

Introducción al Yoga

INTRODUCCIÓN
AL
YOGA

ANNIE BESANT
P. S. T.

Introducción al Yoga

Título del Original en Inglés

AN INTRODUCTION TO YOGA

PRÓLOGO

El propósito de esta obra es bosquejar el Yoga con objeto de que el estudiante se prepare a obtener provecho práctico de los Sutras de Patañjali, el principal tratado que se ha escrito sobre el Yoga.

Con mi amigo y colaborador Bhagavan Das, hemos tenido a la vista una traducción de dichos Sutras, con el comentario de Vyasa y otro comentario, escrito de conformidad con la Teosofía.

Este libro tuvo por finalidad preparar al estudiante para que domine tan difícilísima tarea; y de aquí las muchas referencias que se hacen de Patañjali. Sin embargo, también servirán para dar al lector profano alguna idea de la Ciencia de las Ciencias, y acaso despierten en algunos el amor a su estudio.

Annie Besant

CAPÍTULO I

NATURALEZA DEL YOGA

En este primer capítulo procuraremos adquirir una idea general del Yoga, investigando su lugar en la naturaleza, su peculiar carácter y su finalidad en la evolución humana.

SIGNIFICADO DEL UNIVERSO. – En primer término, al contemplar el mundo circundante, preguntémonos qué significa la historia del mundo. ¿Qué nos enseña la lectura de la historia? Parece un movidísimo panorama de pueblos y acontecimientos; pero en realidad no es más que una danza de sombras. Los pueblos son sombras, no realidades; y reyes, estadistas, ministros, ejércitos, sucesos, batallas, revoluciones, grandeza y decadencia de imperios son todavía más sombras danzantes. Aun cuando el historiador profundice en su relato y trate de las condiciones económicas, de las organizaciones sociales, de las corrientes y modalidades de pensamiento, aun así se encuentra en medio de las sombras ilusorias que arrojan las invisibles realidades. El mundo está lleno de formas ilusorias sin valor positivo y desenfocadas proporciones. Las cosas que el hombre mundano tiene en mayor estima, las desprecia el hombre espiritual por ruines. Los deslumbrantes diamantes del mundo que centellean, heridos por la luz del sol, son trozos de vidrio roto para el hombre de conocimiento. La corona de los reyes y el cetro de los emperadores, el triunfo del terrenal poderío, son menos que nada para quien tuvo un vislumbre de la majestad del Yo. Así pues, ¿qué es lo real? ¿qué es lo verdaderamente valioso? Responderemos muy diferentemente de lo que responden los mundanos.

“El universo existe en beneficio del Yo.” No por lo que pueda dar el mundo exterior, ni siquiera por el goce de la belleza y del placer proyectó y construyó sus mundos el gran Arquitecto. Los llenó de objetos hermosos y placenteros. La inmensa bóveda del firmamento, las montañas de nevadas cumbres, los valles tapizados de muelle césped y esmaltados de fragantes flores, los profundos océanos de superficie ora tranquila como la de un lago, ora furiosamente alborotada; todo existe, no por su propia finalidad, sino por el valor que entraña para el Yo. No por sí mismos, porque nada son en sí, sino para servir al propósito del Yo y posibilitar sus manifestaciones.

El mundo con su hermosura, con sus dichas y sufrimientos, sus goces y penas, está proyectado con gran inteligencia para que se manifiesten las potencias del Yo. Desde la niebla hasta el Logos, todo existe en beneficio del Yo. La más mínima mota de polvo, el más poderoso deva de las regiones celestes, la planta que escondida crece en el recodo de una montaña, la estrella que brilla sobre nuestras cabezas, todo existe para que las partículas del único Yo, encarnadas en innumerables formas, conozcan su peculiar identidad y manifiesten sus potencias a través de la materia que las envuelve.

En el más ínfimo granito de polvo y en el más excelso deva no hay más que uno solo Yo. Dice Shri Krishna que todos estos jivátmas, estos vivientes espíritus son: **mamamsha**, es decir, **mí porción, una porción de mi YO**. Para ellos existe el universo. Para ellos ilumina el sol y ruedan las olas y sopla el viento y cae la lluvia. Para que el Yo se reconozca manifestado en la materia y encarnado en el universo.

DESENVOLVIMIENTO DE LA CONCIENCIA. – Una de las fecundas y significativas ideas propagadas por la Teosofía es que en mayores o menores ciclos se vuelve a repetir una y otra vez la misma serie de acontecimientos sucesivos. Si comprendéis un ciclo, comprenderéis el conjunto. Las mismas leyes que rigen la construcción de un sistema solar, rigen la construcción del hombre. Las leyes por las cuales el Yo despliega sus potencias en el universo, desde la niebla al Logos, son las mismas leyes que desenvuelven la conciencia en el microcosmos del hombre. Si las comprendéis en uno, también las comprenderéis en el otro. Conocedlas en lo grande y conoceréis lo pequeño.

