarramos a cada representación mental creyendo que es ella misma realidad, cuando no es más que una *forma* de la Realidad, una expresión particular de la única y simple Realidad. Porto tanto, en la medida en que sigamos con esta adhesión a cualquier forma mental particular -por abstracta y elevada que ésta pueda ser- seguiremos estando incapacitados para percibir nuestra Realidad esencial. Y lo mismo que decimos respecto a las ideas puede decirse de todos nuestros fenómenos psíquicos personales: sensaciones, emociones, sentimientos.

¿Cómo pensamos y obramos de hecho ordinariamente?

Fijémonos en la mayoría de las cosas que nos proporcionan alegría o pena durante el día y veremos que, en efecto, casi siempre nuestras alegrías y nuestras penas dependen de lo que nos dicen o de las cosas que nosotros pensamos que ocurren. En una palabra: que siempre se deben a representaciones de la mente, a ideas. Nos dicen algo que va a favor de nuestros deseos, y automáticamente nos sentimos más tranquilos, más felices, más seguros, como si fuéramos más nosotros mismos. Nos dicen algo que va en contra de nuestros deseos o que aumenta nuestros temores, y, automáticamente también, nos sentimos inquietos, tristes, irritados. ¿Por qué nos ocurre esto? Porque no vivimos directamente en nuestra realidad, sino que estamos siempre cogidos, agarrados a una idea básica que tenemos de nosotros mismos.

A medida que hemos ido creciendo, se ha formado en nosotros una imagen mental, una representación de nosotros mismos: «yo soy fulano de tal, y tengo estas cualidades, y estos defectos; determinado tipo de gente me acepta, me admira y me considera importante, otras personas me son hostiles». Así hemos ido construyendo una imagen de nosotros mismos con toda una serie de datos a favor y otros en contra. Al mismo tiempo, mientras íbamos ampliando esta imagen mental o yo-idea, la íbamos también proyectando en el futuro, forjándonos así un ideal de nosotros mismos que esperábamos realizar algún día: es el yo-idealizado, sueño dorado de nuestro yo que hemos compuesto reuniendo en él las cosas que no tenemos y ansiamos tener en ese futuro que jamás llega.

Así, resulta que, cuando actuamos en el mundo, lo hacemos en función del yo-idea; siempre que pensamos, diríamos, de un modo razonable, es partiendo de esta idea básica de nosotros mismos que está en la raíz misma de todos nuestros razonamientos. Por eso, en el fondo, aunque nos parezca a veces que estamos buscando la verdad, con muchísima frecuencia lo que estamos buscando es algo o alguien que nos confirme y ratifique en esta buena idea que tenemos de nosotros mismos y que además la amplíe, es decir, que de algún modo nos prometa que llegaremos a realizar en el futuro el ideal que nos hemos forjado. Y cuando pensamos en este ideal, al que damos el nombre de yo-idealizado, se presente bajo las apariencias que quiera -espiritualidad, inteligencia, poder, riqueza, etc.-, nos sentimos confortados y seguros.

Pero es una seguridad falsa. Puede ser muy buena en un orden relativo e incluso podemos aceptarla porque la necesitamos para vivir diariamente. Pero lo que no podemos hacer en absoluto es confundirla con el auténtico descubrimiento central, con la verdadera naturaleza de nosotros mismos. Porque así no seremos nunca libres, es decir, no seremos jamás nosotros mismos del todo, ya que estaremos siempre sujetos, pendientes, debajo de la idea que yo tengo de mí, y por lo tanto, debajo de aquellas personas o situaciones que van a favor de nuestra idea y de las que van en contra. Nuestra vida, querámoslo o no, seamos o no conscientes de ello, será una vida de dependencia total.

Y esto es lo que nos ocurre constantemente. Tenemos miedo de encontrarnos con determinadas personas, miedo de decir algunas cosas para no despertar oposición. ¿Pero por qué? No sólo porque vemos en la oposición nuestro perjuicio social o el de otros, sino porque entonces nos sentimos desvalidos, más pobres,

como si fuéramos menos y se viniera más abajo nuestro yo. Y se debe tan sólo a que nos vivimos únicamente en función de la idea de nosotros mismos, que guardamos bien escondida dentro, en lugar de vivirnos directamente en función de nuestro eje espiritual interior, que está detrás de todas las ideas. Todo juego de ideas es un juego de ilusión comparado con la realidad. De este error básico se originan todos nuestros problemas. Por lo tanto nuestra atención ha de ampliarse y profundizar hasta que sea capaz de percibir lo que hay más allá de todo fenómeno, hasta que se pueda abrir a la Fuente interior de donde surge todo impulso, todo sentimiento, toda idea y todo conocimiento.

El Zen no niega que las ideas y raciocinios sean útiles y excelentes para otros fines, pero afirma que nunca nos pueden conducir a la realidad. La mejor de las ideas, dicen los maestros, es como un dedo que está señalando a la luna: por mucho que miremos el dedo, nunca descubriremos la luna. Hemos de dejar de mirar el dedo y dar un salto en el vacío para poder descubrir qué hay más allá del dedo. Las ideas son símbolos, dedos que señalan, indicadores, pero nunca son la realidad. Esa realidad es la naturaleza de Buda, nuestro propio ser. Las ideas pueden señalar, apuntar hacia ella, pero si no salimos de las ideas, nunca llegaremos a la realidad.

La técnica: el koan

Hemos visto que el problema consiste en que, si bien todos poseemos las facultades necesarias para conocer de modo inmediato nuestra naturaleza esencial y vivir de un modo pleno e incondicionado, hay en nosotros una «ignorancia» que nos impide usualmente que esto sea realidad en nuestra existencia concreta.

Por eso los maestros Zen nos dicen que hemos de estar decididos a ir más allá de nuestras ideas, de nuestra mente racional. Y eso es lo difícil. Porque exige, como es fácil comprenderlo, un gran esfuerzo, «un gran espíritu de investigación», como dicen los textos. Y al mismo tiempo hay que evitar cuidadosamente que uno quede cogido en las redes de la especulación. Hay que lograr la difícil pirueta mental de mirar intensamente, pero sin mirar nada; de buscar con toda el alma, pero sin buscar nada en particular.

¿Qué método hay que utilizar para conseguirlo? Según los maestros Zen, no hay método ni técnica. Claro que ahora mismo vamos a ver que sí lo hay. Pero no tenemos por qué desconcertarnos, ya que la, paradoja está en el Zen a la orden del día. Una anécdota muy curiosa ilustra esta afirmación. Es antigua, pues el hecho se sitúa en el año 1.100. Un aspirante a la realización interna, después de meses de peregrinación, pasando hambres, fríos y toda clase de dificultades yendo de un sitio a otro en busca de cierto maestro famoso, llega por fin a encontrarle. Y le pregunta, ansioso de oír la respuesta:

-Maestro, dime, ¿cuál es la verdad esencial, la verdad última? ¿Cuál es?

El maestro que es el hombre que ha llegado ya a la realización, y por lo tanto a la posesión de esta verdad o realidad suprema, se limita a responderle:

-Hijo mío, no tengo ni la más remota idea.

Imaginemos la decepción del discípulo, que se ha fatigado tanto dejándolo todo y sometiéndose a mil contrariedades sólo para escuchar del maestro la palabra que le abra las puertas del discernimiento espiritual y que oye esta simple frase: «No tengo ni la más remota idea».

Y lo curioso es que el maestro respondía la pura verdad. No quería probarle para ver su fe y su perseverancia, como tal vez se pudiera pensar. El verdadero maestro Zen, cuando actúa como tal, da siempre la respuesta que pueda más directamente hacer *despertar* al discípulo, hacerle pasar por una experiencia *nueva*. Al decirle que «no tiene la más remota idea», quiere hacerle ver que el interés con que llega está del todo polarizado y atado a la idea que tiene del maestro y de la verdad que el maestro le abrirá. Y, naturalmente, así nunca podrá *realizar* nada en sí mismo. Por eso le dice: «No tengo la menor idea»; no sólo porque la verdad que tendría que buscar no es ninguna idea, sino además para producir un corte tajante en la identificación que el discípulo tiene con la idea del maestro y de la sabiduría. El maestro tiene capacidad para producir el chasco, diríamos, que más hiere, dar un golpe moral a lo que está más agarrado, al amor propio, la representación que uno tiene de sí mismo o yo-idea para que, al caer de pronto esta representación uno descubra directamente su misma realidad al desnudo.

El método Zen es drástico. En el Zen la iluminación se produce de un modo abrupto, instantáneo, no progresivamente. Cuando llega, es total. La preparación para la iluminación puede ser muy laboriosa, y lo es de ordinario. Suele requerir una larga y asidua dedicación. Pero no porque mientras se trabaja se vaya consiguiendo ya gradualmente la iluminación. Esta es posterior y viene repentinamente y de una sola vez.

Para conseguir el estado de desidentificación y pasar más allá de las formas mentales, los maestros utilizan todos los medios que hagan falta, sin atenerse a nada concreto. Por eso se puede decir que no hay una técnica

ni un método fijo. La llegada a la iluminación se verifica fuera de toda regla o norma fija.

No obstante suelen usarse dos procedimientos, métodos o técnicas, que en el fondo coinciden: el *Mondo* y el *Koan*.

1. El Mondo

Es un diálogo corto entre maestro y discípulo. Los dos diálogos que hemos narrado en las páginas anteriores son *mondos*. Siempre que el maestro contesta, habla no de un modo intelectual, racional, sino desde el punto de vista de la iluminación conseguida, donde está viviendo, y pretende neutralizar las formas mentales del alumno. Su respuesta intenta transmitir este estado superior, y para lograrlo no tiene más remedio que negarle, quitándole precisamente aquello que le sirve de apoyo y dejándole repentinamente en el vacío más total. En el *Mondo* que últimamente hemos narrado, el alumno estaba atado a la admiración hacia su maestro; y como para encontrar la verdad había que trascender esta actitud de proyección hacia alguien y hacia algo concreto, la primera providencia del maestro es quitarle la adhesión a él y a la idea de la verdad, negando ambas cosas: «no tengo ni la más remota idea» En el Mondo que narramos unas páginas antes ocurre algo parecido, y por eso el maestro le da como primera instrucción que si ve a Buda, lo mate.

Los mondos se dan con frecuencia como koanes al discípulo para que medite sobre ellos. Pueden adoptar la forma de paradoja, contradicción, afirmación, repetición, etc.

2. El koan

Es básicamente la técnica tradicional por la que se preparada iluminación. Consiste en dar al monje discípulo una frase con frecuencia en forma de acertijo. El alumno empieza a pensar sobre su Koan y pasa días y meses, años tal vez, pensando en él sin prisas, pero con dedicación. Durante este tiempo se esfuerza en encontrarle una respuesta acertada hasta la evidencia, aunque no sea lógica. Cuando cree que ha dado con la solución, pide audiencia al maestro y se la expone. Son sesiones únicas por su gran intensidad, pues en ellas está permitido todo. Allí no reza para nadada jerarquía, ni los reglamentos, la educación, ni norma alguna: como si se encontrasen dos seres frente a frente para tratar de sobrevivir; cualquier cosa es lícita para conseguirlo. Por eso son frecuentes las escenas en apariencia grotescas o violentas.

El maestro pega una bofetada al discípulo; le coge por la nariz y se la retuerce; le empuja violentamente fuera de su cuarto; o empieza a darle palos terribles. Otras veces es el discípulo el que da un tortazo al maestro, tira violentamente la silla de su maestro al otro extremo de la habitación, etc. Parece todo menos un trabajo interior.

Cuando el discípulo alcanza por fin la intuición de la verdad, de la realidad, más allá de la mente y de toda lógica, entonces ve que todas las cosas nacen y son expresión de esta realidad. Y que cualquier cosa sirve de prisma a través del cual se refracta la comunicación de dicha realidad. Al alcanzar el satori descubre de repente la solución de todos los koanes; desde esta perspectiva supraintelectual, intuitiva, tiene la capacidad natural de ver la respuesta de todos los koanes, y de reaccionar de modo justo y adecuado contestando a cada uno.

El koan viene a ser como una especie de barómetro o de test que permite medir la comprensión y la intuición que el discípulo tiene de la realidad. Los malabarismos intelectuales no resuelven nada. Más aún, si al intuir de algún modo la contestación a un koan, se deja llevar de algún razonamiento, se sentirá incapaz de contestar al koan siguiente. Sólo estando centrado en la realidad, resulta natural, evidente y, espontánea, la respuesta a todos los koanes.

El discípulo contesta a muchos koanes con frases, gestos o silencios que parecen incoherentes y fuera de sitio. Es que los koanes no pueden ser respondidos dentro de un orden lógico, en el que son contradictorios, pues implican una contraposición de factores ante los que la mente se estrella. Pero es precisamente entonces, al continuar buscando, cuando se le da al discípulo la oportunidad de que descubra lo que hay detrás de la mente. Mientras que si no investigase hasta agotar del todo sus posibilidades mentales, hallaría mayores dificultades para alcanzar y rebasar el límite de la lógica. Por eso, a pesar de saber que la respuesta verdadera no es lógica, tiene que buscar primero en el campo racional, y sólo cuando ha sentido el fracaso total de la mente, amanece la experiencia de la intuición, a la que se le ha dado así una coyuntura para expresarse.

Surge aquí la objeción de por qué el koan ha de ser necesariamente contrario a la lógica, como si la lógica

se opusiese a la verdad. Pero la verdad es mucho más amplia que la lógica, porque la lógica no es más que un sistema cerrado dentro de la verdad universal. Nuestro problema no está en que nos guiemos por la lógica, sino en que sólo confiemos en la lógica, en que vivamos y pensemos agarrados exclusivamente a la lógica, sin salir jamás de su círculo. Es esa limitación de nuestra mente la perjudicial; no la lógica en sí. Si no hubiera lógica, no habría comunicación concreta posible. En este sentido la lógica es buena y necesaria. El mal está en que al investigar acerca de lo impersonal nos movamos también limitados dentro del círculo de la lógica. Entonces la lógica aparece como un obstáculo para un conocimiento de tipo superior. Y hay que aprender a neutralizarla; no por puro afán de negación, sino como un paso necesario para poder percibir directamente lo que en cada uno de nosotros hay detrás de la lógica.

En el Koan se prescinde por completo del proceso ordinario que sigue nuestra mente, de nuestra «actitud mental», es decir, de nuestro modo de pensar y razonar habitual, de nuestra lógica. De ahí su originalidad y lo chocante que a primera vista resulta. El koan es un problema de naturaleza paradójica que se plantea a la mente como si se tratase de uno de nuestros populares acertijos. A primera vista parece absurdo y lo es desde un punto de vista exclusivamente racional, o sea, si uno cree que se trata de esforzarse en encontrarle alguna solución adecuada.

Por ejemplo, en un koan se dice: Cierto hombre tenía un pato. Cuando éste era aún pequeño, lo metió dentro de una garrafa. Luego creció y no podía sacarlo. ¿Qué tendrá que hacer para sacar el pato sin romper la garrafa y sin que el pato sufra ningún daño? Ante un problema así, nuestra *actitud mental* se empeña en discurrir una solución práctica que resuelva el *acertijo*. Como estamos acostumbrados a hacerlo de este modo siempre, nuestra mente especula, no ya sólo sobre el sentido real y práctico del koan -sin solución posible-, sino buscando su posible significado simbólico. Por ejemplo, pensando que el pato será el espíritu, la botella la mente, que limita e impide al espíritu vivir con libertad, etc. Pero estas simbologías que tratan de resolver el koan por medio de un juego de magia de metáforas están en pugna con el Zen, que huye de toda especulación mental e imaginativa y de toda abstracción y elaboración intelectual.

El Zen quiere que descubramos la verdad y la verdad es la vida que estamos viviendo y que encontraremos no alejándonos de las cosas concretas e inmediatas. A un maestro le preguntaron:

¿Qué es el Tao? -sinónimo de qué es la verdad.

Y el maestro contestó:

-La vida de cada día es Tao.

A lo que le replicaron:

-En la vida de cada día sólo se aprecia eso: la vida vulgar y corriente de cada día, pero el Tao no se ve por ningún lado.

Y el maestro respondió:

-Ahí está la diferencia, en que unos lo ven y otros no.

Esta respuesta sin sentido razonable quiere hacer ver que no hemos de buscar la verdad por el camino de la especulación, del razonamiento o del discurso intelectivo, aislándonos por nuestros túneles mentales de las cosas y de la realidad; ni tampoco la encontraremos sometiéndonos a condiciones extrañas de vida o de actitud, como el vivir separados de los demás, etc.; sino que hemos de buscarla en algo que tenemos muy cerca, tanto que está en nosotros, que nos hace vivir, que somos nosotros.

CONTRASTES ENTRE NUESTRO ESTADO HABITUAL Y EL SATORI

1. Identificación y desidentificación total

Dice el Zen que el hombre está agarrándose constantemente a aspectos parciales de las cosas, a «ideas» de las cosas; tiende a afirmarse a sí mismo y a negar a los otros. Cuando se apoya en el *yo,* se cierra a los demás; cuando se abre al exterior, al *no-yo*, se cierra a sí mismo, y de este modo la mente está funcionando con intermitencia, pendiente de identificaciones con elementos parciales, con fragmentos de la realidad. Al vivir cada fragmento como si se tratara de la realidad, y al querer vivir toda la propia realidad interna, central a través de un fragmento, el hombre confunde esta realidad con el fragmento que le impide ver la «realidad». Para evitarlo, no hay más remedio que, o aumentar la identificación parcial que ya tiene, extendiéndola a todo el resto de las cosas, o disminuir esa identificación parcial con algunas cosas hasta que desaparezca del todo. Por ejemplo: yo quiero vivir y, movido por esta ansia, llego a considerarme superior a los demás. En la medida en que esta preferencia en que me tengo con respecto a los demás me impida ver a los otros exactamente en el mismo grado, con la misma claridad, profundidad e interés que a mí mismo, esta

parcialidad será un obstáculo para sentir lo que hay de común en todos. Sólo cuando sea capaz de identificarme con todos, descubriré automáticamente eso que tenemos de esencial y común.

Nuestra actitud mental bascula entre el *yo* y el *no-yo*. Si pudiéramos vivir el momento en que dejamos de ser yo, pero que todavía no estamos hipnotizados por lo «otro» -por ejemplo, cuando vamos al cine, y nos dejamos fascinar por la película, pero al terminar volvemos a nosotros mismos- si pudiéramos ser conscientes de ese instante en que dejamos de ser lo otro, pero todavía no somos yo en nuestra personalidad concreta, encontraríamos el centro de nosotros mismos. Y también podríamos conseguirlo si dejásemos que en la mente funcionaran a la vez el *no-yo y el yo*.

En el Yoga se aprende más bien a hacer abstracción del yo personal y corriente, para llegar al nivel impersonal. El Zen nos propone la forma de aprender a intuir en la conciencia simultáneamente el *yo* y el *no-yo*, porque la causa de la ignorancia no reside en que nos identifiquemos con nuestro cuerpo o nuestra mente, o quizás con la mente, la fuerza o alguna de las cualidades de otras personas, sino en que nos identifiquemos tan sólo en eso. El mal está en la parcialidad. Por lo tanto en la medida en que yo me viva del todo a mí mismo con toda la identificación que pueda tener, pero a la vez viva también toda la identificación con el otro, neutralizaré, no la identificación, sino la parcialidad y mi mente dejará de estar crispada sobre algo parcial, abriéndose por completo. Y por este simple hecho, subiré automáticamente de nivel y percibiré el nivel espiritual, la budeidad, el satori.

2. Control superficial y profundidad

Cada estímulo que nos viene del exterior provoca una respuesta desde nuestro centro. Por lo tanto los estímulos son oportunidades para descubrir nuestra realidad esencial, nuestra budeidad. Pero nosotros ponemos una serie de barreras ante los estímulos y no dejamos que las percepciones entren hasta el fondo, que las emociones se vivan profundamente, ni tampoco que los impulsos los sintamos brotar desde su origen más íntimo. No es extraño que estemos alejados de este fondo de nosotros mismos. Vivimos sólo en el nivel superficial, en el que, desde que entra el estímulo hasta que sale la respuesta, hay un vacío en nuestra conciencia, una ceguera que nos impide percibir, vivir y ser todo lo que hay detrás. Es que mantenemos un freno y una censura afectiva y mental que está constantemente controlando las cosas exteriores y las interiores para ver si son peligrosas y si son agradables o no. Hace tanto tiempo que vivimos sometidos a este autocontrol, que ya es automático y nos cuesta muchísimo dejamos penetrar hasta dentro por la realidad de las cosas, aunque nosotros queramos. Y otro tanto ocurre con nuestras propias respuestas a los estímulos: también las controlamos ya de un modo automático, no vivimos el fondo de nuestras respuestas, la fuente de nuestros impulsos. Por lo tanto nunca llegamos a la realidad esencial de nosotros mismos.

El problema, visto de esta manera, consiste en aclarar la mente, en profundizarla para vivir de modo directo e inmediato el proceso de la vida a través de la simple sucesión de estímulos y respuestas, que se alternan continuamente. No el estímulo en sí, ni la respuesta en sí, sino ambos hasta el punto mismo en que el estímulo y la respuesta se encuentran: ese instante intemporal que une dos direcciones diferentes, una centrípeta y otra centrífuga en lo más profundo de nuestro ser. En él coinciden dos líneas diferentes: estímulo-respuesta. Hay un momento en que ha acabado el estímulo y no ha empezado aún la respuesta. ¿Quién puede vivir ese momento? El quedo hiciera, descubriría la realidad. Si pudiéramos coger lo que es ese instante, aprisionaríamos nuestra misma realidad, la vivificaríamos y alcanzaríamos el satori.

La imagen de este momento guarda una gran analogía con la que describe el *Hatha-Yoga* en el ejercicio respiratorio llamado Pranayama; nuestra respiración es un proceso biológico, típico de esa doble dirección centrípeta y centrífuga: inhalar, exhalar, inhalar, exhalar. Pero es que tanto la inhalación como la exhalación provienen en su origen del mismo centro. Si pudiéramos hacernos conscientes de este punto neutro, descubriríamos el centro de todo el resto de nuestro ser.

Un koan dice: hay un hombre suspendido sobre un precipicio, colgado de los dientes de la rama de un árbol, sosteniéndose como puede, y en aquel momento pasa alguien y le pregunta: ¿cuál es la verdad? Si no contesta, no puede satisfacer el interés de aquel hombre y si contesta se hunde en el abismo. ¿Qué respuesta dará? Porque debe contestar, pues la vida siempre responde. ¿Cuál será la respuesta de la verdad?

En aquel momento se da el choque entre estímulo y respuesta. Es una situación parecida a la del que tiene que enfrentarse con un peligro muy grave, como el de un hombre salvaje. No valen razonamientos, categorías sociales, ni seguridades de qué fiarse: es el encuentro de cara ante una fuerza pura, negativa, hostil, de amenaza de muerte, sin poderse amparar en subterfugios, en huidas, en razones, ni en nada: no hay más solución que responder con toda la fuerza del interior, manifestando toda la capacidad de modo inmediato,

directo, sin especulación. Esta es la disposición que exige el Zen: la de situarse en la actitud de jugárselo todo, de poner «toda la carne en el asador». Sin esta respuesta total es inútil pretender dar un paso porque siempre estaremos controlando, resguardándonos, protegiéndonos detrás de los pensamientos o de los segundos pensamientos o de las actitudes de espectador o de las posturas recelosas. El Zen nos hace llegar a este momento puro en que estímulo y respuesta se identifican, fuera de toda censura, control o subterfugio mental consciente o inconsciente, de un modo desnudo y tajante.

3. Afectividad unilateral y amor profundo

Estamos persuadidos de que profesamos un sincero amor a determinadas personas, de que tenemos interés por la gente. Esta convicción obedece a que en determinados momentos nos sentimos realmente interesados por los demás y somos de verdad afectuosos. Pero no nos damos cuenta de muchos otros momentos en que los «otros» no despiertan en nosotros absolutamente ningún interés. En realidad el afecto que creemos sentir no es más que la consecuencia de una basculación temporal y transitoria de la afectividad, sin que se pueda afirmar que amemos de verdad. Es cierto que a veces sentimos afecto hacia algunas personas, pero sólo en determinados momentos y condiciones. En rigor, a esto no se le puede llamar afecto, ni interés por los otros. Tal y como funcionamos normalmente, de modo habitual y ordinario, nuestra afectividad oscila como un péndulo inclinándose lo mismo del lado de los demás que del yo, aunque el extremo que pesa más y tiene nuestras preferencias es el del yo. Esto se debe a que no vivimos con profundidad la vida afectiva.

Para superar este estadio superficial tendríamos que vivir al mismo tiempo los dos movimientos máximos del péndulo, en que nuestra afectividad se abre del todo en una dirección, una vez hacia nosotros y otra hacia los demás: tratar de vivenciarlos a la vez del todo, o también tratar de vivir el punto neutro en el que el péndulo no está por un instante ni hacia la derecha, ni hacia la izquierda, ese momento en que la fuerza es cero, donde no hay más impulso afectivo a un lado que a otro, porque este es el punto de menor resistencia que nos abrirá el paso al nivel superior del satori.

LA RESPUESTA DE LOS KOANES

En definitiva, el funcionamiento parcial de nuestra mente es en todos los aspectos el que nos liga a la ignorancia. Los koanes tienen el poder de conducirnos a un *impasse*, a un punto en que no hay salida viable por camino racional: ¿cómo sacar el pato sin que se estropee la garrafa y sin que el animal sufra daño alguno? No existe una contestación determinada. Los crucigramas tienen siempre alguna solución; pero en los koanes la solución no está en ningún sitio, porque está en todos los sitios, o porque se halla fuera de ellos. Empezamos a pensar buscando una salida, aunque sea por la puerta falsa de un truco. Pero no, es necesario dejar de lado las soluciones que provengan de combinaciones más o menos artificiosas de ideas, de recursos lógicos. El koan es claro y directo. Hay que buscar una respuesta al sentido inmediato de la pregunta, sin subterfugios. La respuesta precisamente desde la cual esta pregunta tiene únicamente sentido.

Un koan nos dice: Dos manos al chocar entre sí producen el sonido de una palmada, y en seguida nos pregunta: ¿qué sonido hará una sola mano? A este koan un monje no supo qué responder. Por la noche, meditando en él, oyó cantar a alguien al son del laúd. Y al día siguiente se fue a ver al maestro:

-¿Cuál es el sonido de una sola mano? -le preguntó el maestro.

Y el monje se puso a imitar los movimientos de una geisha. Recibió una bofetada. Otro día se fijó en el ruido que produce el río al correr del agua. Y acudió al maestro imitando este ruido. Nueva respuesta violenta. Transcurrió mucho tiempo buscando sonidos. El koan llega a convertirse para los monjes en pensamiento único durante el día y la noche, en una auténtica obsesión. Después de haber pasado revista a todos los sonidos que conocía, cuando al final se cansó de todos, desesperado y harto de pensar en ellos, de repente descubrió ese sonido que no suena.

No hay nunca una respuesta para los koanes, y al propio tiempo, siempre hay una respuesta para los koanes.

El koan es siempre un problema absurdo, lo cual quiere decir que no tiene respuesta lógica, pero sí que tiene respuesta, porque se trata precisamente de que el alumno pase más allá de la lógica, donde todos los koanes tienen respuesta. Una respuesta que explica cómo muchas cosas que son contradictorias en su sentido lógico, se afirman sin lugar a dudas desde otro nivel, por encima de la mente lógica personal.

Es muy difícil dar una explicación clara de modo que la comprenda la persona que no intuye directamente

la verdad. Quizás se acerca un poco a esta experiencia lo que ocurre entre dos enamorados: se entienden y compenetran, y participan profundamente de unos mismos sentimientos y de un mismo punto de vista. Un diálogo brevísimo:

-¡Qué mona estás!

-¡Calla tonto!

Desde fuera quien no tuviera ninguna experiencia de este estado lo encontraría sin sentido, estúpido. Pero para quienes están viviéndolo es todo un mundo de contenidos profundos y reales. Aunque se digan cosas ridículas, estarán cargadas de expresión, de una comunicación plena, porque por encima del significado lógico de las palabras se transmite una realidad que se vive en común. Cada vez que habla uno de los enamorados se produce en el otro una actualización del sentimiento profundo de su amor, aunque sea a través del vehículo de un diálogo que una mente lógica juzgaría de incoherente. Los dos enamorados viven entonces su propia realidad, si no tal vez desde su centro, sí de un modo más próximo a él, mientras el crítico queda encerrado entre las rejas de su mente lógica.

Pues bien, el Zen busca esto mismo, pero de un modo mucho más hondo y más alto. Cuando nos propone un koan, en realidad está intentando que lleguemos a descubrir esta realidad nuestra que existe fuera y más allá de nuestra mente razonadora, de nuestras ideas, allí donde todas las cosas tienen su pleno sentido, su sentido total y no sólo su significado lógico. Lo que el diálogo afectivo es para la comunicación amorosa, analógicamente viene a ser el koan para el satori. Y así como el que ama loca y profundamente comprende todos los grados del amor y todos los diálogos amorosos, quien ha alcanzado el satori descubre automáticamente el sentido y la respuesta a todos los koanes.

No obstante, repito que no es más que una imagen y no se puede confundir el Zen y la realización espiritual con el amor entre dos enamorados, que tiene lugar en un nivel afectivo personal. Porque el satori incluye este amor, pero se eleva luego mucho más. Cuando el *amor* se profundiza, se supera el límite de lo personal y lo que menos importa es el *yo* y el *tú*; el verdadero protagonista es el amor, que forma una unidad apoyada en el *yo* y el *tú* como simples puntos de referencia entre los que se mueve -en términos zenistas, Yin y Yang, polos positivo y negativo de toda dualidad-. Pero el Zen busca además esta misma experiencia del estado impersonal en el nivel mental, por encima del estrato lógico personal, para llegar al *inconsciente cósmico o inconsciente universal* -como lo denomina el Dr. Suzuki, inteligencia intuitiva mas allá de las formas, de la que somos inconscientes en nuestra mente lógica habitual.

Todas las preguntas dedos koanes están formuladas desde esta conciencia impersonal y cuando el discípulo se sitúa en ella establezco una comunicación con el maestro, pero en un grado más profundo, más total que la que existe entre dos enamorados o entre dos amigos que se compenetren muchísimo, cuyo diálogo consiste sólo en simples gestos. El gesto, la palabra es el dedo que señala a la luna, no es nunca la luna; la luna hay que vivirla, tiene que llevarla uno dentro. Y entonces es verdad aquello de que todos los caminos conducen a Roma.

Podemos contestar, porque la respuesta la tenemos en nosotros. Esforzarse en dar con ella es trabajar para aclarar la mente de modo que podamos funcionar desde el nivel impersonal o inconsciente superior.

La fuerza de los koanes

En los monasterios Zen los monjes meditan generalmente sobre algún koan que les ha dado el Maestro para que encuentren su solución. Como he dicho antes, cuando un monje piensa que ha dado con ella, va a ver al Maestro para decírselo. En estas entrevistas desaparece todo sentido de jerarquía personal y se entabla un diálogo en el que se prescinde en absoluto de convenciones o formalismos sociales de cualquier tipo, en el que todo es posible. Puede ocurrir que el Maestro propine un tortazo al discípulo y también que éste se lo pegue al Maestro. El tortazo será sólo el modo más directo de expresar la verdad impersonal conquistada. Entonces el Maestro que recibe la bofetada reirá de todo corazón. Pero si el discípulo se la da movido por un sentimiento interior de venganza o irritación, el Maestro lo percibe y le sanciona con más golpes. La situación del encuentro entre discípulo y Maestro está desnuda de todo formalismo, como si se tratara de un repentino combate a muerte en el que uno se lo juega todo a una sola baza. No son palabras figuradas, pues allí lo que menos interesa es la salud física. Hay algo que duele mucho más: el sacrificio de la imagen querida del yo que cada uno se había ido formando durante toda la vida y que es preciso trascender y abandonar para siempre. Sólo a este precio se consigue la iluminación.

En cierta forma abandonar nuestra crispación al yo es para nosotros como si tuviéramos que morir, equivale a un sacrificio, a un holocausto total de nuestra personalidad. Por eso nos resistimos a abandonarla y

se aprestan a la resistencia todas nuestras defensas psíquicas que viven a expensas de ese yo que nos hemos formado.

Un alumno estaba buscando la solución de un koan. Y pensar en la solución de un koan no quiere decir dedicarse un ratito a ello, sino pasarse meses y años de esfuerzo interior; al final le pareció que había fulgurado en su mente el descubrimiento y se fue a ver al Maestro:

-Ya lo he encontrado-. El Maestro lo mira y no le contesta.

El discípulo le dice:

-Que todas las cosas son relativas en la vida.

Entonces el Maestro le pega una bofetada mayúscula. El alumno que esperaba felicitaciones y homenajes, se encuentra tremendamente desconcertado. Vuelve de nuevo a trabajar; y un día pide otra vez hablar con el Maestro.

-Ahora sí que lo tengo.

-¿Qué es?

-Que sólo hay uno.

Nueva bofetada. Se marcha por segunda vez y así repite la escena varias veces más. Pero un día después de recibir la torta acostumbrada, en el momento en que se marchaba, de repente se abrió su comprensión, descubrió la verdad y volvió a entrar:

-¿Qué vienes a hacer aquí? -le pregunta el Maestro.

Y el alumno le pega una bofetada tal al Maestro que le tumba en el suelo. Entonces el Maestro se ríe a carcajadas, satisfecho. Esta es una escena entre maestro y discípulo. La intuición irrumpe en el momento en que el alumno no le pega por venganza, sino por reacción profunda a la instrucción que estaba recibiendo de su maestro; pues las bofetadas que recibía no eran un castigo, sino una instrucción muy concreta, un modo de enseñarle que la realidad estaba precisamente en la bofetada si la vivía desde su centro y no en las ideas que él formulaba, que los hechos de experiencia son más realidad que todas las ideas que se podía forjar. Y por eso era preciso que las bofetadas fueran bien sólidas, para que la experiencia se impusiera por sí misma y le hiciera reaccionar, vivir y sentir aquello que estaba ocurriendo, en lugar de alejarse de la experiencia teorizando, especulando y pensando. Cuando de repente descubre la fuerza de la que dimana todo en su interior, ve que la forma de demostrar al Maestro, de expresarle su personalidad es darle una gran bofetada. Y el Maestro, que es Maestro por haber ya realizado el estado y vivir en el nivel superior de la realidad, descubre que el discípulo le pega desde su mismo nivel. Percibe que los dos están hablando el mismo lenguaje, que no están unidos por la forma, sino desde el centro.

Esta anécdota ilustra un poco la técnica del Zen. El que quiera estudiar Zen ha de estar dispuesto a dejar todos los moldes antiguos, a olvidar todo lo que sabe y a olvidar de veras; a no creer que entiende nada de Zen, porque el que está convencido y satisfecho de entender el Zen es el que no lo entiende, ya que el Zen no es para ser entendido: es para ser vivido.

En el Zen lo importante no son las palabras, las ideas ni los gestos que se expresan, sino el nivel desde donde se expresan. O sea que una frase muy sabia puede ser una sandez desde el punto de vista del Zen; y un insulto, algo estupendo.

LA VIOLENCIA EN EL ZEN

¿Por qué entre Maestro y discípulo hay con frecuencia una comunicación de orden violento? Porque el Maestro busca el modo mas rápido, más fácil y claro para transmitir y comunicar el descubrimiento de la realidad provocando en el discípulo este mismo descubrimiento. La experiencia de tipo físico, por medio de golpes, tortazos, etc., tiene una ventaja enorme, a saber, que le hace a uno vivir, le desciende de golpe a la realidad inmediata, no le deja soñar.

Aunque se pueda producir accidentalmente un estímulo de energía en el interior de otra persona y provocar con ello una experiencia de tipo superior, esto no soluciona para nada el estado del discípulo, porque es el discípulo el que tiene que construir su propio puente, desarrollando, transformando y ampliando su mente. Esto no se lo puede hacer nadie. Puede establecer un puente artificial con energía prestada de otro, pero esta energía no le permitirá andar por sí mismo, ni le hará crecer absolutamente nada. Lo que hace crecer es el trabajo, el desarrollo, la ejercitación por uno mismo de sus propios niveles.

La bofetada le hace bajar al discípulo de las nubes. Hay también otros medios de conseguirlo. Cito éste porque choca más con nuestra idea de la espiritualidad y porque es también, un ejemplo muy claro de lo que se trata de provocar: una vuelta a la experiencia de uno mismo, cortando las alas a toda divagación,

imaginación o intelectualismo, por excelente que sea en otros niveles y en otros órdenes de cosas.

El Maestro siempre busca la forma mas rápida para que el monje deje de refugiarse en artificios mentales y de súbito su vida profunda invada su mente concreta. Con este fin usa todos los medios que sean necesarios.

En este sentido no nos quepa la menor duda de que una bofetada le hace a uno volver en seguida a su sitio. La vida de cada día, eso es Tao. ¿Qué quiere decir? ¿Qué no hay nada más?, ¿qué hemos de dedicarnos sólo a la vida material? De ningún modo, sino que la verdad no hemos de buscarla en especulaciones, en abstracciones. Está en las cosas de cada día, pero vividas desde nuestro centro, desde lo profundo. Desde este fondo se vive el fondo de todas las cosas, la unidad, el centro, lo que es real.

Mientras teoricemos, mientras nos alejemos de nosotros mismos para buscar la verdad, no hacemos más que aumentar la tensión en nuestro interior y alejarnos de la verdad. El lenguaje de las tortas -sean éstas de tipo físico o moral- es el más corto para que el discípulo se sienta vivir de repente, vuelva otra vez a su sentido del yo, aunque sea en un plano puramente físico. Pero este plano físico también está enraizado en el centro. Se puede llegar al centro a partir de todos los niveles: también a través del cuerpo físico se abre un acceso hasta la realización intemporal.

Cuando el discípulo obtiene la gran experiencia, pega una bofetada mayúscula al Maestro. ¿Cómo satisfacción personal? En absoluto. Porque es el modo más claro de que dispone para expresar que vive esa realidad ahora. Le está contestando con el mismo lenguaje, en los mismos términos; está utilizando la misma escuela, porque está ya a la misma altura que su Maestro en el instante de la experiencia.

Tendremos ocasión de comentar varios koanes y de apuntar el estado a que se refieren, mas no podremos en absoluto describir este estado. Estudiar el Zen es algo así como si estuviéramos escuchando una lección muy importante, pero en una lengua que no conocemos; y hubiéramos de poner en acción toda nuestra capacidad para intuir lo que quiere decir el Maestro, en sentido, ya que no entendemos las palabras. Tal ha de ser la disposición del que escucha Zen, si quiere aprenderlo. No consiste en pensar, sino en estar atento y abierto y en dejar que la respuesta surja sola. Porque la verdad que tenemos dentro ya está contestando siempre. Pero nuestra mente se interpone y empieza a controlar, a comparar. Ahora bien, cada vez que pensamos, nos alejamos de la realidad. Por lo tanto nos encontramos ante el koan como ante un enigma. Se nos dice algo muy bueno, muy próximo; pero no podemos utilizar las piernas usuales para acercamos a ello. Hemos de buscar otro sendero, aprender a usar de un medio distinto de acercamiento que no sabemos cuál es y que, además, no se nos dice. Sólo se nos asegura que está en nosotros y que probemos. Acostumbramos a tomar siempre medida de las cosas, a tener una visión previa, a asegurarnos de todo; pero el trabajo del Zen nos quita todas las seguridades, todas las garantías y cuanto pudiera ofrecernos una referencia precisa, y nos hace avanzar en el vacío.

2. PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL KOAN

El Dr. Suzuki resume así la preparación que tiene que tener el discípulo del Zen antes de emprender el ejercicio del koan:

1. Haber despertado en sí mismo un deseo muy sincero de librarse de la esclavitud del karma -del dolor, de la ignorancia y de la muerte.
2. Reconocer que el fin de la vida Zen es conseguir la iluminación, haciendo despertar el estado de conciencia llamado satori.
3. Ver la futilidad de todas las tentativas intelectuales para conseguir este fin, es decir, para resolver de la manera más eficaz el problema último de la existencia.
4. Creer que la realización del satori significa despertar de la budeidad, que reside profundamente enterrada en todos los espíritus.
5. Estar en posesión de un gran espíritu de investigación que da sin cesar hambre de probar en sí mismo la presencia de la budeidad.

Sin estas cinco condiciones no se puede obtener el fin del ejercicio del koan.

¿QUÉ PROCESO TIENE LUGAR EN LA PRÁCTICA DEL KOAN?

Según Suzuki, el ejercicio del koan acerca al satori del siguiente modo:

1. Se le da al discípulo ante todo para situarle en un estado de conciencia de una intensidad extrema.

2. La mente lógica, es decir, la actividad más superficial del espíritu queda en reposo, de suerte que sus sectores centrales y profundos, que generalmente permanecen inactivos, puedan llegar en su día a ejercer sus funciones originales.

3. Los centros de la afectividad y de la volición, que son en realidad los cimientos del carácter individual, aplican al máximo sus fuerzas para la solución del koan. A esto aluden los maestros cuando dicen que una *gran fe* y un *gran espíritu de investigación* son los dos poderes esenciales que deben caracterizar a un verdadero discípulo del Zen.

4. Cuando la integración mental alcanza mediante este trabajo previo su más alto grado, reina un estado de intensa serenidad expectante que los psicólogos que estudian la conciencia religiosa llaman impropiamente *éxtasis*. Pues el éxtasis consiste en la suspensión de las facultades mentales mientras el espíritu goza pasivamente de la contemplación, pero el estado de conciencia del Zen se caracteriza precisamente por el ejercicio más intenso de todas las actividades fundamentales del individuo, concentradas sobre un objeto único de pensamiento, momento en que la conciencia con todo su contenido consciente o inconsciente está a punto de entrar en contacto con el *más allá* o inconsciente universal. Mientras el éxtasis es estático, pues tiene en sí mismo el fin, no permitiendo un desarrollo ulterior. Este estado en completo reposo se compara al del agua a temperaturas inferiores a cero, cuando cualquier movimiento produce la congelación.