El grandioso desenvolvimiento desde la piedra hasta Dios se efectúa durante millones de años, eones de tiempo. Pero el desenvolvimiento que tan larga duración tiene en el universo, se cumple en más corto ciclo de tiempo dentro de los límites de la humanidad, en un ciclo tan breve, que parece un instante en comparación del ciclo mayor. Y todavía más breve es el ciclo en que rapidísimamente se efectúa análogo desenvolvimiento en el individuo, con todas las fuerzas de su pasado tras él. Estas fuerzas, que se revelan y manifiestan en la evolución, tienen acumulativa intensidad. Incorporadas en la piedra, en el mundo vegetal, donde despliegan en mayor grado su divinidad, y cuando son poderosas en exceso para permanecer en el vegetal, se transfieren a la forma animal.

Después de explayarse y adquirir experiencias en el reino animal, transponen sus límites y entran en el reino humano, en el que, creciendo siempre y acumulando mayor energía, empujan la barrera que las recluye y al fin pasan al reino superhumano. A esta última etapa de la evolución se le ha llamado Yoga.

Volviendo a considerar el individuo, diremos que el hombre de nuestro globo tiene tras sí la larga evolución proseguida en otras cadenas, del mineral al vegetal, del vegetal al animal, del animal al hombre, y desde nuestra última morada anterior en el globo lunar a este globo llamado Tierra. Nuestra evolución aquí tiene acumuladas todas las fuerzas de la evolución precedente; y, por lo tanto, al llegar al brevísimo ciclo de evolución llamado Yoga, el hombre tiene tras sí la totalidad de las fuerzas acumuladas durante su evolución humana, y la acumulación de estas fuerzas lo capacita para efectuar rápidamente el tránsito.

Debemos relacionar siempre el Yoga con la evolución de la conciencia, pues de lo contrario no lo comprenderíamos de ningún modo; porque las leyes de la evolución de la conciencia en un universo son exactamente las mismas que las leyes del Yoga, y los principios por los cuales se desenvuelve la conciencia en la gran evolución de la humanidad son los mismos del Yoga, deliberadamente aplicados al más rápido desenvolvimiento de nuestra propia conciencia. Por lo tanto, cuando resueltamente da comienzo el Yoga, no es algo nuevo como algunos se imaginan.

Toda la evolución es esencialmente una. El proceso es el mismo e idénticas las consecuencias. Si consideramos el desenvolvimiento de la conciencia en el universo entero, o bien en la humanidad, o solamente en el individuo, podremos estudiar las leyes del conjunto, y en el Yoga aprenderemos a aplicar racional y definidamente dichas leyes a nuestra propia conciencia. No hay más que una ley, aunque se diversifica en varias etapas de manifestación.

Si contempláis el Yoga desde este punto de vista, no os parecerá tan lejano y ajeno, os iréis familiarizando con él y se os presentará con un ropaje no del todo extraño. Al estudiar el desarrollo de la conciencia y la correspondiente evolución de la forma, no os parecerá tan raro que de la etapa humana podáis pasar a la superhumana, trasponiendo la frontera de la humanidad y encontrándoos en la región donde es ya mucho más manifiesta la Divinidad.

LA UNIDAD DEL YO. – Vuestro Yo es el mismo que el Yo universal. Todas las potencias que se manifiestan en el mundo están latentes y en germen en vosotros. El Supremo no evoluciona. No hay en El adiciones ni subtracciones. Esencialmente son como El sus partículas, los jivatmas, cuyas potencias se van actualizando a través de la materia, según las van educiendo las condiciones que los rodean. No será el Yoga un imposible para quien advierta la unidad del Yo entre la diversidad del No-Yo.

ACELERAMIENTO DEL PROCESO DE PERFECCIÓN INDIVIDUAL. – La Divinidad manifestada duerme en el mineral. Va evolucionando en el vegetal y en el animal, hasta que en el hombre llega a una etapa que a los entendimientos vulgares les semeja el pináculo de la evolución. Pero vosotros, bien educados y discretos, habéis trepado por la larga escala que separa la presente forma de la Divinidad en vosotros, de la forma de la Divinidad en el polvo. Habiendo hecho tanto, ¿no podréis hacer más? Con tan evolucionada conciencia ¿os parece imposible que en el porvenir la desarrolléis hasta alcanzar la Divinidad?

Cuando os convenzáis de que las leyes de la evolución de la forma y del desenvolvimiento de la conciencia son las mismas en el universo y en el hombre, y que en virtud de estas leyes manifiesta el yogui sus poderes ocultos, comprenderéis también que no es necesario retirarse al monte o al desierto ni esconderse en una caverna o en una selva para obtener la unión de vuestro Yo interno con el Yo universal.