5. Lo que parecía una suspensión temporal de todas las facultades psíquicas se encuentra de repente cargado de nuevas energías como jamás hasta entonces. Esta transformación brusca se produce frecuentemente con la percepción de un sonido, de una imagen o de una fuerza de actividad motriz cualquiera. Nace en ese instante una visión penetrante de las profundidades íntimas de la conciencia, brota la fuente de una nueva vida y con ella el koan abre sus secretos.

EJEMPLOS DE KOANES

Veamos si describiendo algunos mondos y koanes podemos acercarnos un poco más al contenido real del Zen.

Un discípulo pregunta al Maestro cómo podría demostrar la verdad del Zen. El Maestro levanta un palo que tenía en la mano.

El alumno le pregunta:

-¿Esto es todo?, ¿no hay nada más?

Entonces el Maestro baja el palo.

Un monje pregunta al Maestro:

-¿Qué hay que entender cuando se dice: «hablar es no hablar»

El Maestro le pregunta:

-¿Dónde está tu boca?

El discípulo le contesta:

-No tengo boca.

-Si es así, ¿cómo comes el arroz?

El discípulo no contesta nada. Y más tarde el maestro comenta:

-Este muchacho no tiene nunca hambre, no quiere arroz.

Detrás de cada una de estas historietas hay una indicación total de este aspecto impersonal, no como símbolo, sino como realidad presente. Si pueden situarse en el estado en que deberían estar este Maestro o el discípulo en el momento de hablar, si pueden situarse en su perspectiva se encuentra la verdad. Cada koan es una invitación a dar el salto. No podemos esperar a comprenderlo lógicamente.

Cierto día un monje se encontraba sentado con las piernas cruzadas delante de la pared. El Maestro vino y le golpeó en el hombro; el monje dijo:

-¿Quién eres tú?

-Yo soy; ¿qué tal estás?

-Como de costumbre.

- Pues no está mal pasar la vida tan ocupada que llevas.

Un monje preguntó al Maestro:
-¿Qué es el Tao? El Maestro dice:
-Entra.
-Todavía no logro entenderlo.
-Sal.

Un día en que cierto discípulo acompañaba a su Maestro en su paseo, le preguntó:
-¿Qué es el gran Nirvana?
El Maestro dice:
-Apresúrate.
¿En qué debo apresurarme, Maestro?
Y recibe esta contestación:
-Mira el torrente.

Un monje preguntó al Maestro sobre el por qué de la llegada de Bodhi-Dharma a China. (Bodhi-Dharma es el que introdujo el Zen en China, y la pregunta equivale a inquirir por la razón del Zen.) El Maestro contesta:
-Yo no veo en ello la menor intención.
Y otro Maestro, cuando le contaron esta respuesta comentó:
-Dos difuntos en un ataúd.

Un monje pregunta al Maestro:
-¿Qué es el Tao?
Y el Maestro contesta:
-¡Qué hermosa montaña!
-Le interrogo sobre el Tao; ¿por qué, pues, hablarme de una montaña?
-Mientras tú no conozcas más la montaña, no tienes ninguna oportunidad de alcanzar Tao.

Un monje pregunta al Maestro:
-¿Dónde está el Tao?
Y él contesta:
-Todo recto, delante de ti.
-No lo veo.
-No puedes verlo a causa de tu egoísmo.
-Si no puedo verlo a causa de mi egoísmo, ¿su reverencia lo ve?
El Maestro dice:
-En la medida en que hay *yo* y *tú,* se complica la situación y no hay visión de Tao.
- Cuando no hay ni *yo* ni *tú,* entonces ¿se ve el Tao?
-Cuando no hay ni *yo* ni *tú,* ¿quién está para ver el Tao?

Dos monjes estaban discutiendo sobre el koan. Había una banderola y uno decía:
-¿Ves cómo se mueve la bandera?
-No es la bandera la que se mueve, es el viento -repuso el otro. Entonces un maestro que pasaba por allí añadió:
-No, ni una ni otro, es la conciencia la que se mueve.

Un día el Maestro estaba sentado tranquilamente con las piernas cruzadas, vino un monje y le dijo:
-¿En qué piensas en esa inmovilidad?
Y el Maestro responde:
-Pienso en lo que está más allá del pensamiento.
¿Cómo te las arreglas para pensar en lo que está más allá del pensamiento?
-No pensando -replica el Maestro.

Un monje preguntó:
-Tengo una duda que ruego me disipe.
El Maestro le dice:

-Espera que yo venga a la sala esta noche y entonces disiparé tu duda. Es costumbre hacer en la Gran Sala la reunión por la noche, donde se habla y se da instrucción sobre el Zen en las comunidades. Cuando la comunidad se reunió en la Gran Sala, el Maestro dio orden al monje de adelantarse. El monje obedeció y el Maestro descendió de la tribuna, y cogiendo al monje, dijo:

-Monjes, he aquí al hombre que tiene una duda. Después de lo cual empujó al monje lejos de sí y volvió a su habitación.

Un monje pregunta a su Maestro:

-¿Qué se quiere decir cuando se afirma que nuestro pensamiento diario es Tao?

Cuando tengo sueño -responde el Maestro-, duermo; cuando tengo ganas de sentarme, me siento.

-Yo no llego a entenderlo.

- En verano nosotros buscamos un lugar fresco, en invierno nos sentamos cerca del fuego.

El discípulo pregunta:

-Para adelantar en el Tao, ¿hay algún camino particular?

-Sí, hay uno.

-¿Cuál es?

-Cuando se tiene hambre se come, cuando se está cansado se duerme.

Y el discípulo dice:

-Esto es lo que hace toda la gente; ¿entonces el camino de ellos es el mismo que el de vuestra reverencia?

-No, no es el mismo.

-Y ¿cómo es eso?

El Maestro dice:

-Cuando ellos comen, no hacen nada más que comer y evocan toda clase de imaginaciones; cuando duermen no sólo duermen, sino que se abandonan a mil pensamientos vanos. He aquí por qué su camino no es mi camino.

Un día que toda la comunidad de un monasterio estaba ocupada en cultivar la tierra, un monje, al oír el tambor que anunciaba la comida, dejó en seguida su azadón, se puso a reír cordialmente y se fue. El Maestro observó:

-Vaya chico inteligente, he aquí el camino que conduce a la puerta de la verdad. Una vez dentro del monasterio hizo llamar al monje y le preguntó:

-¿Qué verdad has entendido hace un momento cuando has oído el tambor?

- Nada especial, Maestro; cuando he oído el tambor de la comida, he entrado y he tomado mi comida. Entonces fue el Maestro quien se rió con muchas ganas.

Un discípulo preguntó al Maestro:

-Maestro, usted parece muy afanado todo el día, ¿por qué hace todo esto?

-Hay un hombre que lo desea.

-¿Por qué no dejarle que se ocupe él mismo?

-Porque él no habita en ninguna casa.

-¿Qué es la realidad? -pregunta un discípulo.

-El ciprés en el patio.

-Usted emplea un símbolo objetivo.

-No, no es un símbolo objetivo.

-Entonces, ¿qué es la realidad?

-El ciprés en el patio.

3. EL SATORI.

Ya hemos dicho que el Zen denomina satori al estado de realización, de evidencia de la realidad. El término satori significa iluminación.

Por sí mismos los koanes no engendran nunca el satori. La iluminación, la realidad a llevamos todos dentro, está en nuestro interior de un modo total y completo. El koan ni transmite, ni siquiera define este estado, tan sólo lo provoca.

El único obstáculo al satori es la adhesión de nuestra mente a las diez mil formas concretas de que se reviste la realidad. Y toda la técnica consiste en lograr que la mente deje de acogerse a ellas, abandonando su preferencia por las formas y por un instante se abra del todo sin apegarse a nada. Esta apertura permite que el estado inconmensurable de la iluminación se manifieste. Cuando el satori llega, todo queda interiormente iluminado y comprendemos perfectamente a quienes nos hablan desde él.

Si hemos tenido alguna experiencia de orden espiritual íntima, intensa y poderosa, por ejemplo contemplando la belleza de un paisaje, oyendo una pieza musical, leyendo una poesía, etc., sabemos, que parece que por unos instantes todo nuestro ser se ve invadido de una sensación profunda de grandeza, de algo majestuoso, inmenso, inefable. Cuando luego intentamos describir esta experiencia interior, aunque hablemos de los colores de la puesta del sol, de los arreboles de las nubes, del perfil de las montañas, etc., sentimos que ninguna descripción es capaz de expresar del todo el estado interno que hemos experimentado. De tal manera que sólo podrá entendernos adecuadamente el que nos escucha si ha tenido también él alguna experiencia en este sentido, despertando entonces a través de nuestra descripción, sus propias experiencias de estados de la misma calidad.

Si quisiéramos resumir en algunas observaciones generales la experiencia del satori, lo haríamos así, siguiendo a Suzuki:

1) El Zen no intenta utilizar la autosugestión por medio de la meditación para introducir en la conciencia el estado de satori. Sino hacer al hombre consciente de un nuevo poder del espíritu, que le da capacidad para juzgar las cosas desde un punto de vista enteramente nuevo, transformando la antigua construcción (que denomina *ignorancia*), en una edificada sobre nuevas bases: la *iluminación*.

2) Sin la realización del satori nadie puede penetrar en el misterio del Zen. El satori es el resplandor súbito de una nueva verdad de la que anteriormente no se había tenido jamás noticia. Se llega a ella a través de una especie de catástrofe mental, por la que caen de repente las vigas del viejo edificio lógico, después de haberlo elevado hasta el límite de sus posibilidades, dejando al descubierto de pronto la visión de un cielo nuevo.

3) Sin el satori no hay Zen. Toda la disciplina Zen se orienta hacia el satori, se trate de técnicas o de doctrina. La actividad preparatoria es necesaria en el Zen, pues no se trata de esperar pacientemente que el satori llegue por sí mismo, como por casualidad. Hay que buscar activamente de un modo deliberado y sistemático.

4) La insistencia del Zen en conseguir el satori le separa del sistema de *dhyana hindú* y de las demás escuelas del Budismo, que persiguen la tranquilización de la mente. El satori es una renovación mental completa, desde un ángulo enteramente nuevo.

5) El satori no consiste en ver a Dios tal como Él es, como pretenden ciertos místicos cristianos. El Zen formula desde el principio su tesis de que se trata de ver en la obra de la creación y no de interrogar al Creador. Habría Zen incluso aunque el hombre no llegase a descubrir a este Dios creador.

6) El satori es la experiencia individual más íntima y resulta imposible explicarla con palabras y describirla de cualquier modo. A lo más se puede intentar sugerir o indicar; y sólo reconoce esta evocación quien ha experimentado ya el satori.

7) El satori no es un estado morboso del espíritu, objeto de la psicología patológica. En todo caso es un estado perfectamente normal hasta el punto de que un maestro lo ha llamado *pensamiento cotidiano*. Así, cierto monje le preguntó qué entendía por pensamiento cotidiano, y él respondió: «Bebiendo mi té, comiendo mi arroz, paso mi tiempo como me va viniendo; bajando los ojos hacia el torrente y levantándolos hacia las montañas, ¡oh, qué sereno y despejado me siento!». Después de conseguir el satori las actividades mentales funcionan de un modo nuevo, más satisfactorio, más apacible y lleno de alegría que cuanto jamás se había experimentado.

8) El satori es el primer paso hacia la libertad. Nuestra vida ordinaria es una especie de servidumbre: en ella estamos sujetos continuamente a la dualidad, en cada uno de nuestros actos -sujeto y objeto, agente y acción- metidos dentro del círculo rígido del pensamiento lógico. Pero quien ha llegado al satori vive ya fuera, libre, pudiendo entrar del todo en cada uno de sus actos.

9) El satori es Iluminación. Con lo que el Zen recoge el espíritu mismo de la doctrina budista, cuyo punto máximo es precisamente la iluminación.

LA MENTE CREADORA

El estado de satori permite permanecer en una actitud permanente de improvisación, de creación.

Entendemos por creación la capacidad de vivir cada momento de un modo espontáneo y total, sin depender de nada. No la creación artística o científica, aunque también las incluye potencialmente.

En el estado de satori la creación no es producto de una combinación en círculo cerrado de los datos presentes en la mente. La mente y la experiencia anterior existe, pero de un modo completamente nuevo, en arco abierto a la totalidad del ser de la que se dispone por completo. Hay entonces originalidad en cada instante, auténtica creatividad.

Nos cuenta una de las escrituras que un aldeano estaba trabajando la tierra y de repente descubrió que se acercaba por allí un animal desconocido muy raro. El hombre se incorpora, lo mira y piensa: ¡qué raro!, parece un lobo. El animal entonces mira al aldeano y le dice: «Ahora estás pensando que parezco un lobo». El aldeano piensa: «¡Cuidado!, éste además sabe leer el pensamiento, andemos vigilantes». El animal le mira y le dice: «Ahora estás pensando que soy peligroso». Y un poco más tarde: «Ahora estás pensando en cómo matarme». El aldeano se da cuenta de que no hay nada que hacer, porque si el animal le va adivinando el pensamiento, no puede ni moverse para deshacerse de él. Y sigue trabajando. Cuando está así, de repente, sin que él sepa cómo ni por qué, da un golpe con la azada al animal, y el animal queda muerto. ¿Por qué lo había conseguido? Porque había realizado un acto más allá de la mente, había trascendido el pensamiento y por lo tanto este acto escapaba a la dualidad, a la previsión. Era acto único, total, que le venía de la mente impersonal y que por lo mismo no podía ser eludido, ni contrarrestado. Así es la mente creadora. Permite poder reaccionar de un modo más allá de la previsión, más allá de nuestra especulación, de nuestra seguridad mental.

Cuando se actúa desde un nivel impersonal no se deja forma posible de reacción. No hay mente que perciba, se prepare y reaccione en un instante. Pues nuestra mente está siempre sujeta a un proceso temporal. Pero en el nivel impersonal todo es una cosa instantánea. Para elevarse a ella, hay que percibir este instante, no como respuesta a un pensamiento o a una serie de pensamientos, sino como ejecución en la instantaneidad. Apoyarse de repente en el instante. Si uno es capaz de actuar así, puede enfrentarse con cualquier enemigo. El otro no tendrá tiempo de reaccionar, no se dará ni cuenta siquiera de lo que ha pasado. Pero es preciso que sea la mente impersonal la que dirija el proceso. Estamos hablando de lo mismo todo el tiempo: De saltar de nuestra afirmación personal, de nuestra lógica, a un nivel impersonal.

De este nivel impersonal es de dónde surge lo personal, por lo tanto estamos apoyándonos siempre en lo impersonal. Pero hay que conseguir hacerlo con plena conciencia.

Para expresar esta verdad profunda, esta conciencia impersonal, los maestros se valen de cualquier medio, porque consideran que es más importante este hallazgo de la visión profunda que todo lo demás. En los anales del Zen se narra que en una comunidad había un monje joven que asistía sin falta a todas las reuniones e instrucciones que se daban. Veía que cuando preguntaban al Maestro «¿qué es la realidad?», «¿qué es la verdad?», éste contestaba levantando el dedo, como pudiera hacerlo de otro modo. Los demás no entendían lo que el Maestro quería decir y buscaban simbolismos o interpretaciones más o menos racionales de este gesto, sin resultado. El joven monje siempre que los demás compañeros le hablaban, levantaba también el dedo, imitando al Maestro. Un día le llama el Maestro y le dice: «Hermano, ¿qué es la verdad?» El monje levanta el dedo. El Maestro entonces se lo corta. El joven se va desesperado, con un terrible dolor, gritando. Pero el Maestro le llama de pronto y le pregunta: -«¿Qué es la verdad?» Él, llorando, se detiene, va a levantar el dedo y se da cuenta de que no lo tiene. En aquel instante descubre la realidad.

Es exactamente lo que le pasa a la persona que identifica su realidad profunda con alguna cosa. Al desaparecer la cosa, queda sólo la realidad profunda. Procuremos vivir por un momento lo que sentina aquel monje que estaba investigando la verdad y que había adoptado la costumbre de levantar el dedo, medio en broma, medio en serio. El día que le llama el Maestro y le pregunta en serio, el único modo que se le ocurre de contestarle es levantar el dedo. Este dedo que levanta es una forma externa, falsa, una imitación. No hay creación, sino sólo una reproducción de algo exterior. Le cortan el dedo y él se va desesperado, viviendo el problema de la dualidad entre encontrar la verdad y el dolor de su mano. Entonces, el Maestro le vuelve a plantear la pregunta: «¿Dónde esta la verdad?, ¿qué es la verdad?» El discípulo tiende por su costumbre a querer levantar el dedo otra vez. Pero al no tener dedo, queda sólo el impulso, el impulso sin objeto, la fuerza de la vida sin objeto con el que identificarse. Y este hecho provoca el descubrimiento directo de lo que hay detrás de toda forma, de la realidad dentro de sí mismo.

Hay que sentir esto, no escucharlo o leerlo lógicamente. Sólo así se consigue una intuición más cercana de lo que es. No creamos, sin embargo que los maestros Zen vayan cortando dedos a los aspirantes al satori...

Admiro el arte que demuestra nuestro inconsciente para engendrar símbolos en el sueño, buscando la forma de representar una cosa muy rica en significados del modo más simple, más gráfico, más dramático. De un modo parecido la persona que llega al satori es capaz de crear con una espontaneidad extraordinaria.

Había un discípulo de esos que reciben tortazos que estaba asustado, no ya por los golpes que le daba su Maestro, sino más que nada por la violencia de tales situaciones. Tenía miedo de que lo echaran del monasterio por inútil, pues hacía tiempo que venía trabajando con verdadero interés e inquietud y no conseguía ver claro. El maestro le preguntaba siempre: -«¿Qué es la verdad?» Y el alumno respondía: -«Que todo es vacío». Bofetada y a meditar. De nuevo: -«¿Qué es la verdad?» El discípulo: -«Que todo es transitorio». Nueva torta. Un día le vuelve a preguntar: -«¿Qué es la verdad?» El discípulo está tan apurado que no sabe qué decir ni se le ocurre nada. Uno que está a su lado le dice: -«Quizás que te inclines tres veces. Es la forma ritual de saludar al entrar y al salir». El alumno se inclina tres veces y el Maestro le golpea de nuevo. Al final se va a marchar ya desalentado por su fracaso en el esfuerzo que ha hecho en busca de la verdad. Pero en ese mismo momento le viene de repente la iluminación. Nada extraño, ya que se produce siempre cuando la persona ha llegado al límite de todas sus defensas mentales. Vuelve atrás, llama y el maestro pregunta: ¿Quién es?» Y el discípulo inmediatamente contesta: -«Ni el de antes, ni otro».

Nótese lo difícil que es poder crear en un instante una frase que defina la verdad tan compleja de lo que le ha ocurrido, de un modo tan magistral. El discípulo acaba de tener una experiencia que le ha transformado de raíz, de manera que ha alcanzado ese estado impersonal desde el cual, instantáneamente, sin pensarlo, surge la frase maestra que en dos palabras expresa lo ocurrido.

Cierto discípulo se quejaba: -«¡No hay manera, no lo entiendo! Preguntamos qué camino tomar y en lugar de aclararnos nos confunden más»

Se quejaba de que los maestros no hablaban claro. Un día de primavera mientras estaban paseando por el campo, el alumno dice: -«¡Qué perfume el de las flores del campo!», y el Maestro le mira y le responde: -«¿Ves como yo no te escondo nada?». Son esas cosas las que hay que captar e intuir. El discípulo se quejaba de que el maestro no le aclaraba las cosas. Pero, ¿qué cosas?: las ideas. La vida está presente, la verdad está presente. Y, de repente, en un momento, prescinde de las ideas y toma contacto con la realidad. Entonces surge espontáneamente la frase que expresa directamente la realidad y queda todo él libre para usar otra cosa.

Es así como funciona el satori; la iluminación de la intuición que permite expresar constantemente la verdad incondicionada y total. Aunque esta verdad sólo la vean aquellos que son capaces de intuirla, claro está. Esta verdad la expresa el Zen en el Japón de mil formas diferentes. Primero busca que el discípulo consiga el estado de satori y luego que exprese este estado a través de la pintura, del arreglo de flores y jardines, de la escritura caligráfica, etc. Es el verdadero arte: la expresión de la Belleza suprema a través de las formas relativas.

OTRAS FORMAS DE CONSEGUIR EL SATORI

1. La meditación, es decir la reflexión serena

Claro está que no se ha de entender una meditación en sentido discursivo, porque por definición el Zen no quiere saber nada con el razonamiento como camino para llegar a la experiencia del satori. No porque sea antirracionalista, sino porque parte de que la mente lógica es un producto de la vida y por lo tanto está totalmente incapacitada para llegar a descubrir la fuente de la vida, la realidad profunda de nuestro ser. Así pues no será a través de ninguna idea, por abstracta, por elevada, por sublime y genial que sea como llegaremos a esa verdad, que sólo puede vivirse como experiencia que se manifiesta a la vez en iluminación intuitiva, en fuerza interior y en capacidad de acción.

Por *meditación* se entiende aquí el arte de situarse en equilibrio interior.

PREPARACIÓN:

Se empieza por colocarse en una postura cómoda, estable, ordinariamente en la famosa *postura del loto*. De este modo el discípulo queda corporalmente preparado para meditar, ya que lo primero que hay que hacer es procurar que el cuerpo no moleste ni estorbe lo más mínimo y, para ello, que esté cómodo, en una postura estable que pueda ser mantenida hasta el grado de llegar a olvidar el cuerpo.

- Luego que el estado de ánimo se halle tranquilo, sereno, sin que presione por dentro a la imaginación o a la mente.
- Y que la propia mente esté serena y tranquila como un lago en calma.

Entonces, el discípulo tiene que aprender a meditar en el sentido del Zen -tipo de meditación que encontramos también en otras técnicas de espiritualidad oriental- que consiste en aplicar la capacidad de conciencia, es decir, la atención de un modo fijo, estable, regular, sostenido sobre la noción de realidad, de verdad o de vacío. Nada más.

Se trata de ponerse a intentar hacer esto hasta que se llegue realmente a hacerlo. Y cuando se consigue hacerlo bien, aunque sea por muy pocos minutos, se llega al estado de iluminación.

Lo que pasa es que en el Zen cuando se dice queda mente esté en calma, quiere decirse que la mente esté de veras en calma. No que se agite menos, ni que se quede paralizada, sino que esté realmente en calma. Lo mismo que cuando hablamos de que el cuerpo ha de estar equilibrado es que el cuerpo no se perciba en absoluto, que esté todo él en un equilibrio tal que su ritmo automático de respiración vaya sincronizado con las necesidades que genera el estado mental, porque existe una correlación entre los diversos estados mentales y las necesidades fisiológicas de oxigenación. Precisamente éste es el fundamento del Pranayama en el *Hatha-Yoga*. En el Zen no se trata de cultivar de un modo deliberado la respiración, sino de que el cuerpo esté lo suficientemente entrenado para que, en el momento en que yo me tranquilice afectiva y mentalmente, la respiración se tranquilice también, respondiendo de un modo automático; en otras palabras, de que mi mente, mis emociones y mi cuerpo formen prácticamente una perfecta unidad.

¿Cómo se consigue esta unidad? Mediante un trabajo previo de adiestramiento y de preparación. Pues el que aspira a la realización Zen, sobre todo los que viven en comunidad, tienen que esforzarse mucho trabajando, trabajando bien, con la mente totalmente despierta y cuidando con la máxima perfección cada detalle, controlando su vida, su ritmo alimenticio, sus pensamientos, etc. Una disciplina constante que va produciendo la progresiva integración del organismo físico, del nivel afectivo y de la mente en un solo foco bien compacto. Cuando el monje se pone a meditar es toda su personalidad la que se pone a meditar. Esto tiene una gran importancia. Primero, porque si su personalidad no está perfectamente estructurada, no podrá centrarse bien. Y además porque la experiencia de tipo superior que consiguiese desarticularía más aún la personalidad: el nuevo aporte de energía se encontraría con unos niveles psíquicos no bien centrados y aumentaría el desorden que ya existía previamente. De ahí la necesidad de un trabajo previo de ordenación, de integración, de disciplina, y purificación.

En la meditación el discípulo ha de aprender sencillamente a fijar su atención sobre la noción de la cualidad que escoja; de hecho sirve a este fin cualquier realidad, ya que todas parten del mismo punto y conducen al mismo satori.

Supongamos que medito sobre la noción que tengo de ser o sobre la noción de verdad, o de espacio o de vacío. Esta meditación producirá un trabajo de interiorización de la mente, que entrará poco a poco en la zona donde está en mí toda la noción de ser, de verdad, de vacío, etc. Ahora vivo en el sector externo de mi mente; sólo de vez en cuando percibo intuiciones de mayor altura o profundidad. Pero en el momento en que me pongo a meditar y centro mi mirada mental de un modo regular y sostenido en esta noción pura y simple que poseo de ser, de verdad, de realidad, mi mente se va interiorizando, y aunque yo tenga la impresión de que la realidad está más allá de mí mismo y la mire allí como si estuviera en el exterior, en la idea o proyección simbólica que hago del objeto de meditación, cuanto más entre en esta noción, en realidad más profundizo en mi propia mente. De modo que cuando por este simple ejercicio sostenido de meditación o contemplación activa, llegue a entrar dentro de la noción de verdad, de ser, de espacio, me sentiré automáticamente en mi propio centro. Este trabajo de mirada sostenida no hace más que establecer un puente entre lo que vivo de ordinario como mi mente consciente y mi propia realidad central, causa de toda la energía que estoy proyectando constantemente en lo que llamo mundo espiritual y mundo exterior. Por lo tanto en el instante en que desde mi mente consciente puedo entrar hasta el fondo de la noción en que medito, establezco, un nexo, un puente, que permite que las energías se unifiquen, se integren y las viva como una unidad.

Es el satori. La conciencia de dualidad se convierte en conciencia de unidad, no por negación de ninguna de las dos conciencias parciales, sino porque se trasciende, se pasa a otra noción superior que incluye a las dos. Los extremos de la dualidad, el clásico símbolo chino del Yin y del Yang, se superan y se vive desde Tao, noción única de la cual surgen después todas las dualidades diferenciadas.

Cuesta conseguirlo porque no se puede hacer más o menos hay que hacerlo del todo. Requiere toda la capacidad de la mente y toda la fuerza de que uno es capaz de movilizar. En realidad, como dice el profesor Suzuki, el Zen trabaja sobre todo con la voluntad, pero no en el significado que damos en Occidente a la palabra voluntad de capacidad de esfuerzo, sino en cuanto a movilización de energías.

2. Otras técnicas

El koan y la meditación no son técnicas exclusivas para alcanzar el satori. Muchos de los medios de expresión de ese estado impersonal son a la vez caminos para llegar a él. Así ocurre, por ejemplo, en el Japón con la ceremonia del té, la lucha con espada o con bastones, el tiro de arco, el Judo, etc.

Las artes guerreras en el Japón están también en parte fundadas en este tipo de técnicas. A través de todas estas cosas se intenta vivir el problema básico de la oposición o de la afirmación del *yo* y del *no-yo*, trascendiendo esta dualidad. Por eso estas artes no son un medio puramente cultural, tradicional, deportivo o estético según los casos, sino auténticas técnicas de realización. Así que resulta imposible entender al Japón y en general muchas costumbres orientales sin tener presente este hecho.

La limitación de la lógica, que cierra el camino a la creación, consiste en que el sujeto tiende siempre a afirmar unas cosas y a negar las contrarias, como es natural por el principio de contradicción. Pero la verdad es algo que incluye la afirmación y la negación de la misma cosa. Tiene un carácter total. La lógica es verdad con respecto a algo, pero no desde todos los puntos de vista, sino desde un punto de vista en relación con ése algo. La verdad impersonal incluye y necesita además de ése, tanto como de los otros puntos de vista. Podemos decir que toda la dificultad de alcanzar el satori consiste en aprender a no decir sí y a no decir no, pero notemos bien que tampoco se puede dudar ni vacilar. Cuando decimos sí, nos agarramos de hecho a lo que excluimos; pero si dudamos, nos asimos a algo que no sabemos qué es, qué no es el objeto ni lo contrario al objeto. Sin embargo, estamos adheridos todavía, porque la duda es nuestra propiedad. Hay que aprender a huir del sí y del no, pero más aún de la duda.

De hecho, mantenernos en el nivel lógico de la afirmación y de la negación. *La afirmación del otro implica mi negación. En el momento en que puedo prestar simultáneamente atención plena a mí y al otro, automáticamente se produce en mí un estado de conciencia impersonal: el satori.*

a) *El Judo*

Este procedimiento lo utiliza precisamente el Judo. Pues el *Judo* es en realidad una técnica de realización espiritual. No es sólo un tipo de lucha utilitario para desarmar fácilmente al atacante aunque sea más fuerte, por más que también sea práctico con este fin. Se enseña en muchos templos del Japón, juntamente con otras disciplinas tan violentas o aún más, como medio de realización interior.

En el Judo, especialmente cuando se ha llegado a cinturones avanzados, se exige cada vez mayor dominio y se corre mayor riesgo en todo lo que se hace. Y por lo tanto es necesario que el luchador esté en plena posesión de sí mismo. Todo el entrenamiento de Judo es un curso progresivo de toma de conciencia de la propia capacidad de reacción, aunque sea en el plano físico o corporal, que es tanto como decir integración total de mente y cuerpo. Cuando el luchador adopta la actitud de combate, ha de estar enteramente consciente de sí mismo, con la mente sintonizada con todo su organismo, a punto de hacer lo que convenga. Pero, claro, la lucha es con otro hombre, y se enseña a tomar también plena conciencia del otro.

De modo que el aprender las llaves, movimientos y contrallaves es un medio para hacer que el luchador tome conciencia de sí mismo, física y mental, haciéndole sentir toda su capacidad de acción, de reflejos, de movimientos, y vivirse a sí mismo de un modo directo. Y al mismo tiempo tiene que ir aprendiendo a estar muy atento al contrincante para percibir todos sus movimientos, intenciones e iniciativas. Si está atento a sí mismo y no al otro, será sorprendido. Y si lo está al otro y no a sí mismo nunca podrá llevar la iniciativa, perdiendo los mejores momentos y oportunidades. Es necesario estar siempre a punto de reaccionar. Y se tiene que llegar a un momento en que exista una conciencia igual del contrincante. Aquí está lo difícil, porque nuestra mente tiende a actuar siempre de un modo alternante: o estarnos atentos al yo o al no yo, o sea, al otro. Es la dualidad yo - no-yo, afirmación-negación, que rige toda nuestra vida ordinaria. De ahí que cada instante sea una oportunidad parecida al Judo para llegar al satori. La técnica consiste en superar la dualidad y vivir por un momento con plena conciencia de nosotros mismos y, a la vez, con plena conciencia del otro. En el instante en que el luchador aprende a prestar atención simultánea a sí mismo y al contrincante, se produce de un modo automático el estado de conciencia impersonal, el satori. Entonces ya no se tiene conciencia personal de lo que se hace, sino de que algo se hace a través de uno. No es uno mismo quién lleva la iniciativa de la lucha, sino que se da cuenta de que hay una mente, que trasciende la propia mente, y que es la que lleva el juego. La lucha resulta perfecta.

Uno mismo y el otro no son, en el fondo, dos cosas diferentes, sino los dos extremos de un único fenómeno. Todo consiste por lo tanto en que la mente se ensanche para que perciba por completo el campo de la conciencia que en un momento dado se mueve.

De ordinario, cuando una persona intenta hacer esto, empieza a dar saltos con la mente hacia sí misma y

hacia el otro para lograr percibir las dos cosas. No se trata de dar saltos, sino de situarse desde más arriba y desde más atrás. Sólo así es posible percibir la unidad. Hasta ahora cogemos sólo la mitad del campo de la conciencia, unas veces un extremo y otras el otro. Hay que abrir la mente de modo que perciba todo el fenómeno de conciencia. Al dejar de dar los pasos alternativos y parciales, y abarcar el campo completo, automáticamente asciende de nivel y se produce un estado en el que se vive por un instante una conciencia universal.

Por eso un buen luchador de Judo -así me lo han confirmado eminentes profesores- no se forma sólo con la técnica, aunque también es indispensable; la verdadera formación consiste en esta capacidad para ensanchar la conciencia de modo que durante el combate uno perciba en el otro el resto de su totalidad.

Éste es el verdadero origen de la salutación inicial que se hace en el Judo. Antes de empezar la pelea, un luchador se arrodilla frente al otro y se hacen una profunda salutación. Significa que uno da gracias al otro por permitirle, mediante su colaboración, participar en la lucha y poder así tornar conciencia de la unidad trascendente, de Tao.

El símbolo chino *Taigitu*, del Taoísmo expresa este estado simbólicamente. Dos dragones o dos figuras que representan dragones, invertida la una respecto a la otra, dan vueltas. Son Yin y Yang, los dos principios cósmicos, la dualidad básica: fuerzas positivas y fuerzas negativas. Rodea a ambos una línea periférica, Tao, conciencia trascendente de la unidad. Cuando la mente puede vivir a la vez l o positivo y lo negativo, sube a la conciencia trascendente o de satori. Los luchadores de Judo perciben que no son ellos los que luchan, sino que hay algo total y universal que se expresa en ellos a través de la lucha, con esa presencia plena, con ese carácter grandioso, absoluto, radiante de lo impersonal.

No es una mera sensación, sino que el vivir en este estado es tener una conciencia superior, que da una capacidad de movimiento también superior. Vivir el Tao es vivir en un nivel absolutamente creador.

b) *El deporte en general*

Otra forma de conseguir el mismo estado de satori es la práctica del deporte. Parece más fácil y divertido. Pero no nos hagamos ilusiones. Un conocido autor, E. Herrigel, diplomático de Alemania en el Japón, ha vivido hasta el fin esta experiencia. Se dedicó a practicar bajo la dirección de un auténtico maestro, el arte del tiro al arco.

Había practicado el tiro con escopeta, y le gustaba el tiro como deporte. Pensó que el tiro al arco no tendría dificultades y con todo optimismo acudió a recibir la enseñanza del maestro. Lo primero que ocurre en estos casos es que el maestro no quiere saber nada, escudándose en su mucho trabajo. Después de largo tiempo en hacer gestiones e insistir, consigue ser aceptado como discípulo. Entonces se encuentra con un arco que mide cerca de dos metros, que pesa una enormidad, y que sólo para levantarlo y mantenerlo le exige realizar un esfuerzo considerable. Él está tenso, queriendo disparar. El Maestro le dice: «Afloje, afloje, hay que relajar todo». Hubo de aprender la forma de colocar los pies, de levantar el arco, de no estar todo él temblando, pues se salía la flecha de su sitio, etc. Meses de trabajo para levantarlo y tensarlo. Lo que no podía era relajarse. El maestro se mostraba inflexible, y él creía ya que cualquier otra cosa era mejor. Pensaba en renunciar, antes de tener que pasar días y meses esforzándose con el arco. El Maestro, para animarle, cogía el arco, lo levantaba y le hacía mirar cómo estaba él. «Parecía», dice, «que estuviera descansando, haciendo uso tan sólo de los músculos indispensables para mantener el arco en aquella posición». Después de muchos meses de práctica asidua, le dice el maestro: «Mire, en realidad lo que le falta es respirar bien, centrar la respiración, efectuarla de un modo más rítmico, más lento, más abdominal; expulsar bien el aire y respirar con lentitud. Verá cómo entonces siente una gran relajación».

Después de haber pasado tantos meses luchando y atravesando crisis tremendas le resultaba desesperante que el Maestro le sugiriese tan solo ahora aprender a respirar. No obstante se adiestra en este tipo de respiración y, en efecto, ve que al cabo de unos meses le resultaba todo muchísimo más fácil. Entonces el Maestro le explica: «Lo que ha de procurar ahora es que al soltar la flecha no ha de dar ninguna sacudida, pues en realidad no es usted el que ha de soltarla, es la flecha la que se ha de soltar, porque cada vez que usted quiere soltarla ofrece una resistencia al hecho de soltar». No lo veía muy claro, pero intentó hacerlo. Cuanto más se esforzaba en que la flecha se soltara, más pegada se quedaba. O sea que tenía que conseguir levantar el arco, respirar, aflojarse, tensarlo del todo y, cuando estaba tensado, que la flecha marchara, y sólo haciéndolo así evitaba la vibración tremenda del arco.

Cuando ya hubo conseguido bastante hacer esto bien, el maestro le dijo: «Ahora en realidad no ha de pensar; mientras sea usted personalmente quien quiera tirar la flecha, siempre se equivocará. Ha de descubrir que no es usted quien tira la flecha. Hay algo en usted que dispara la flecha que es ese mismo algo que está allí en el objetivo. Así que de donde sale la flecha y donde se recibe es la misma cosa; todo junto es un solo

proceso que forma una unidad. Por lo tanto no corte esta unidad con su mente, no la fraccione, porque está interrumpiendo este proceso unitario que es la vida. Ahora, déjese llevar por esto. Para ello es preciso que su mente no esté juzgando, no esté laborando, ni reflexionando, que usted no interponga su yo en medio.

Después de varios años consiguió la experiencia de que la flecha fuera al blanco. Pero no era él quien la disparaba sino un estado que él tenía, un estado desde el cual el proceso de manejar y disparar el arco se producía solo. Estado de iluminación, de plenitud. No era él quien disparaba, ni tampoco era el blanco el que atraía la flecha; no había sujeto y objeto, sólo una conciencia única en la que el proceso se producía de un modo simple e impersonal. Analizando un poco este proceso encontramos una toma de conciencia progresiva, pero sistemática de toda la capacidad del yo; una profundización en el modo de estar físicamente, en el modo de respirar, en el de pensar, es decir, en la actitud interior. En esta primera fase el sujeto llega a tomar plena conciencia de sí mismo.

-Pero cuando ha conseguido esta plena conciencia de sí, tiene que aprender a olvidarla, porque solamente olvidándola puede transcenderla.

-Y entonces tomar plena conciencia del objetivo, del blanco.

-Finalmente es preciso que esté consciente de sí mismo y a la vez del blanco, y cuando puede tener conciencia simultánea de las dos cosas, o cuando habiendo tenido conciencia clara de cada una de las dos cosas, olvida las dos, sólo entonces se produce el salto, el ascenso a un nivel de conciencia superior, en el cual no es uno el que vive, sino que la vida se expresa directamente en uno con esa sabiduría, con esa fuerza, con esa intuición, con esa arrolladora capacidad creadora que está siempre detrás de todo.

El proceso es siempre el mismo. Requiere un trabajo arduo, duro, de toda el alma, pero concreto, con unos pasos intermedios, con un objetivo y con un resultado bien precisos.

Hemos examinado sólo el aspecto interior de la experiencia, pero el resultado externo que se obtiene en el tiro al arco ejecutado de esta manera es extraordinario. Dice él mismo que al final el maestro le hizo un día la demostración de tirar con el arco a oscuras, a una distancia considerable. Una vez disparada la flecha el Maestro no se preocupó más, pero la flecha estaba exactamente en el centro del blanco.

Este ejemplo nos sugiere inmediatamente la posibilidad de practicar la preparación del satori con cualquier otro tipo de deporte. Con el tenis, el golf, la equitación, etc. Un amigo mío que había tenido una sala de Judo, conocía muy bien el Zen y vivía en un ashram -especie de comunidad de yoguis, o practicantes del Yoga-, montaba a caballo con una soltura tan extraordinaria y al mismo tiempo de un modo tan sencillo que después se lo dije. Y me respondió: «Cuando monto, no soy yo y el caballo. Todo consiste en llegar a un estado de conciencia en que se viven las dos cosas juntas, simultáneamente, formando una sola unidad». Pero, claro está, para llegar a esta meta se precisa haber cultivado primero a la perfección la parte técnica de adiestramiento personal, para después poderla trascender y olvidar, etc. No se puede pasar directamente a vivir ese estado porque de hecho estamos tan cogidos a lo nuestro que sólo podemos desprendernos de ello si llegamos a tomar plena conciencia.

También se puede conseguir el mismo resultado por vía negativa.

Así que, a veces, prácticas que parecen muy sencillas y elementales son más efectivas para conseguir un estado de elevación de la mente que muchos esfuerzos hechos para elevarse directamente. En las prácticas del Yoga nos encontramos con que la respiración efectuada a un determinado ritmo, y los asanas o posturas físicas que parece que no tengan más alcance que ayudar al cuerpo a funcionar un poco mejor, son de eficacia extraordinaria para serenar y tranquilizar la mente y facilitar después su ascenso a niveles superiores.

c) *La ceremonia del té*

En el Japón se practica también la ceremonia del té, que reviste una importancia muy considerable. En realidad su objeto no es sólo un modo refinado de tomar el té y una ocasión para pasar un rato agradable charlando con los amigos o... con las geishas. Hay en esta ceremonia un camino de interiorización, una técnica de trabajo interior para llegar al satori. Cierto profesor a quien conocí en París había estado en un templo Zen, en el Japón, y explicaba: «Hablamos con el superior largo rato, y en seguida presenciamos la ceremonia del té, que nos sirvieron. Señoritas de la mejor sociedad iban a prepararse para aprenderla como disciplina interior. Especialmente una de ellas nos pareció de una elegancia, de una sutileza y finura tan fuera de serie en el modo de andar, de inclinarse, en la perfección de todos los gestos rituales clásicos, y nos llamó tan extraordinariamente la atención que lo comentamos con el superior. Él miró a la señorita que nos lo servía y dijo: "Es una principiante Le objetamos: "¿Cómo puede ser una principiante?, ¡sí es una maravilla!". Entonces nos respondió: "Es perfecta una acción cuando se ha llegado a hacer de modo que ni siquiera se note, como la vida hace todas las cosas. Cuando esta chica haya conseguido una entrega y una armonía interior perfectas todo su ser reflejará esta misma simplicidad y nada llamará la atención. Sabrá practicar la

ceremonia del té sin que ni siquiera se note su presencia"».

Así es el Zen. Y de este orden son los efectos del satori.

4. ¿PUEDE UN OCCIDENTAL PRACTICAR EL ZEN DENTRO DE SU VIDA ACTIVA?

ORIGEN PSICOLÓGICO DE NUESTRAS DUALIDADES O FRAGMENTACIÓN DE NUESTRA MENTE

Empezaremos trazando un cuadro de algunos rasgos típicos de la situación personal en que nos movemos ordinariamente. No se trata de recargar aquí las tintas para concluir luego que el Zen puede sernos muy útil. Procuraremos ser objetivos, viendo con realismo el estado del hombre corriente de hoy en día, nuestra propia situación, para después poder sacar algunas normas prácticas, inspiradas en la técnica Zen y ver cómo pueden ser aplicadas en nuestro vivir cotidiano.

Nuestra situación

Vivimos en un estado de desasosiego, de inquietud. Nos pasamos la vida buscando algo que nos satisfaga, que nos llene. Nuestra vida se reduce en realidad a-pequeños actos, cada uno de los cuales tiende a buscar de algún modo nuestra satisfacción, tanto en el orden material como en el espiritual. Creemos que cuando tengamos cada cosa que buscamos, nos saciaremos. Y si no lo creemos, obramos como si lo creyésemos, porque lo cree nuestra inquietud.

Si nos pasamos la vida buscando, es que estamos a la vez muy vacíos y muy llenos. Muy vacíos, porque de lo contrario viviríamos ya satisfechos sin necesidad de buscar; muy llenos, porque si sólo hubiera vacío, éste no seria suficiente en sí mismo ni tendría fuerza alguna para empujarnos a buscar. Hay algo muy vacío y muy lleno en nosotros que produce el desasosiego, la inquietud, los estados de inseguridad y de angustia, tan característicos del hombre de este siglo. Se ha llegado casi a concebir la vida como un estado de permanente búsqueda y angustia. Que de hecho lo es, podemos afirmarlo. Pero con lo que no estoy conforme y conviene aclararlo aquí es que la vida sea así de un modo esencial. Nos parece que si no tuviéramos continuamente objetivos que perseguir, nos faltarían estímulos y nos dominaría la apatía, un estado de inercia en el que no se movilizaría nuestra capacidad creadora. Esto es rotundamente falso.

La vida, una vez conseguido el objeto de la búsqueda -la realidad-, se convierte en expresión del proceso creador inmanente de la misma Vida. Lo que pasa es que no lo hacemos así; nos desviamos persiguiendo siempre objetivos accidentales -que también son relativamente útiles- pero olvidamos el objetivo esencial.

La vida puede vivirse, no como búsqueda, sino como expresión; así lo demuestran los casos de personas que, de un modo o de otro, con una u otra creencia, han llegado a su plenitud interior. Nosotros mismos hacemos muchas cosas, pero quizás las que nos salen mejor son las que brotan como expresión espontánea, natural de nuestro modo de ser, de nuestras necesidades internas, que surgen con frescura sin pasar por el prisma de deducciones, inducciones, ni procesos lógicos de ninguna clase.

Cuando el niño se mueve, juega o ríe, cualquier cosa le sirve para ilusionarle. No necesita un objetivo. Está sencillamente exteriorizando la fuerza que le hace vivir, esa plenitud que rebosa por dentro y que se expresa en un momento dado a través de su nivel fisiológico, con ganas de moverse, de comer, de dormir, de descansar, de saltar, de bostezar; a través de su nivel afectivo con ganas de jugar, de reír; y de su nivel mental, disparando como una ametralladora preguntas sobre las cosas, su «por qué» y su «cómo». En el niño este proceso de la vida florece de un modo natural, sin búsqueda angustiosa. Así debería ser la vida. Una expresión constante de esa *plenitud* en que, por definición, consiste.

Inseguridad y búsqueda

Pero nosotros no vivimos de este modo total, espontáneo. Vivimos buscando, buscando... Y este buscar no es la expresión de una necesidad intelectual de más conocimientos, de más verdades, lo que seria muy sano y

natural. Es un buscar algo que nos dé tranquilidad, afirmación personal, seguridad interna o externa, o que tenga para nosotros fuerza de realidad, de verdad evidente, total. Nos pasamos la vida buscando algo para el yo. No para el crecimiento de la vida, sino para llegar a reafirmar, a vivir lo que debería ser, la base misma de nuestra vida, el eje central de nuestro yo. Claro que si miramos con serenidad nuestro panorama personal, nuestro modo de ser y de pensar, nos daremos cuenta de que, en el fondo, estamos apoyándonos en muchas cosas que ya vivimos como importantes, como factores poderosos, como valor, como realidad. Pero no las vivimos con totalidad, mariposeamos sobre ellas y nos alejamos en seguida agitados por nuestro afán enfermizo de búsqueda.

Esta búsqueda de la realidad en las realidades es en sí misma una dualidad, de la que se originan todas las demás. Vamos a pasar revista a las que nos parecen más interesantes para mejor tomar conciencia de nuestro mal.

Consciente e inconsciente

Vivimos por un lado nuestra personalidad consciente, pero por otro lado la psicología profunda nos descubre que en nuestro interior hay unos dinamismos y energías muy fuertes que pugnan por expresarse con un sentido y una intencionalidad definida y que están dentro reprimidas o inhibidas. Si bien es realidad nuestro yo consciente, también lo es esa presión interior.

Para resaltar la importancia de este hecho nos vamos a detener un poco a describir el proceso que sigue.

Nosotros desarrollamos nuestra noción de realidad, nuestros niveles y nuestras capacidades mediante el ejercicio activo de nuestras facultades y funciones, es decir, mediante renovadas experiencias. Cada experiencia provoca una descarga de energía que se expresa a través de un nivel determinado y lo desarrolla, quedando en nosotros la conciencia de realidad de nuestro yo y del nivel respectivo. Siempre que tiene lugar una experiencia, grande o pequeña, se produce este fenómeno. Así, cuando uno se pone -a hablar, por este solo hecho, se está generando en él una energía que se expresa en el nivel mental como idea y en el físico como energía para hablar; también se desarrolla su capacidad de pensar y a la vez toma conciencia de sí mismo en cuanto sujeto y en cuanto sujeto capaz de hablar.

Esto mismo se está produciendo constantemente en nosotros durante toda la vida. Lo único que nos desarrolla es el ejercitamiento, la experimentación, la vida, que es energía que se va expresando a través de los diversos niveles de nuestra personalidad: nivel espiritual, mental, afectivo, vital-instintivo, y fisiológico corporal. Todo cuanto somos actualmente es producto exclusivo de nuestra experiencia, de lo que nosotros hemos ejercitado y vivido de un modo real y consciente.

Ahora bien, cuando en nuestro interior se produce un impulso a vivir determinada situación, pero, por mediar alguna prohibición de tipo social, moral, personal, o de cualquier otra clase, nos echamos atrás y ahogamos este impulso, no completamos evidentemente la experiencia, y por lo tanto no expresamos, al menos del todo, la energía que se había desencadenado en nuestro interior y que intentaba salir a través de un nivel concreto. Y esta energía que empezó a movilizarse queda en parte retenida dentro, sin convertirse en experiencia activa y positiva, haciéndolo en cambio como experiencia negativa, de frustración.

Claro está que para vivir moralmente y para convivir en sociedad es necesario dominar e inhibir continuamente -controlando e inhibiendo- muchos impulsos. Por eso se han ido acumulando en nuestro interior grandes cargas de energía que no han llegado a exteriorizarse y, por consiguiente, no se han convertido en experiencia, no nos han proporcionado una noción más plena de nosotros mismos ni han ejercitado suficientemente nuestra capacidad. Son energías que quedan dentro, en un estado en parte potencial y en parte actualizado. No es energía meramente potencial, porque ya se ha empezado a actualizar en el interior, pero no ha llegado a hacerlo del todo, quedando detenida en un momento del proceso. A pesar de que luego incluso olvidemos el hecho, no obstante esta energía ha quedado acumulada dentro, pugnando por salir y terminar su ciclo de expresión, ya que, por definición, la energía es dinámica y centrífuga. Esta energía retenida produce la tensión interior.

Aunque a veces la represión sea muy conveniente o aún necesaria -dejamos este asunto al margen, ya que sólo nos interesa aquí el aspecto dinámico del hecho-, a medida que se van repitiendo experiencias de esta clase, es decir, experiencias frustradas, va aumentando la tensión interior. Y así llevamos años y años, toda una vida. Es una carga constante que pesa en nuestro interior, una energía que debería haberse convertido en experiencia consciente de uno u otro modo y que nos habría permitido desarrollar la noción de nosotros mismos de un modo sólido, compacto y completo, pero que no ha llegado a utilizarse del todo. A esta carga de energía, a la que nuestra mente consciente puso el veto y que disminuye nuestra noción de realidad y

presiona de continuo desde dentro, la escuela psicológica analítica le da el nombre de *inconsciente analítico* o simplemente *inconsciente*. Es un hecho cierto cuyos efectos podemos comprobar por desgracia con excesiva frecuencia.

Si pudiéramos expresar toda nuestra energía de algún modo, viviríamos toda nuestra capacidad. En la medida en que no se ha producido en nosotros esta plenitud, tenemos una conciencia de soledad, de vacío, que procede de lo que guardamos dentro sin vivir del todo y que, paradójicamente, nos produce a la vez una sensación de peso. Es que nos falta descargar esa energía retenida a medio vivir. Hemos de vaciarnos primero para conseguir después la plenitud.

Se puede verificar la descarga y terminar de vivir esos impulsos reprimidos, generalmente antisociales y primitivos. Existen procedimientos para conseguirlo, que explicamos en otras obras nuestras. Aquí nos interesa tan sólo ver cómo se ha generado este problema interior, que da lugar a una dualidad en nuestro vivir. Por un lado lo que conscientemente queremos hacer, cómo nos sentimos a nosotros mismos y de lo que somos capaces. Y por otro lado las energías que forman parte de nosotros pero que no hemos convertido en yo consciente y que presionan desde dentro originando complejos y problemas psicológicos. De aquí provienen muchos conflictos: gran parte de la angustia, de las neurosis, y de los trastornos caracterológicos como inseguridad, timidez, etc., que padecen muchas personas. Precisamente la carga del inconsciente es uno de los puntos de partida que utilizamos en nuestro *Centro de Estudios y Aplicaciones psicológicas Dharma*, como base de trabajo para limpiar psíquicamente a la persona y ayudarle a incorporar en su mente consciente esta energía retenida en el inconsciente, consiguiendo una auténtica y completa recuperación de sí misma y su desarrollo y madurez psíquica.

Yo, no-yo

Todos hemos podido observar en la vida práctica que, por un lado, al actuar, al hablar, al pensar, nos apoyamos en nuestra noción de realidad hasta el punto de que nos vivimos como lo más importante. Precisamente en la noción de realidad que resulta de la suma de experiencias que hemos ido recogiendo de nosotros mismos, de todo cuanto hemos hecho y experimentado, que nos ha dado una conciencia determinada de nosotros mismos y de nuestra propia capacidad.

Pero también, por otro lado, hemos ido viviendo cosas del exterior. Hemos visto que hay gente que vale mucho, con cualidades y capacidades que admirarnos y que nos gustaría poseer; que existen fuerzas exteriores de una gran potencia, que de algún modo despiertan nuestra admiración y hasta nuestra envidia.

Así, pues, mientras damos tanto valor al *yo* -sin entrar ahora en definiciones precisas sobre él-, lo contraponemos a las personas, a las cosas, al ambiente, al mundo, al *no-yo*. Y consideramos a veces a éste más importante, hasta el punto de que gravitamos alrededor de él -libros, ideas, personas, cosas- pareciéndonos que pueden ayudarnos a satisfacer la necesidad que sentimos de incorporarnos del exterior algo que nos hace falta.

No obstante, todas estas cosas de fuera, en su aspecto subjetivo, es decir, en cuanto las vemos, sentimos y percibimos, ¿qué son? Sólo reacciones, descargas de energía que se producen en nuestro interior, pero que no vivimos directamente en primera persona, como yo, sino asociándolas a la imagen o a la idea que tenemos del exterior, o sea, como *no-yo*.

En efecto, al admirar a una persona por su gran corazón o por su amplitud mental, y sentir que nos gustaría ser así, ¿de dónde nos viene la noción de «gran corazón» o de «amplitud mental» sino de nosotros mismos? Es una experiencia que se reproduce en nuestro interior a la vista de la imagen de aquella persona. Pero no es directamente la cualidad de esa persona la que percibimos, aunque así nos parezca. Lo que nos produce esta noción de fuerza es la respuesta que brota de nuestro interior ante la excitación del estímulo, y por lo tanto totalmente nuestra.

Del exterior solamente llega una representación, una imagen. La fuerza interior que hay allí, los estados, las cualidades no las percibimos directamente sólo las adivinamos.

Así resulta que cuanto admiramos en las personas y en las cosas, cuanto percibimos de valor, son tan sólo creaciones de nuestro interior, capacidades que existen en nosotros y que se actualizan bajo los efectos de aquel estímulo. Pero que en lugar de vivirlas como cosa nuestra, las vivimos asociadas a la imagen que nos viene del exterior. Y por eso decimos: «Esta persona tiene tal cualidad o tal otra».

Al principio cuesta un poco ver que es así. Parece como si no fuera del todo cierto, como si hubiese en ello una especie de truco. Pero es literalmente cierto. Ocurre el mismísimo fenómeno que cuando vamos al cine y vivimos escenas en las que desfilan una serie de personajes, cada uno con su modo de ser y su fisonomía y su

psicología propias, con sus estados de conciencia, sus cualidades y sus defectos. Si la película está bien hecha, prenden nuestra atención, y salimos tal vez admirados de la energía, del carácter, etc., de tal o cual personaje: «Ojalá pudiera ser yo como él». Pero eso que hemos percibido, que hemos vivido con tanto realismo, ¿qué es?, ¿dónde está?, ¿cómo se ha producido? Si allí en la pantalla no ha habido más que un juego deduces y sombras, unas imágenes luminosas, no los personajes vivos, no hay más remedio que admitir que toda la fuerza física y espiritual de esos personajes, cada una de las cualidades que hemos experimentado y que estamos admirando en ellos se la ponemos nosotros; es una reacción que se produce en nuestro interior como respuesta a los símbolos luminosos de la pantalla. Allí no hay nada vivo, ningún estado de conciencia, sólo un juego de luces, sombras y sonidos. La parte viva que admiramos es tan sólo una respuesta de nuestro interior. Pero como estamos hipnotizados, identificados con aquellas imágenes, todo lo que experimentarnos lo asociamos con ellas y creemos que les pertenece.

No hay más que ver que si durante la proyección uno se mantiene consciente y despierto, la película pierde fuerza y realidad Es preciso que toda nuestra mente esté hipnotizada por la pantalla para que, la descarga de energía que se produce dentro de nosotros pase por entero a asociarse a la imagen que llega del exterior y entonces la situación, los personajes y sus estados adquieren una fuerza poderosa.

No hay más que ver la diversidad de reacciones ante una misma escena: para un niño será terrible la escena que no inmuta siquiera a una persona mayor, porque la reacción energética que despierta en él es muy superior a la energía de su yo. Un espectador se reirá, mientras otro se lo tomará muy en serio, cada uno ve lo que se despierta en él. Quien estuviese muy débil, apenas percibiría nada, porque no tiene casi energía interior que pueda actualizarse. Así nos ocurre también en la vida diaria. Hemos estado proyectando energía de nuestro interior en las cosas exteriores, en personas, ideas y en multitud de cosas. Pero todo lo que estamos admirando en el mundo exterior lo tenemos dentro. Nótese bien que no niego que la persona que admiramos tenga o no esas cualidades dignas de admiración. Quizás sí, pues precisamente porque las tiene, su imagen es apta para evocarlas y despertarlas en los demás. Pero lo que sí afirmo es que todas las cualidades internas que experimentamos, vemos y admiramos en el exterior son nuestras, porque son nuestra propia reacción.

Hay que tener mucho cuidado en no confundir las cualidades externas ni las internas que se deban a un entrenamiento, con los estados básicos internos, que son los únicos a los que aquí nos referimos. Y que no se trata de aquellos estados o cualidades que una persona pueda deducir en otra sin poderlos intuir o sentir directamente. Un temperamento artístico puede vivir la belleza de los sentimientos expresados por un poeta, sin ser capaz de hacer versos, por no haber adquirido los conocimientos necesarios de arte métrica, ni tener tal vez facilidad para combinar las palabras o faltarle léxico suficiente. Quiere decir que posee un sentido estético para la poesía precisamente igual al que es capaz de intuir directamente en los poetas que lee. Más interesante resulta la aplicación a cualidades básicas, con la energía, la simpatía, la cordialidad, la comprensión, los estados de ánimo, la actitud ante la vida, etc. En otras obras nuestras explicamos las técnicas para incorporar a nuestro *yo* consciente la energía polarizada en el foco del *no-yo*, y la misma técnica Zen constituye una de ellas. Pero aquí nos interesa tan solo subrayar la dualidad que se origina en nuestra persona. De modo que por un lado hemos ido viviendo nuestra realidad, nuestros valores, nuestra fuerza y hemos formado así nuestra noción concreta de yo; y por otro lado la noción de realidad que hemos ido prestando al mundo que también es nuestra pero que no hemos vivido como tal, se ha agrupado y polarizado en otro sector de nuestra mente, el del *no-yo*, completamente separado del sector asociado al *yo*. Ya tenemos otra vez nuestra noción de realidad hecha trizas, repartida entre el *yo* y el *no-yo*.

Vida material y vida espiritual

Al hablar de vida espiritual, prescindimos aquí del orden sobrenatural, refiriéndonos tan sólo a los ideales de bondad, desinterés, perfección interior, amor a Dios y a todos los hombres, etc., que más o menos anidan en todo corazón humano. Por tanto nos movemos en un plano meramente natural, refiriéndonos a la vida del espíritu que un hombre puede alcanzar con su sólo trabajo y con su propio esfuerzo.

Debido a una formación educativa deficiente, hemos concebido y desarrollado la noción de valores materiales como contrapuestos a los espirituales. Y nuestra mente, en gran parte cerrada en su modo de mirar la realidad, se ha conformado con esta visión estrecha, admitiendo dicha contraposición.

Así que por un lado admitimos que la vida, tal como está planteada hoy día, con sus problemas acuciantes de orden económico, con su orientación fría regulada por el principio de que triunfa el más fuerte, que se devora al débil, nos impulsa a defendernos y a luchar para abrirnos camino en el mundo y asegurarnos una posición, poniendo en juego para ello toda nuestra capacidad combativa, que es empujada a su vez por toda

nuestra necesidad de afirmación. Pero por otro lado los ideales humanos, espirituales y religiosos nos hablan desde fuera y desde dentro inclinándonos a dar mayor importancia en nuestra vida al desinterés, al amor a Dios y al prójimo, a prestar una mayor atención a las realidades del espíritu y menor a las cosas materiales, estableciéndose de este modo continuamente una «situación de dilema».

Este conflicto íntimo se plantea de modo particular a las personas más conscientes, hondamente preocupadas por el creciente materialismo a que tiende la vida moderna y en el que se ven sumergidas a su pesar, sin acertar a tomar más que soluciones parciales, partiéndose interiormente por tiempos en las dos direcciones. El problema de afirmarse en lo material y el problema de afirmar lo espiritual.

Nace así un dualismo ficticio, engendrado por la conciencia que se divide orientándose alternativamente en dos direcciones contrarias. Dualismo ficticio, porque no es la vida la que está fraccionada, no hay una realidad material y otra espiritual. Es una oposición creada dentro de nuestra mente. Los dos valores que se nos aparecen contrarios, y son causa de sinsabores y remordimientos, surgen de una ilusión óptima mental.

No hay una vida espiritual y una vida material, ambas contrapuestas entre sí. La Vida es un proceso unitario que brota de una única fuente, Dios, aunque se manifieste a través de varios niveles. Lo que ocurre es que nuestra mente no se sitúa, como debería hacerlo, en el vértice superior, abarcando todo el proceso en su unidad, sino que se queda sumergida en medio de la gama de la vida. Y entonces forzosamente ve algo arriba y algo abajo. Crea así una noción de dualidad y piensa que la dualidad existe fuera, que la realidad dual es, sin caer en la cuenta de que se debe a su postura. El que está en medio de un salón puede pensar que está dividido porque ve una parte detrás y otra delante. Pero si se colocase en un ángulo, vería que el salón es todo él uno solo. Para situarse en este vértice superior o centro de la persona del que surge la vida es necesario abrir la mente del todo, hasta que abarque por completo el proceso unitario que luego se desdobla en mí formas diferentes, el espacio y el tiempo, lo material y lo espiritual, la múltiple variedad de lo único.

CONCLUSIÓN: NUESTRA FRAGMENTACIÓN MENTAL

Nuestra mente se ha desarrollado, pues, muy fragmentariamente, y por sectores. No es una mente abierta, amplia, que forma una unidad. Ha ido creciendo por caminos diferentes y descubriendo por cada uno una noción distinta de realidad:

- La realidad que creemos buscar conscientemente con nuestra mente lógica y la realidad distinta a que nos empujan los impulsos reprimidos en el inconsciente y que se ocultan bajo las razones y el control de la «censura» o prohibición.
- Por un lado, vivimos nuestra vida interior, nuestras necesidades vitales, nuestros estados somáticos, nuestros afectos, nuestras preocupaciones, nuestras angustias; y todas estas vivencias vamos asociándolas a un núcleo mental que es nuestro yo interior. Por otro, vamos desarrollando las percepciones que llegan del exterior: vemos que unas cosas son muy importantes, otras muy fuertes, otras muy desagradables, es decir, que tienen diversas categorías, pero todas ellas están llenas de fuerza, y las situamos en otro sector de la mente, que no tiene, en principio, nada que ver en la práctica con el anterior. Son dos sectores completamente diferentes.
- De un lado vivimos el imperativo de la vida diaria, buscamos defendernos y conseguir un equilibrio y un puesto en la vida y por ello luchamos, nos afirmamos y nos interactuamos, desarrollándonos de un modo completamente aparte de esta lucha cotidiana. Son momentos en los que nos entregarnos a la vida íntimamente religiosa, a la formación espiritual, y desarrollando así otra serie de vivencias, de experiencias, cargadas también de valor y de fuerzas, generando otra línea por completo independiente de la del vivir cotidiano.

Hay, pues, en nuestra mente varios sectores enteramente separados unos de otros. Y no podemos alimentar el uno a expensas del otro, porque cada uno de ellos de por sí se impone y tiene existencia real aparte. Así vivimos buscando una realidad, pero a la vez también luchando y contraponiendo realidades.

Buscamos las realidades, pero sólo podremos llegar a la realidad y encontrar seguridad plena, total y definitiva cuando podamos vivir toda nuestra capacidad, es decir, todas esas nociones separadas y dispersas de realidad, juntas, unificadas e integradas en una sola conciencia, cuando podamos vivir la unidad primordial. Porque, en el fondo, esa noción de realidad que atribuimos a nuestro yo y al mundo, a los valores espirituales y a los materiales no son más que proyecciones de una única noción de realidad que se genera en nuestro interior. Si pretendemos incrementar nuestra unidad personal a fuerza de lucha contra las unidades, o sea, en el mundo de la dualidad, nunca, por definición, conseguiremos esa unidad e integridad. Es preciso que

hagamos algo que nos permita unir, pero no desde el mismo nivel, sino desde un nivel superior y trascendente. Este es el problema de la inquietud, de la conciencia de limitación del hombre, visto, diríamos, desde una perspectiva psicológica-dinámico-energética.

5. EL ZEN EN LA VIDA ACTIVA

No es necesario ir a Oriente

Esta es una perspectiva general. Ahora hemos de ser nosotros, cada uno en particular, quienes vemos lo que más nos inquieta. Pero no por medio de razones, haciendo un análisis mental o lógico de nosotros mismos, sino poniéndose a la escucha interior, a la mera observación de lo que sentimos por dentro. Claro que éste es un trabajo largo y que nada impide empezar ya a resolver el problema básico de nuestra unidad interior. Teniendo en cuenta que podemos utilizar cualquier camino, lo mismo el Zen, que la investigación científica o los trabajos forzados. Cualquier cosa, viviéndola bien y con profundidad nos conducirá al mismo sitio; y, si se vive mal, ninguna nos hará mover un solo paso.

Por lo tanto para llegar a la unidad interior, que es el fondo de nuestra naturaleza, nuestra realidad esencial, o lo que es igual, para conseguir el satori, no es preciso encerrarse en un monasterio Zen, aunque a veces sea muy útil. En el Japón y en otros lugares en que existen centros Zen hay jóvenes que se retiran durante unos meses o un año a hacer vida monástica, no sólo para llevar una vida de devoción, sino para preparar su espíritu al satori, con un trabajo de amplitud y profundización.

En Occidente, donde prácticamente no existen centros Zen, no podemos hacer esto. Y si nos dedicamos por entero a buscar la solución de algún koan es posible que cuando tengamos que redactar una factura, compongamos un acertijo.

Claro que si hubiera un maestro a nuestro lado y estuviéramos preparados, podríamos acelerar nuestra apertura y llegar como por un atajo al estado de satori. Pero aunque muy útil, el maestro no es absolutamente imprescindible para conseguir acercarse a este estado.

Existe la posibilidad de de practicar el Zen sin abandonar para nada la actividad que cada uno llevamos en este momento de nuestra vida. Y mediante la práctica del espíritu del Zen conseguimos ir superando nuestros dualismos y llegar a la región de la unidad, de la verdad y de la Vida, donde no se vive el oleaje de la manifestación, sino el proceso armonioso y equilibrado de la realidad esencial. Proponemos a continuación algunos medios que pueden ser muy útiles a las personas llenas de inquietud espiritual.

Preparación para el Zen

La práctica del Zen, especialmente cuando se lleva a cabo con una dedicación total, exige una preparación. Quiero decir que no todo el mundo puede sin más meterse por estos caminos que conducen a la apertura de fuentes de energía insospechada. Y lo que vamos a decir es tan aplicable a quienes se proponen practicar el Zen como a los que siguen cualquier otro procedimiento de transformación interna y de elevación a niveles espirituales superiores, se trate de Yoga o de dedicación a la vida espiritual según los métodos de espiritualidad tradicionales en Occidente.

En los Yogas, técnicas hindúes de realización, antes de llegar a las fases superiores se ha de pasar por el yama y el niyama, de observancias y prohibiciones de tipo moral, mental y físico corporal. Y en la vida religiosa tal como se concibe en Occidente, cuando el alma anda por caminos de perfección debe pasar por un periodo que se llama purgativo y otro iluminativo antes de que pueda llegar al unitivo. El periodo purgativo consiste precisamente en la limpieza interior de las culpas, faltas y tendencias deficientes que arrastra consigo de la vida anterior. Para todo trabajo espiritual superior practicado de un modo intensivo se requiere una labor previa de limpieza o purificación, y de integración de la personalidad en los niveles inferiores en que de ordinario se mueve.

Esta purificación e integración podríamos resumirla así:

En el nivel instintivo vital:
- Que la mente este conectada y gobierne sin excesivo esfuerzo los impulsos y tendencias del organismo.

En el nivel afectivo:

- Que la persona no se halle bajo la presión de fuertes problemas personales que la obsesionen, ya que entonces se hace servir el Zen como mecanismo compensador.
- Que la mente sea capaz de estar serena en profundidad.

El Zen libera cuando la personalidad se mantiene en total equilibrio.

La persona que se deja llevar con facilidad de sus impulsos, sin ser capaz de dominarse, o que experimenta graves sacudidas emocionales y no sabe ser dueña de sus sentimientos, o, también, si tiene una mente confusa, incapaz de pensar con claridad sobre las cosas ordinarias de su vida, se verá con que su conciencia está atada o que no tiene fuerza de penetración para pasar más allá de su límite ordinario, o, hablando con mayor propiedad, el principio espiritual, la conciencia intuitiva no podrá llegar a la mente. Pues no es nunca la mente la que busca la experiencia, sino que la realidad viene sola; mejor aún, no viene, la experiencia es. No podemos decir que viene, ni que tenemos satori -como se usa únicamente en algunos sitios-. Nadie tiene satori; es el satori el que alcanza a quien está preparado.

Parece a primera vista, viendo como los monjes conseguían la realización en un koan, que el satori es una experiencia fácil. Relativamente hablando lo es. Pero hay muchos monjes que llevan 15, 20, ó 30 años de trabajo físico muy intenso, de disciplina moral e intelectual antes de vivir el satori. Toda su personalidad se ha ido forjando en esa disciplina férrea y su mente está preparada para poderse abrir del todo a la experiencia.

Cuando la mente está íntimamente trabada con todos los niveles, con el cuerpo físico, con el impulso vital, con la afectividad, con la mente lógica, y sabe funcionar de un modo regular, geométrico, entonces se halla en disposición de buscar mas allá del límite de su capacidad habitual de formular ideas y especular. Y cuando llega la realización del estado superior trascendente, la persona es capaz de proseguir el mismo nivel de vida, sin tener que ordenar nada en su vida concreta, pues ya lo estaba antes.

Este trabajo es indispensable. No porque sin él sea imposible el satori. Puede llegarse a la conciencia impersonal, pero tal vez en niveles inferiores. En Estados Unidos hace años que está de moda el Zen y ha degenerado mucho. Hay personas que en su empeño de conseguir el estado impersonal, tratan de silenciar la mente y de forzar la experiencia, y entonces resulta un satori en el nivel afectivo o en el vital. Se mueven, actúan, pero no en virtud de una intuición superior; su experiencia les ha supuesto más bien una regresión. Se puede tener un satori o estado de conciencia impersonal en el nivel puramente vegetativo --de sensación o placer-, y en el afectivo. Esto explica algunas corrientes culturales que divinizaban la sensación, como hace siglos en China, y otras tal vez en Occidente. No decimos aquí que esta sensación no sea capaz de llegar a ser experimentada en la conciencia con un carácter impersonal y universal, sino que entonces toda la persona vive esa experiencia como centro, lo cual implica girar alrededor de un nivel inferior, y, por lo tanto, en definitiva, un retroceso. Nuestra dinámica evolutiva exige que aprendamos a centrarnos en niveles más altos. La realización se ha de conseguir a partir del nivel afectivo o mental superior.

Pero es que además incluso la apertura a niveles superiores cuando la mente concreta no está bien sólida, de modo que sepa manejar con suficiente dominio el resto de la personalidad, corre el riesgo de producir trastornos en la personalidad. El sujeto por un lado intuye y descubre algo de un modo nuevo, pero como su mente no es compacta ni está bien ordenada y esta experiencia introduce en su psiquismo una cantidad enorme de energía, sobreviene una situación todavía más vacilante que la anterior. Es el caso de las personas que tienen algo de genial pero a la vez se las nota deformadas, o son maniáticas o viciosas. No ha precedido un desarrollo armónico de su personalidad a nivel psicológico, y por una u otra razón han llegado a establecer contacto con los niveles superiores. Este contacto las eleva de calidad, pero esta elevación a veces acentúa y hace más notorio el trastorno o la falta anterior de pleno equilibrio. De ahí la necesidad del trabajo previo de limpieza e integración. Higiene afectiva, consistente en la limpieza de todos los contenidos problema reprimidos en el inconsciente; disciplina mental, mediante la organización del pensamiento lógico; moralidad y autocontrol en los actos de la vida ordinaria, de modo que se lleguen a establecer costumbres más bien sobrias y con el mayor dominio de uno mismo que sea posible. Los problemas de la mente están con frecuencia enraizados en el organismo físico y en el nivel afectivo y es preciso que la mente este libre y no subordinada, para poder abrirse del todo. Una personalidad bien sólida en los niveles inferiores constituye además la base más firme para que la mente se mantenga perfectamente equilibrada después de la experiencia. El satori se adapta a la conciencia concreta que encuentra. Según el grado de la previa formación personal, será después la capacidad de expresar el estado impersonal de un modo más o menos correcto.

Ya hemos dicho que esta etapa de purificación es indispensable en todas las técnicas superiores. No pretendemos que mientras se trabaja en el nivel personal para llevar a cabo la *preparación* haya que abstenerse de practicar el Zen. En realidad se puede empezar ya, pero entonces es necesario intensificar de un

modo muy decidido la ordenación de la vida personal. La persona que no haya llegado a conseguir esto, que no se dé excesiva prisa en querer llegar al satori, no sólo por los peligros que hemos indicado antes, sino porque entonces, a veces, más que buscar la iluminación, lo que se pretende es huir de la situación personal concreta que le plantea a uno la vida. Y la realización no se consigue nunca huyendo, sino afrontando las cosas como vienen, viviéndolas del todo hasta el centro.

La inquietud

Hemos hablado de la *preparación* que llamaríamos remota o mediata. La preparación inmediata consiste en el deseo, en la inquietud. Ya lo vimos al hablar de los koanes. El Zen exige una gran fe y un gran espíritu de investigación. Es condición indispensable para poder abrirse a cualquier dimensión superior, porque sin ella falta el impulso que permite a la mente dar el salto, y continuará siempre funcionando de acuerdo con todo el bagaje de experiencia concreta adquirido en el nivel mental lógico y personal. Es obvio que si no hay una urgente necesidad interior de conocer la verdad última y primera, de vivir con total plenitud, de encontrar lo definitivo, la persona no tendrá empuje para pasar más allá de todo condicionamiento y de toda identificación, en especial con los valores más queridos, como el yo-idea.

Si los koanes son un medio para pasar del mundo intelectual lógico y personal al mundo impersonal, del suprarracional, al mundo real, este salto no se puede dar sin el resorte de una urgencia interior de «atravesar hasta la otra orilla», como dice la terminología Zen. Se requiere un gran deseo de realización, una total determinación, una fe excepcional, no en el sentido de adherirse a ninguna ideología, sino en el de creer en la posibilidad de alcanzar la realización.

Que sentido tiene el Zen para el hombre activo

Para el Zen lo esencial es siempre llegar a la experiencia del satori. Y esta experiencia es del mismo tipo para todos los hombres. Cuando se llega a *la otra orilla*, al estado intuitivo, lo que antes no tenía sentido y parecía una contradicción -la dualidad se convierte en una total afirmación. Solamente podemos entender la realidad en la medida en que nosotros trascendemos las pequeñas verdades. En el mundo relativo todo es relativo, es decir, las cosas dependen de cómo se miren, de cada perspectiva. Cada nueva condición cambia la realidad parcial. Solamente cuando las cosas se pueden ver desde el centro de la realidad total, adquieren una certeza y una evidencia absoluta, que no niega la realidad de lo relativo, sino que la confirma desde esta perspectiva completamente suprapersonal y supracircunstancial, desde la cual lo relativo se ve en la medida en que es y en la medida en que no es. Por eso los koanes tienen siempre un carácter de oposición, de paradoja, de problema insoluble y apremiante. Están intentando enfrentarnos con nuestro verdadero conflicto básico, que es hacernos ir más allá del «yo soy esto».

Es que estamos viviendo constantemente con la actitud mental por la que afirmamos nuestro yo en tanto que «a», «b» o que «c», pero en cuanto nos consideramos «a» «b», o «c», dejamos de ser las demás cosas, es decir, buscamos nuestra realidad en las pequeñas realidades de las cosas y esto nos impide ver la realidad esencial, porque sólo vemos las cosas en tanto que cosas. Hay algo que lo unifica todo, algo de lo cual todo recibe realidad, incluso nosotros, nuestra misma mente, y que es el eje y centro de todas. Sólo situándonos en este centro encontraremos la unidad de todo cuanto existe, la perspectiva justa y cierta. El Zen nos invita a dar el salto que nos lleve a él, nos señala un modo de darlo, pero el salto lo hemos de dar nosotros. No llegaremos al satori por medio del intelecto, aunque sea el intelecto el que nos guíe. Para dar este salto se requiere que la persona ponga en juego toda su voluntad, que su actitud interior sea de entrega absoluta. ¿Cómo podemos usar el trampolín de nuestra vida ordinaria para dar este salto moral que nos lleve a la orilla de la Vida?

6. LOS KOANES EN NUESTRA VIDA

Cierto profesor, conocido mío, que visitó un monasterio Zen acompañado de otro profesor de la Sorbona, me contaba que, mientras iban acompañando al Superior del monasterio por las diversas dependencias, insistía en obtener de él alguna instrucción o iniciación que le sirviera de empuje y ayuda en el trabajo interior de descubrimiento e iluminación. El superior parecía no escucharle y seguía hablando de otras cosas. En vista

de lo cual, momentos antes de salir del monasterio, el profesor le dijo: «¿Es que no me quiere ayudar, dar algunas normas, decir qué tengo que hacer para progresar?». Entonces el superior, que hasta entonces había estado hablando con toda afabilidad y con esa calma y serenidad característica de la persona realizada, de repente le miró con fijeza y como si desde su interior brotase una catarata impresionante de energía que caía a chorro sobre el profesor, le dijo: «¿Quién eres tú?, ¡contesta!». El profesor se sintió súbitamente invadido por esta pregunta hecha a quemarropa, paralizado, sin saber qué responder. Era un momento en que tenía que abrirse del todo para contrarrestar de un modo espontáneo, no precisamente él, sino toda la vida que había en él, o, de lo contrario, cerrarse, replegándose en su interior. Y se cerró: «Yo..., yo.... soy un ser que pasa por el mundo», definición de tipo poético que causó la sonrisa respetuosa del superior, quien le deseó un feliz viaje.

La experiencia Zen busca introducirnos de un modo u otro hasta el centro de la verdad de las cosas, por cualquier camino, porque todos los caminos, por el hecho de salir del centro, conducen a él. Nos encontramos siempre con el problema de aprender a vivir con totalidad, con apertura, con entrega interior y sobre todo con plenitud de conciencia. En cada instante se está produciendo en nosotros un satori potencial. Pero nuestra mente está preocupada por el *yo*, y por el *no-yo*, por el consciente y por reprimir con la censura mental los impulsos del inconsciente, por lo material y por lo espiritual, por lo de arriba y por lo de abajo, por las realidades y no por la realidad total.

Cuando el hombre aprende a hacer una entrega absoluta de sí mismo, a obrar con una acción total, entonces se moviliza toda su capacidad de vivir y, si su mente está despierta, descubre no sólo esta capacidad que pone en movimiento, sino la que hay detrás. Y cuando no hace nada, si aprende a no hacer absolutamente nada, a producir en sí mismo un silencio y un vacío total, llega también a lo que hay detrás. Eso que existe de común entre la acción total y el vacío total es la realidad, es la verdad. Desde el momento en que empieza a vivir lo común que está detrás de toda su acción y detrás de todo su silencio, descubre que ese silencio es una plenitud y que esa acción es una no-acción, no-acción que se denomina wu-wei. Entonces la persona no queda identificada ni cogida en las mallas de la acción, sino que se da cuenta de que toda acción está transcurriendo en el seno de este silencio único que es plenitud.

El koan es un camino. El koan es todos los caminos. Porque todos los caminos son koan. Cuando a uno le preguntan: «¿Quién eres tú?», y esta pregunta se la hacen con tanta fuerza, con tanta presión que llega hasta el fondo de su ser, y se ve obligado a contestar en seguida, no queda lugar para andar buscando una respuesta racional, tiene que responder con todo su ser, con toda la verdad que él es. Se ha abierto un abismo que llega hasta el fondo en el que todo es uno, donde desaparece la acción y el silencio y cualquier forma de dualidad, reducidas a la unidad universal del proceso de la Vida.

Pero todas las circunstancias de nuestra vida son koanes. En cada momento se nos pregunta con exigencia de una respuesta instantánea, no de una forma teórica sino con el realismo descarnado de lo inmediato: «¿quién eres tú?»; o lo que es igual: «¿qué es lo más real y lo más importante ahora mismo: la vida o tú, el amigo o tú, el enemigo o tú, el amor propio o tú, las ideas o tú....?» Desde esta perspectiva, repetimos, cada instante de nuestra vida es un koan.

Si desde que nos levantamos por la mañana tratamos con toda nuestra fuerza interior de ver en las circunstancias que van surgiendo durante el día, el koan que nos plantea la vida misma que vivimos, en sus vicisitudes más concretas, de dejar entrar hasta el fondo ese «¿quién eres tú?», que nos grita cada cosa, cada situación, cada persona y de responderle desde el fondo con toda nuestra presencia actualizada en cada uno de esos momentos, la fuerza de este koan viviente irá cavando hasta hacernos rebasar nuestra mente lógica y vivir el satori al que nos está invitando nuestra misma vida ordinaria.

Pero existe con mayor o menor frecuencia en nuestra vida otro tipo de koanes más fuertes. El koan por excelencia es vivir enfrentado de un modo consciente con la muerte, porque la muerte es la negación absoluta de nuestra identificación con todas las formas de la vida, y en particular con lo que llamamos nuestra personalidad, con nuestro *yo-idea*. Cuando uno medita tratando de descubrir la evidencia de la muerte, llega a darse cuenta de la identificación que tiene el individuo con su cuerpo, con las cosas materiales y con las sociales, con todo, en fin, cuanto se refiere de algún modo a la forma personal externa. Y ve que todas las formas concretas de vivir son totalmente falsas, porque en ellas no existe la realidad de uno mismo. Vivir la evidencia de la muerte es vivir la evidencia del engaño de todas las formas.

Cuando una, persona se enfrenta de verdad con esta negación total, siente de pronto una terrible desesperación, como si estuviera ante la catástrofe definitiva de su personalidad corriente. Este preciso momento es la oportunidad mejor para saltar, para ir más allá, para poder percibir la verdad que hay en la vida, la verdad misma de la vida, que trasciende a toda forma de muerte. El ser no está sujeto a ningún accidente, a ningún vaivén, a ninguna disolución. Pero todas nuestras formaciones mentales, todos nuestros fenómenos de conciencia, todas nuestras percepciones, es decir, todo lo que es objeto de identificación si está

por naturaleza sujeto a la disolución, es no real, no tiene alma ni ser. Aunque aquí lo expongamos en forma de raciocinio, se trata entonces de una visión súbita, de una intuición nueva, experiencia universal inexpresable.

En realidad todo tiene ser, pero el ser no está en la cosa misma, sino en la realidad que la hace ser. Pero nosotros nunca nos identificamos con la realidad, con esa fuerza espiritual que hace ser a cada cosa, sino con la cosa en tanto que tal cosa, como objeto determinado y concreto, como forma. Nuestra espasmodización sobre determinadas ideas nos impide ver la sustancia mental propiamente dicha, que es la inteligencia universal y la verdad de las cosas. La importancia que damos a los árboles nos impide ver no el bosque, sino la madera y la vida en que consisten. La variedad de las olas no nos deja ver el agua.

Además de la muerte, hay en toda vida momentos de extrema violencia, pérdidas inesperadas de bienes o de seres queridos, cambios de fortuna o de posición, desengaños, traiciones, etc., que pueden servir de excelentes koanes. Estos casos se prestan, si existe una preparación interior, a la irrupción repentina del satori. La desidentificación que se produce y que se constata, hace sentir el vacío total, libre de cualquier identificación, y permite a la mente ver su realidad más allá de toda forma. Si es tan rara esta experiencia en casos así se debe a que, en lugar de vivir tales momentos con la mente abierta, la solemos crispar y nos replegamos sobre nosotros mismos, conturbados por el alud de la afectividad.

Para que puedan ser utilizados como koanes, es necesario afrontarlos del todo, viviendo abiertamente la situación externa y todas las implicaciones externas e internas que tiene para nosotros. No se trata de pensar y meditar en ellas, sino de no ocultamos nada a nosotros mismos, de no adoptar una postura de huida, de fracaso interior, de negación. Vivirlas como experiencia profunda de afirmación positiva de nosotros mismos, precisamente cuando todo parece negarnos. Los maestros Zen afirman que todos nuestros problemas vienen de nuestra identificación con algunos contenidos de la mente -o de la afectividad o del cuerpo, que también tienen su representación mental correspondiente-. Siendo esto así, ningún problema que nos plantee en la vida la mente o la afectividad o el cuerpo puede ser tomado en serio. Todos los dramas, todas las preocupaciones, todos los problemas no son mas que miedo de ahogarse en un vaso de agua. En orden a la realización, en orden a la verdad no tienen trascendencia, son de risa y lo mejor que uno puede hacer para caminar hacia la iluminación es reírse de ellos. Por eso los maestros Zen tienen siempre un humor a toda prueba, incluso cuando hablan de las cosas más serias y cuando pasan por las más grandes calamidades, tomándoselas en broma. Sólo la realidad profunda es seria. Seria, pero gozosa.

OTRAS FORMAS DE PREPARAR EL SATORI

El sobreesfuerzo

Hemos dicho repetidas veces que cuando la mente llega al límite de su capacidad existe la oportunidad de pasar más allá. Lo mismo se puede aplicar a la voluntad, a la afectividad, y a la conciencia fisiológica. Pero a condición de que se viva este momento conscientemente. Cuando la mente llega al límite de su capacidad para seguir pensando, o la afectividad al límite de la suya para perseverar en el afecto, o el cuerpo para continuar el esfuerzo físico, y no obstante el impulso sigue adelante buscando algo más allá, entonces se encuentra ante el vacío, ante lo imposible y en un instante dado da el salto y surge la experiencia del estado impersonal, se descubre el yo. Para nosotros lo imposible está dentro del campo lógico. Es un modo de andar por el campo de la verdad. Pero no el único. Cuando uno busca esta realidad superior, decidido a pasar hasta más allá, hasta donde sea necesario, sin límite, llega. Pero hay que dejar las identificaciones con nuestros sistemas de ideas y con nuestras actitudes. Esta técnica de emplear el sobreesfuerzo hasta sus últimas consecuencias es aplicable en todas las actividades de nuestra vida. No es simplemente continuar más tiempo, aunque también, sino poner más empeño, precisamente cuando parece que se ha agotado el impulso. Seguir trabajando, o seguir mostrando afecto y amor sincero, o seguir andando, etc. Vale para la madre de familia, lo mismo que para el trabajador manual, el intelectual y el oficinista, y aún el enfermo. Eso sí, es necesario continuar con entusiasmo, sin aridez, aunque se sienta que no se puede más. «Allí donde empieza lo imposible, está la oportunidad de Dios», dice un adagio. El trabajo, el esfuerzo realizado desde el plano ordinario se estrella y entonces se da oportunidad a la conciencia para dejar de vivir centrada en nuestras estructuras habituales, y cambiar de plano o nivel, subiendo a vivir desde la conciencia impersonal.

Superar las dualidades

Principalmente la dualidad yo – no-yo. El secreto consiste en vivir plenamente la realidad propia y a la vez vivir plenamente la realidad del otro. El otro puede ser la persona con quien hablamos, o la tierra que estamos cavando, la pelota de tenis, o el negocio que tenemos entre manos. Veamos los principales campos de acción que se ofrecen:

El deporte

En la vida corriente está uno a veces tan preocupado por problemas de toda índole -resolver tal asunto, hablar con esta o la otra persona, etc.-, que no se halla a tono para tomar las cosas como un entrenamiento dirigido a la realización. Pero el deporte tiene por sí mismo una finalidad recreativa, y siempre que vamos a él parece que la disposición interior se presta más a olvidar preocupaciones y dedicarse a uno mismo. Por eso es más fácil usarlo como medio de educar tipos determinados de actitud interna. En nuestro caso, consiste en:

- Primero, aprender a tomar plena conciencia de sí mismo en el ejercicio que practicamos, conscientes de todo lo que requiere dicho ejercicio tanto de movimientos, como de esfuerzo y de conciencia del esfuerzo. Esto puede llevar varios meses.
- Luego cultivar la atención al otro, en el sentido general que hemos dado antes a esta palabra. Si es un combate, al adversario; si tenis, ping-pong, golf, etc., al adversario, a la pelota y al campo, etc. Aprender a estar cada vez más atento al objetivo, a mirar los detalles, la distancia, la red, los botes de la pelota, etc., pero con una atención lo más plenamente consciente de que sea uno capaz.
- Cuando se han cultivado por separado ambas cosas con verdadera dedicación durante un tiempo, encontrar otra vez la conciencia personal, de sí mismo y al propio tiempo la conciencia que se ha llegado a adquirir del *no-yo*, esforzándose en vivir las dos en una.

Llevando a la práctica esto más y más, sin cansancio y con entrega total, llega un momento en que no es necesario pensar: «voy a hacer esto y lo otro»; sino que uno se vive a sí mismo juntamente con la situación. Se crea así un estado nuevo, que no se puede llamar ni conciencia del yo ni conciencia del otro, sino que incluye a ambas. Aunque requiere tiempo de práctica y cuesta, no importa. Merece la pena darlo todo. Los resultados son óptimos. No sólo en el juego, que se llega a dominar con la máxima perfección de que es uno capaz, sino principalmente por el estado interno que se consigue, que con la práctica reiterada llega a ser permanente y puede ser utilizado en todas las circunstancias, porque pasa a formar parte del modo de ser.

Esta técnica sirve para todo tipo de deporte, la equitación, la natación, el fútbol, etc. Personalmente he hecho este ejercicio montando en moto como paquete. No estaba acostumbrado y tenía miedo. Entonces, mientras corría sobre la moto carretera adelante, me miraba a mí mismo, sintiéndome del todo, incluso con el miedo que me invadía, miraba los árboles que pasaban cerca, al lado, muy rápidos y pensaba: «¿Qué es más real yo o estos árboles?», intentando vivir la situación no de un modo dual, sino simultáneamente yo y los árboles; la realidad de los árboles que en aquellos momentos era muy grande para mí, y la realidad de mis ganas de vivir, que también eran muy fuertes. Este ejercicio me ayudó a poder vivir muchos instantes con conciencia unitaria.

La conversación

Hablamos mucho y con mucha frecuencia sin prestar apenas atención ni a lo que decimos ni a nuestro interlocutor. Sólo a nuestro yo-idea, aprovechando la conversación para reforzarlo: en este sentido nos preocupa lo que queremos decir y lo que el otro nos dice, o suponemos que piensa. Casi nunca vivimos la relación humana de un modo total. No quedamos en un nivel externo, escuchando las palabras y viendo los gestos de la persona, y esto nos sirve de única base para nuestras reacciones, según las ideas y sentimientos que despiertan en nosotros. Es preciso que aprendamos a vivir con plena conciencia la conversación como situación total. Para conseguirlo:

- Primero, tratar de ser más conscientes de nosotros mismos cuando hablarnos, poniendo todo nuestro yo en lo que decimos de un modo inteligente y despierto, según exija la situación, expresándonos con toda nuestra energía y todo nuestro sentimiento y manteniendo la mente en acción, bien presente en cada instante, sin pensar por ahora de modo especial en el otro, aunque lo que tengamos que decir sea un «no». No hacer especial hincapié en lo que hablamos sino en el estado interior de conciencia con que nos sentimos mientras lo hacemos. Esto hará que nuestras palabras tengan fuerza, que nuestra expresión adquiera vigor. No depende de gritar mucho, ni siquiera de decir cosas importantes, muy buenas o muy verdaderas. La influencia personal, la potencia de impacto de unas palabras nace de la disposición interior, del fondo interno desde el que se proyectan y que está presente detrás de ellas. Si detrás de unas palabras esta toda la persona, con todas

sus fuerzas y su presencia total, lo que decimos se incrusta en lo más hondo de nuestro interlocutor, muchas veces a pesar suyo.

- La segunda parte consiste en cultivar la actitud de *estar atento* al otro, de interesarse por comprenderlo, no por comprender lo que dice verbalmente, sino su persona, como ser humano que tiene exactamente los mismos sentimientos que nosotros, los mismos impulsos, idénticas necesidades, que busca en el fondo lo mismo que nosotros: afirmarse a sí mismo y vivirse de un modo más pleno. Claro que él buscará esto a través de objetivos distintos de los nuestros, pero la fuerza que a él le arrastra por dentro es la misma que la que nos mueve a nosotros. Hay que poner toda la atención en sentir en el interlocutor y vivir esta participación de la misma energía que es la que ofrece una base común de entendimiento. Estar atento no sólo a lo que explica verbalmente, sino por encima de todo lo que nos quiere decir, a lo que él como persona nos expresa. Generalmente las palabras no encierran lo que la persona quiere expresar. Son sólo una pequeña parte, un recorte de su ser. Es preciso que aprendamos a escuchar a la persona del todo, no a las palabras. Como antes hemos tratado de proyectamos nosotros del todo, con toda nuestra persona, en lo que decimos. Lo conseguiremos probando una y otra vez en cada ocasión que se nos ofrezca, de ponernos a escuchar del todo, con todo nuestro ser, siendo receptivos, no sólo con los oídos, sino con el corazón y con el alma entera. Entonces se despertarán en nuestro interior resonancias que quizás nada tengan que ver con lo que en aquel momento nos están diciendo, pero que nos permitirán comprender aspectos, percibir necesidades, impulsos, aspiraciones, temores, etc., de la otra persona que jamás captaríamos si nos limitásemos a escuchar sólo verbalmente como solemos hacer de ordinario. Lograremos entender de verdad a la persona, porque captaremos su verdad. La verdad de lo que nos dice no está en el juicio frío que encierran las palabras; está en la motivación profunda, en la intencionalidad latente, en la afectividad oculta, en el control sobre las pasiones, etc., que hace nacer esas palabras y gestos.

- Cuando comprendamos bien al otro y lo aceptemos como si fuera parte de nosotros mismos y al mismo tiempo nos viva a nosotros del todo, que es la tercera fase de aprendizaje, experimentaremos en toda conversación un proceso de renovación de energías, en el que proyectamos toda nuestra gama de vivencias, nuestra capacidad mental y nuestro ser y somos a la vez receptivos a todas las ideas, vivencias y energías del otro. Y viviremos las situaciones con plenitud, con renovación, porque la dualidad atención a nosotros - atención al otro, hablar-escuchar, cultivada hasta su límite, habrá producido más allá de ese límite el estado impersonal o satori.

Otros aspectos de la vida

Hemos ido viendo que nuestra vida esta hecha de dualidades, de antagonismos, que vivimos rodeados por la limitación que nuestra mente lógica nos impone. Pero también que tenemos en nuestro mismo camino los medios para superar este estado precario y torpe. Si abrimos la mente, si dejamos de preocuparnos del yo y de lo otro y vivimos la situación de un modo pleno y total, como si en ella nos jugáramos la vida, echando al traste las convenciones, los reglamentos y todas las ideas de la mente -porque no se trata de pensar, sino de vivir, de ser, entonces se produce un estado superior en el que la vida se manifiesta de un modo directo. Aparecerá claro que no es preciso entrar en ningún monasterio Zen para subir a este estado. Basta mantenerse atento, despierto. Lo mismo lleva a esta experiencia la actividad física como el deporte, que el entendimiento en la conversación, que la afectividad o el no hacer nada y dejarse llevar simplemente por la voluntad de Dios que nos mueve o, finalmente, mediante la totalidad de presencia del yo ante el exterior. Lo esencial es estar del todo a punto, vivir con existencia de totalidad, sea pensando, amando, hablando o moviéndose. Cuando la conciencia pasa de su actitud corriente parcial, centrada sólo en una parte de la realidad, a ser total, abarcando en un solo acto el proceso como unidad, abandona su postura de contraste, de relación, de partición, de dualidad y encuentra el centro de la unidad.

Aprendamos a dedicar toda nuestra capacidad de atención y de esfuerzo en cada instante; toda la inquietud interior empleémosla en esta evidencia interna de lo impersonal, tomando como punto de partida cualquier cosa. En cada cosa hemos puesto nuestra dualidad entre el *yo* y el *no-yo*, identificaciones entre las que oscila constantemente nuestra mente. Aprendamos a ser conscientes a la vez, del *yo* y del *no-yo*, y automáticamente quedará neutralizada nuestra identificación exclusiva con el yo y con el no yo y llegaremos a la conciencia de totalidad. Como el problema lo llevamos dentro, y el cambio debe efectuarse en nuestro interior, no importa que empleemos cualquier circunstancia como motivo de ejercicio. Pues cada situación es una renovación del mismo problema. *Yo* y el trabajo; *yo* y la familia; *yo* y el estudio *yo* y las ideas que tratamos de incorporar; *yo* y la situación. Cada una es una invitación que nos hace la vida a descubrir la unidad que existe detrás de la dualidad y que es la auténtica realidad.

¿Qué pasaría si pudiéramos llegar a ser totalmente conscientes de nosotros mismos, a sentimos de un

modo más claro, más presente, más directo, y a la vez a estar plenamente abiertos a lo otro, al exterior, al *no-yo*? Sólo hay que aprender a estar del todo en cada situación. A poder vivir cada instante como si fuera el más importante de la vida, que es cuando nosotros ponemos toda la atención. Le preguntó un día el discípulo al maestro:

-¿Cuál es el camino más corto para llegar al satori?

Y el maestro le contestó:

-Atención.

EL discípulo de nuevo:

-Además de esto, ¿qué se necesita? -Atención, atención.

-Ya sé que es muy importante, sí, pero, ¿cuál es lo último, lo que viene después?

-Atención, atención, atención.

La atención, es decir, la lucidez de nuestra mente, la presencia total de nosotros mismos: he ahí lo más importante. Probémoslo y veremos qué entretenido resulta y a la vez cuánto cuesta. Sólo probando de practicar estos ejercicios puede uno descubrir algo más sobre sí mismo que merezca la pena. Mientras se limite a pensar con la mente acostumbrada, a ir almacenando ideas nuevas, aunque sean sobre el Zen, no adelantará nada. La única posibilidad de progreso está en moverse y ejercitarse. Si se quiere llegar a intuir algo más allá de lo corriente, no hay más remedio que estar dispuesto a ejercitar interiormente la propia capacidad de apertura mental hasta su límite, y rebasar este límite. Y hemos de tener presente que todos los intentos que hagamos no serán más que tentativas, como dice el Zen, para ver si mirando el dedo y siguiendo su dirección, podemos dar el salto y llegar a la intuición de la luna, que está más allá del dedo y del espacio que separa el dedo de la luna.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Añadimos unas páginas con preguntas y respuestas que nos han sido hechas en nuestros cursos sobre el Zen. Creemos que contribuirán a aclarar las posibles dudas que aún puedan quedar sobre esta técnica superior.

- *¿Qué grado de inquietud es necesario para entrar en el camino del Zen?*

Lo mismo en el Zen que en cualquier trabajo interior profundo lo que se consigue está en relación directa con la aspiración, porque en realidad el nivel de aspiración y el objetivo a que se llega es lo mismo. Cada persona tiene una urgencia de una altura y un grado determinados. Juzgar objetivamente las metas alcanzadas ya de por sí es difícil, pero quizás además no es del todo adecuado ni conveniente. Lo que una persona conciba como plenitud, como realidad, esa será su verdad, su satori, que puede ser, objetivamente mirado, en sí, diferente de lo que otro pueda concebir como plenitud y realidad. Cada cual ha de vivir su plenitud, es decir la plenitud a través de su capacidad de vivirla. Entonces, claro está, no podemos comparar este estado y el otro. Lo que hay detrás es único, pero lo que se vive personalmente es diferente aunque pleno en cada caso. La comparación podría hacerse sólo entre instrumentos.

La comparación de estados resulta especialmente difícil porque, de hecho, el estado participa de lo intemporal y por otro lado está insertado en un mecanismo, en una conciencia personal. ¿Qué es lo que comparamos, una cosa u otra? Llega un momento, en que, a mi entender, se hace extremadamente quebradiza la comparación. El hecho es que cada cual puede llegar a vivir lo que le está empujando, lo que es un anhelo, su aspiración, lo que es capaz de aspirar; esto es precisamente lo que es capaz de conseguir.

Una misma persona si hace relajación, o practica Zen, o se ejercita en concentración mental, dentro de una vida de creación en sus negocios, teniendo la misma aspiración y viviendo con la misma entrega, y apertura de mente, llegaría al mismo estado por cada camino. Lo que puede ocurrir es que tarde algo más o menos, según que aproveche más o menos sus mecanismos.

- *¿El Zen obliga a negar la mente?*

No, a lo único que obliga es a trascender la mente. Y una de las formas didácticas para conseguir esta trascendencia, es la negación temporal o accidental, pero no la única.

- *¿Conviene tener siempre un koan ante los ojos?*

Creo más importante entender el problema inicial de que estamos viviendo identificados a la afirmación de nuestra personalidad y sujetos a unas leyes lógicas egocentradas, y que para poder llegar a la realización espiritual es preciso que consigamos ir más allá, desprendernos de todo esto. Lo principal es vivir en todo

momento dispuestos a arrojarnos al abismo.

- *¿Con qué rigor hay que llevar la práctica de las técnicas?*

Las técnicas son sólo técnicas, y como tales, al servicio de la evolución interior.

No hemos de admirar ni adaptarnos a ningún sistema por sí mismo, en absoluto, porque todo sistema se reduce a técnicas.

El ser un hombre de negocios del todo lleva consigo una vida heroica. Y el que no tenga pasta de héroe no podrá llegar a ser una verdadera eminencia en la vida de los negocios. Podrá hacer algunos negocios, desarrollar alguna vida comercial pero sin ser una figura cimera, con total plenitud. Esto requiere una dedicación y consagración total. Y lo mismo en cualquier actividad. En la investigación del ser también. Cuando uno dedica a esta investigación, lo más importante de su vida, entonces a los ojos de los demás aparece como heroico pero a los propios ojos resulta natural, aunque evidentemente exija utilizar toda su capacidad, toda su energía y toda su fe.

Nada está reñido con la verdad; sólo la mentira. El ascetismo que se pide es el de la desidentificación interior. No que uno coma o no coma, duerma o no duerma, ría o no ría. Sino que la mente se desprenda de lo que uno come, de lo que se ríe. Lo que hace es secundario. Lo importante es que no se agarre a lo que hace ni a lo que no hace.

- *¿En qué consiste la sabiduría de los maestros?*

Se afirma que los maestros Zen tienen capacidad para darse cuenta de si el discípulo percibe o no percibe la verdad. La certeza de que ha alcanzado el estado impersonal no la obtiene por medio de pruebas externas. Para el que vive la iluminación no hay problema, y para el maestro que le mira tampoco, porque ve directamente si hay un entendimiento mutuo, valores implícitos comunes. Cuando se encuentran dos personas que están al corriente del mismo asunto, una ya está de acuerdo con la otra en muchas cosas; hay valores sobreentendidos, y aunque hablen de diferentes cosas siempre subsiste aquel presupuesto, al que cada uno puede referirse. Este valor entendido es también el que se da cuando dos personas participan de la misma experiencia del satori. Cualquier frase despierta en seguida en el otro el sentimiento de dicho valor entendido, que está implícito.

El discípulo no tiene forma de saber si el Maestro lo es de verdad. Sólo el Maestro que lo es, está en disposición de conocer si aquel discípulo ha llegado ya a ser maestro por el satori. El que empieza a trabajar no tiene nunca certeza, porque nadie puede medir al que es más grande que uno mismo.

El diploma que confiere al discípulo el título de maestro consiste en esta aceptación interior, gracias a la cual los demás le sienten a su misma altura. Es una cosa que sólo viene de los maestros aunque pueda haber mucha gente que esté realizada desde este punto de vista, sin que su vida haya tenido contacto con ningún maestro. Pero esto es lo de menos. El que uno sea oficialmente maestro, Zen o no lo sea es secundario. Lo importante es que tenga esta experiencia o no la tenga. El que la ha conseguido será un maestro, naturalmente, aunque no se lo proponga; y el que no haya llegado a ella, por mucho que se lo proponga, de momento no será más que un investigador, un discípulo.

El hecho es que el maestro Zen, es decir, la persona que vive la experiencia del satori, tiene la conciencia de la verdad, de la seguridad, de la realidad, de la comprensión. La superioridad dimana del hecho de vivir centrado en la base, aunque él personalmente no destaque por una facultad concreta, como la de la inteligencia, de cualquier clase de habilidad, de intensa afectividad, etc. La superioridad no hemos de buscarla en el rendimiento exterior, sino en la conciencia que se tiene de la realidad. Y el maestro, porque vive las cosas desde una perspectiva central, es una persona que está más allá de sus identificaciones personales, de sus condicionamientos estrictamente personales. No quiere decir esto que anule su personalidad. Precisamente a un maestro Zen que no era religioso, es decir, que no habitaba de modo permanente en ningún monasterio, se le murió una hija y no se cansaba de llorar. Un discípulo se le acercó y le dijo:

-*¿Cómo puede ser maestro y llorar por la muerte de una hija?*

La muerte en Oriente no tiene un carácter especialmente trágico, más bien espiritual, de evolución.

-Lloro porque tengo ganas de llorar -le contestó el maestro.

Quería decir que no se trataba de una anulación de lo personal por lo impersonal, sino de una reafirmación de lo personal vivido desde lo impersonal. El maestro podía no llorar, podía controlarse y vivir aquella situación de un modo completamente impersonal, pero esto no sería una manifestación real, concreta en su vida diaria. La diferencia entre su llorar y el de un discípulo estaba en que él vivía aquella pena particular en tanto que persona concreta y a la vez de un modo impersonal, como hecho estupendo de la vida, porque tan

estupendo es el nacimiento como la muerte; y el discípulo lloraría sólo como versión de su visión parcial del hecho. Es esta capacidad de situarse en un eje de realidad, de trascendencia y a la vez de plenitud en cada cosa que se hace, lo que vale y da la cifra de la persona realizada. Resulta muy difícil buscar una cualidad externa que nos indique la superioridad porque ésta no reside en el rendimiento externo, sino en la propia conciencia, en la raíz de si misma.

De hecho, la experiencia Zen la encontramos en personas místicas, en científicos, en aldeanos, en cualquier clase de personas. Es la sabiduría de encontrar el centro. Y el centro permite ver la justa situación de cada cosa dentro y fuera de uno mismo. No es sólo un fenómeno de percepción, de valoración fría, sino sobre todo un estado eminente de ser, una conciencia plenísima de ser. Y es que además ésta es la *verdad*, y sólo por el hecho de vivir la verdad se tiene ya de por sí toda la justificación en lo que se hace.

Cuando la persona realiza la experiencia Zen es también cuando puede dar un rendimiento total según sus capacidades, aprovechándolas de un modo total porque está centrada en su misma raíz y puede manejar todo lo que hay en su personalidad concreta.

No hemos de ver la experiencia Zen como algo que nos traslada al otro mundo, alejándonos de éste; sino que nos centra en este mundo y en el otro.

- *¿A qué se debe la diversidad de los koanes?*

Unos koanes despiertan mayor afinidad con determinado tipo de personas y otros vienen mejor a otras. Además, hay varios grados de dificultad en los koanes, en correspondencia con los varios niveles de satori.

Satori es la realización inmediata de un estado impersonal manteniendo plena conciencia. Pero ese estado se puede vivir a través de cualquiera de los niveles de la personalidad. No hay duda de que el satori superior es el que se vive a través del nivel mental superior que a su vez sintoniza con el nivel de la voluntad espiritual.

A un satori muy elevado quizás no llegan muchos, o, mejor, no lo sabemos con claridad. En rigor, todo el mundo podría llegar, porque todo el mundo tiene dentro el satori. Llegan quienes tienen realmente una inquietud superior. Esa inquietud es lo más importante. La realización espiritual es muy celosa. Si encuentra que quien la busca ama más otra cosa, está más polarizado hacia otra dirección, le deja vivir y se le retira. Porque no tiene capacidad para poner todo su esfuerzo en su busca, es decir en conseguir la realización interior.

Los grados a que nos hemos referido no son sólo de iluminación, es decir, de oscuridad o ignorancia, sino en el mismo estado de comprensión de la realidad que es causa de todas las formas, estado que puede ser más o menos pleno, como si se viera de un modo más o menos impersonal.

Ocurre a veces que se experimenta un satori y luego se eclipsa. No del todo, pues siempre deja un rastro. Después se vuelve a tener otro, etc. Es como quien ve a la luz del relámpago, y luego ve otro, hasta que la plena luz llega a instalarse de un modo permanente.

No obstante, si se ha trabajado durante mucho tiempo en esta dirección, llega un momento en que el estado de satori queda para siempre. Porque toda la personalidad está preparada, tranquilizada, integrada, a punto; y, por lo tanto, cuando se abre la ventana de la iluminación y penetra la luz, encuentra todo el terreno completamente adecuado, sin ninguna resistencia ni oscuridad que pueda volver de nuevo a ocultar la luz. Los que trabajan de un modo más ocasional, pueden tener satoris, pero no siempre con este carácter de permanencia, por más que trabajando lleguen también al fin a conseguirla.

- *¿La apertura interior es gradual o sobreviene de improviso?*

Algunas escuelas afirman que el satori llega de un modo abrupto, otras dicen que no. Creo que existen las dos formas: una progresiva de apertura a este estado; pero en determinados casos viene de un modo abrupto y total.

En el primero es casi siempre precedido por un estado de estupor, de perplejidad, de paralización, que puede proceder de haber llegado al límite de la capacidad o de haber neutralizado el pro y el contra de la dualidad. En el momento en que se neutralizan, se queda uno en un estado especial, extraño, como de inmovilidad interior, inmovilidad sin sabor. Está todo tranquilo y, no obstante, uno se nota a la expectativa de algo indefinido. Entonces el más pequeño movimiento, el más leve ruido produce el satori.

De irrupción abrupta conozco un caso impresionante. Un prestigioso autor francés estaba durante la última guerra mundial en su casa y en un bombardeo se hundió el edificio, quedando él enterrado entre las ruinas. Era cirujano y demás un violinista muy bueno. Se rompió las piernas y los brazos. Así que además del impacto que le pudo producir el hecho en sí, se encontró de pronto con que le quedaba prohibido el ejercicio de lo que había sido para él la actividad de todos los días, la cirugía y la música. Y entonces llegó el satori.

Así pues, el estado de iluminación viene a veces de un modo abrupto, instantáneo; y otras va llegando de

un modo progresivo, lento, que se suele comparar con la luz de la aurora: primero no es luz; luego parece distinguirse algo de luz, y poco a poco se va insinuando hasta que de un modo insensible queda todo extraordinariamente iluminado. Depende del tipo de personas y del trabajo que se haga. El trabajo con koan tiende a producir el satori abrupto. Siguiendo otras formas de meditación es más probable que llegue de modo progresivo.

- *¿En qué consiste la totalidad del satori?*

El satori se caracteriza por ser un estado impersonal, que se vive con una plenitud total en un instante, pero con la mente muy clara. Aunque su duración sea como la de un relámpago, cuando se tiene la experiencia del satori es como si hubiera durado muchos años, en los casos en que no queda de modo permanente o hasta que llega a instalarse de este modo.

Cuando una persona está en estado de satori las cosas que hace son su expresión total en un instante. Puede hacer lo que sea del todo, sin residuos psicológicos que denotan imperfección del acto. Dos monjes iban a cruzar un río y allí se encuentran con una chica muy mona que estaba esperando que pasara alguien y la quisiera cruzar para no mojarse. Uno de los monjes, sin vacilar, la coge en brazos y la pasa a la otra orilla, la deja y se va. El otro monje le dice:

-No lo comprendo; ¿por qué has tenido que coger a esta chica?

- Hermano, he cogido a la chica y la he dejado allí pero tú todavía la llevas encima.

Es decir se hace en cada momento lo que hay que hacer y por completo, quedando disponible del todo a lo que venga detrás, sin reservas, sin medias tintas ni represiones inútiles.

- *¿El procedimiento para llegar al satori no es una forma de autosugestión?*

El satori no crea ningún condicionamiento como lo es la autosugestión; crea y exige un descondicionamiento, porque de hecho, este estado está más allá de los condicionamientos por estar más allá de la mente. Crea un punto descondicionado y por este motivo precisamente el satori se vive como un punto.

- *¿Qué es la conciencia?*

La conciencia es un reflejo de la mente en un nivel determinado. La claridad con que se vive este nivel depende de la claridad, de la profundidad, de la limpieza con que uno puede escuchar su propia conciencia. Cuanto más pueda acercarse a la fuente misma de la conciencia, más se acerca al satori.

- *El trabajar tan centrado en el propio perfeccionamiento, y el vivir luego tan hondamente la propia realidad, ¿no implica una forma de egoísmo?*

El trabajar en busca de la realidad no es una forma de egoísmo, porque la realidad está en el otro extremo del egoísmo. No es que se piense en la perfección como individuo, sino que se siente la necesidad de algo que sea completo, total. No se piensa en sí como sujeto ni como objeto; se piensa en la verdad que está en uno mismo y que hay que expresar, en la realidad que está en uno mismo y que se ha de vivir, en que se debe obrar con plena justicia. Y esto no es *yo*, ni tampoco *objetivo* de nuestro trabajo, ni siquiera el *trabajo* mismo. No está en nosotros en tanto que objetivo, sino que está en lo impersonal, en la verdad, en la realidad, en el amor. No se puede llegar a la verdad, sino precisamente deshaciendo este *ego*, alrededor del cual giramos en nuestra vida ordinaria. La forma más directa de luchar contra el egoísmo es justamente buscar la verdad. Y lo mismo da que busquemos nuestra verdad o la verdad del otro. Como se ve, no excluye para nada el interés por los demás, ni la ayuda que uno pueda prestarles.

A veces también hay egoísmo en la ayuda que prestamos a los otros. Muchas actitudes, muchas conductas que parecen altruistas no son más que un egoísmo desplazado.

Además, las técnicas de realización son caminos, modos que no se excluyen mutuamente porque todos conducen al mismo sitio. Cada cual puede elegir la que sienta y vea como mejor, con más afinidad consigo mismo. No porque ahora hablemos del Zen quiere decir que hemos de sentimos obligados a meditar en koanes y a rompemos la cabeza buscando lo que está más allá de la lógica. Existen otros senderos, como los Yogas, el simple vivir consciente, o el vivir en cristiano, pero hasta el fondo. Todo cuanto hemos explicado del Zen y de los Yogas en nuestras obras lo encontramos en Occidente, aunque no con una metodología que señale una trayectoria tan definida.

- *¿El instinto es satori?*

El instinto no es satori. Pero abrir la conciencia a la fuente de dónde procede el instinto sí. El instinto es inteligencia aplicada a unos fines determinados, pues hay inteligencia racional, animal, etc. Y el satori se

produce cuando abrimos la mente hasta llegar al centro.

La diferencia entre instinto, afectividad, mente e intuición es de grado o nivel. Diríamos que son octavas diferentes, pero el satori es único, en cuanto acto total, dentro de cada nivel, ya que, en este sentido, se trata de estar fuera o de estar dentro. La fuente de dónde procede el instinto es la misma de donde procede la mente, la afectividad, y la intuición. Esa fuente es precisamente la que se pretende revivir en cada uno de- los niveles.

Un discípulo hablando de su experiencia Zen decía:

-*Cuando empecé, las montañas eran montañas y el mar era mar, después me puse a estudiar y a meditar y las montañas ya no eran montañas ni el mar era el mar; y al final descubrí que las montañas eran montañas y el mar era mar.*

Resume toda la evolución: primero se parte de la conciencia ingenua en que cada uno confunde cada cosa exterior con la realidad; después llega un momento en que uno se desidentifica de la cosa exterior y busca la realidad en algún sitio; y al final descubre que la realidad está absolutamente en el centro de toda cosa y que toda cosa es la realidad expresada en tiempo y espacio.

- *¿El satori es intuición?*

Es más que intuición porque la intuición, en el sentido psicológico de la palabra, tiene un carácter solamente mental, mientras que el satori es un estado total de la persona en el que uno se siente centrado y más allá de las formas; llena no sólo la mente sino toda la personalidad.

El satori no sólo se da mediante la intuición -y entendemos ahora esta palabra en el sentido que se da en Oriente-. La intuición tiene también una vertiente intelectual si hemos de tomar las palabras con un significado muy amplio. Una cosa es la intuición según la definimos en el sentido estricto de nuestra Psicología y otra es la implicada en la acepción más amplia que se le da en el Japón y en general en todo Oriente. Intuición en este último sentido quiere decir tener un conocimiento evidente, sea a través del nivel afectivo o de otro cualquiera. Ya hemos dicho que hay muchos grados de satori, muchos niveles de conciencia impersonal. Lo específico es esta conciencia de la realidad de lo impersonal, es el carácter axial de la plenitud, un carácter indiscutible, definido, que tiene la experiencia y que no corresponde a ningún otro tipo de experiencia de orden personal.

La intuición implica siempre de algún modo el plano mental, porque todo estado de conciencia humana, mientras siga siendo humana, requiere el nivel mental; pero no quiere decir que la experiencia ocurra toda ella en el nivel mental, puede ser que tenga lugar en la conexión del nivel mental con el afectivo, o con el nivel creador, o con un nivel puramente sensual, etc.

- *¿Es lo mismo atención central que satori?*

Esta pregunta hace referencia a la actitud que en otras publicaciones, principalmente en mi *Hatha-Yoga*, en *La personalidad Creadora*, llamo «atención central». Cuando la atención central está plenamente conseguida, es igual que satori. Ahora bien, una cosa es la atención central en su trayectoria o proceso de ampliación y otra el satori, que es ya un estado definitivo.

La actitud de atención central es excelente para plantearse un koan, y estudiarlo con mayor rapidez. Pues exige que sea central, es decir, que no haya diferencias ni basculaciones en la atención. Consiste precisamente en intentar mirar a la vez los dos extremos del problema, y esto, como es evidente, nos sitúa en su misma raíz, ya que tiende a hacer unificar la dualidad.

- *La espiritualidad y el Zen*

La espiritualidad, de cualquier tipo que sea, busca siempre la verdad y nace de la verdad, de la trascendencia del ser limitado del hombre que anhela el ser absoluto, Dios. Dice LANZA DEL VASTO que *el camino más corto para llegar a Dios pasa por el centro de nuestro ser*. Por lo tanto, en la medida que descubramos nuestra verdad, nuestro ser, y en que vivamos experimentalmente esta realidad interior, estaremos más cerca de Dios. Últimamente se ha publicado un libro que estudia el Zen católico. Los misioneros que estuvieron en China y Japón hace muchos años conocieron el Zen, y, aunque entonces corrían épocas de un extremo rigor sobre estas materias que se consideraban peligrosas para la ortodoxia católica, hubo no obstante algunos hombres de mente abierta. Parece ser incluso que varios católicos han cultivado el Zen como camino de espiritualidad para vivir mejor su catolicismo.

- *¿El Zen es para toda clase de personas?*

El Zen es una técnica de minorías. Sólo pueden utilizarlo con provecho aquellas personas que sientan una

gran inquietud de superación. Lo mismo que el Yoga en su objetivo último y como técnica de perfección. No es para la masa, aunque también tiene algunas aplicaciones para una gran mayoría, a condición de que vivan mirando hacia algún fin superior, porque de lo contrario faltaría el estímulo suficiente. Inquietud de trascendencia, descubrir la verdad de vivir toda la realidad propia o de llegar a algo que sea del todo. Esa inquietud puede expresarse a través de un nivel de conciencia intelectual, afectivo o motor, pero se caracteriza siempre por el deseo acuciante de buscar algo que sea total y definitivo. Sin esto la persona no puede salir del plano en que se encuentra.

La necesidad interna se impone- muchas veces independientemente de la propia voluntad y del ambiente. De varias personas que viven en un mismo ambiente y que tienen la misma formación, en unas surge la necesidad de realización de un modo ineludible y otras se quedan completamente frías e indiferentes. No se trata de una necesidad creada por la voluntad, porque la voluntad solamente interviene cuando el fin está ya conocido, para conseguirlo. ¿Por qué unas personas sienten esa urgencia?, ¿por qué tienen la intuición de que ha de haber algo que sea una explicación auténtica y total de los problemas trascendentes mientras otras pasan por la vida con superficialidad y despreocupación? Esto es algo que nuestra ciencia occidental desconoce. Los hindúes nos dirían que algunas personas, a través de más encarnaciones han madurado más y están más cerca de Dios, y otras se encuentran más rezagadas en el proceso de evolución interior. Para nosotros, occidentales, no tiene todavía explicación científica. El hecho es que en unas personas aparece con gran fuerza y en otras no.

ÍNDICE

Prólogo a la presente edición
Introducción

1. ¿Qué es el yoga?
2. El espíritu de Oriente
3. Es necesario tener inquietudes trascendentes
4. Definición y espíritu del Yoga
5. Formas del Yoga
6. ¿Se puede practicar Yoga en Occidente?
7. El Yoga, técnica eficaz de tranquilización
8. El Yoga, medio de conseguir plena seguridad interior
9. Clases de Yoga

HATHA-YOGA. Su técnica y aplicaciones en la vida práctica

1. Fundamentos técnicos del Hatha-Yoga
2. El Yoga, integrador de nuestra personalidad
3. Técnicas del Hatha-Yoga
   Posturas o Asanas
4. Descripción de las Posturas o Asanas
   Posturas de meditación
   Posturas de acción sobre todo el cuerpo
   Bandhas o contracturas
   Ejercicios respiratorios
5. Pranayama
   Otras prácticas complementarias
6. La relajación general consciente o Savasana
   Existen varias formas correctas de descanso
   Condiciones materiales de la relajación
   Ejecución práctica de la relajación general consciente
   Fases de la relajación
   Efectos de la relajación
7. Aplicación del Hatha-Yoga a la vida diaria
Aplicaciones prácticas menores del Hatha-Yoga
Rejuvenecer practicando Hatha-Yoga

KARMA-YOGA. La realización espiritual a través de la vida activa

1. ¿Qué es el Karma-Yoga?
2. Cómo se plantea Oriente el problema de la acción
3. La desidentificación
4. Las motivaciones de nuestra conducta
5. El camino del Karma-Yoga
6. Distensión y apertura de la mente
7. Karma-Yoga y vida de negocios
8. El Karma- Yoga y las demás formas de Yoga
9. La realización espiritual

BHAKTI-YOGA. La realización espiritual mediante el desarrollo superior de la afectividad

1. Religiosidad de Occidente
2. La religiosidad hindú
3. La vida activa del bhakti

4. Objeto del amor
5. Bhakti para todos
   Su importancia para la solución de los problemas de la personalidad
6. El cultivo del Bhakti da unidad a la vida activa
7. El Bhakti-Yoga no está reñido con ninguna formulación religiosa
8. Consecuencias prácticas del Bhakti yoga
   Doble dirección de la relación con Dios: activa y pasiva
   La afectividad, clave de muchos problemas personales
   Cómo organizar nuestra vida afectiva
   Problemas de la vida afectiva y su solución
   Ejercicios prácticos
   Unificación del trabajo interior

RAJA-YOGA. Por el control de la mente a la realidad espiritual

1. Los aforismos de Patanjali
2. ¿Qué es el Nirvana o Samadhi?
3. El camino y sus etapas
4. Fases preparatorias para el Raja-Yoga
5. El asana o la postura conveniente
6. El Pranayama o respiración
7. El Pratyahara
8. Fases mentales
9. Modificaciones de la mente
   Los obstáculos para el correcto conocimiento
   Los obstáculos para el trabajo interior
   La realización en la vida práctica
   El silencio mental
10. El Samyama
11. Aplicaciones prácticas del Raja-Yoga

DHYANA-YOGA. La transformación interna mediante la práctica de la meditación

1. ¿Cómo podemos definir el Dhyana-Yoga?
2. La meditación, instrumento número uno de transformación interior
3. Todos los Yogas presuponen un cambio mental
   La meditación a nivel psicológico
   La meditación religiosa
   La meditación intuitiva, filosófica o esotérica
4. La técnica de la meditación
5. El cuerpo central de la meditación
6. Conclusión
7. Técnicas del Raja-Yoga para obtener la tranquilización mental
8. La práctica del Pratyahara

MAHA-YOGA. La integración directa de la realidad del Yo

1. Empecemos por esclarecer la mente
2. Las enseñanzas de Ramana Maharshi
3. Dificultades de la autoinvestigación
4. Extracto de las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi

ZEN. El camino abrupto hacia el descubrimiento de la Realidad

1 El Zen según la tradición de Oriente
   ¿Qué es el Zen?

La práctica del Zen en Oriente
Tratando de entender el Zen
Contrastes ente nuestro estado habitual y el satori
La respuesta de los koanes
La violencia en el Zen
2. Preparación para la práctica del koan
¿Qué proceso tiene lugar en la práctica del koan?
Ejemplos de koanes
3. El satori
La mente creadora
Otras formas de conseguir el satori
4. ¿Puede un occidental practicar el Zen dentro de su vida activa?
El origen psicológico de nuestras dualidades
Conclusión: nuestra fragmentación mental
5. El Zen en la vida activa
6. Los koanes en nuestra vida
Otras formas de preparar el satori
Preguntas y respuestas

FIN