Sin embargo, a veces puede ser conveniente el retraimiento con determinado propósito, para apartarse de los afanes mundanos; pero el mejor campo para el Yoga es el universo designado por Ishvara con divina sagacidad y sabiduría para que el Yo pueda actualizar sus potencias. Si el mundo existe para el desenvolvimiento del Yo, ¿por qué retirarnos de él? Considerad a Shri Krishna en el Bhagavad – Gita, la gran lección del Yoga. Habla en medio de un campo de batalla y no en la cima de un monte. Habla a un castrilla dispuesto a la lucha y no a un brahman tranquilamente retirado del mundo. El Kurukshetra del mundo es el campo del Yoga. Quienes no enfrentan al mundo no tendrán la necesaria fortaleza para afrontar las dificultades de la práctica del Yoga. Si el mundo exterior desgasta vuestras potencias, ¿cómo esperáis vencer las dificultades de la vida interna? Si no podéis sobreponeros a las menudas tribulaciones del mundo, ¿cómo os sobrepondréis a las dificultades que un yogui ha de salvar? se equivocan quienes piensan que en huir del mundo está el camino de la victoria y que sólo en ciertos lugares puede hallarse la paz.

Seguramente, habréis practicado el Yoga en otro tiempo sin daros cuenta, antes de la separación de vuestra conciencia individual, cuando aún no se reconocía distinta de las demás conciencias, por lo menos bajo el aspecto material. De modo que debéis mantener firmemente la idea madre de que el Yoga no es más que la aceleración de la ordinaria evolución de la conciencia, y puede definirse diciendo que es: *“la racional aplicación al individuo de las leyes del desenvolvimiento de la conciencia”*. Esto es lo que significan los métodos del Yoga. Estudiad las leyes de la evolución de la conciencia en el universo y aplicadlas después al caso particular de vuestra propia individualidad. No podréis aplicarlas a otro individuo. Es indispensable que cada cual las aplique a sí mismo. Conviene tener esto muy en cuenta, y así hemos de ultimar la definición del Yoga diciendo: *“Yoga es la racional aplicación a sí mismo de las leyes del desenvolvimiento de la conciencia”*.

LA CIENCIA DEL YOGA. – También importa tener presente que el Yoga es una ciencia y no una vaga y ensoñadora quimera. Es una ciencia de aplicación; un conjunto sistemático de leyes aplicadas al logro de un fin determinado. Se vale de las leyes psicológicas referentes al desenvolvimiento de la conciencia humana en cada uno de los planos y las aplica racionalmente al caso particular de un individuo, de modo que esta

aplicación racional de las leyes del desenvolvimiento de la conciencia se efectúa exactamente con arreglo a los mismos principios que vemos aplicados de ordinario en todas las demás ciencias.

Por experiencia sabemos que la inteligencia del hombre es capaz de apresurar enormemente los procesos “naturales” cuando coopera a la acción de la naturaleza; pero aunque la actuación de la inteligencia humana sea tan “natural” como cualquier otra, conviene distinguir entre el procedimiento “racional” y el “natural”, porque la inteligencia humana puede dirigir la actuación de las leyes naturales. Así es como al tratar del yoga nos hallamos en el mismo caso que el agrónomo cuando aplica al cultivo de las plantas o la cría de los animales las leyes de la selección natural. El agrónomo no puede transponer las leyes de la naturaleza ni obrar contra ellas, ni tampoco dispone de otras leyes que las universales, por cuya virtud, la naturaleza va desarrollando las formas. Sin embargo, el agrónomo efectúa en pocos años lo mismo que la naturaleza hubiera tardado millares de años en realizar. ¿Y cómo lo hace? Pues valiéndose de la inteligencia para escoger y aplicar las leyes favorables y neutralizar las adversas. Se aprovecha de las divinas facultades de su mente para utilizar las también divinas potencias de la naturaleza que actúan con fines generales, más bien que particulares.

Pongamos, por ejemplo, la cría de palomas. El zootécnico dedicado a ella las apareja teniendo en cuenta todas las circunstancias favorables al mejoramiento y transformación de la raza, de suerte que escogiendo para cada cría las palomas que mayormente denoten las particularidades del tipo que desee obtener, acaba por establecerlo con todas sus características. Sin la inteligente dirección del hombre, las palomas abandonadas a su instinto reproducirían el tipo ancestral.

Lo mismo ocurre en floricultura. De la rosa silvestre ha ido obteniendo el hombre las numerosas variedades de rosas cultivadas en nuestros jardines. Las corolas polipétalas son el resultado del cultivo científico de la rosa pentapétala de los setos silvestres. El jardinero que toma el polen de una flor masculina y lo deposita en el pistilo de la femenina de otra variedad de la misma planta efectúa deliberadamente lo que cada día hacen las abejas y mariposas; pero el jardinero escoge las plantas cuyas cualidades desea intensificar, y de las nacidas de esta hibridación escoge a su vez las que más cercanamente ofrecen las características preconcebidas, y así va seleccionándolas, generación tras generación, hasta obtener una flor tan distinta de la variedad original, que es preciso retroceder todo el proceso de hibridación para señalar el pie original.

Así ocurre en el Yoga o aplicación ordenada al Yo individualizado de las leyes psicológicas del desenvolvimiento de la conciencia. Según ya dije, la conciencia se desenvuelve en contacto con el mundo,

admirablemente diseñado para ello por el Logos; y de aquí que el futuro yogui puede hallar en el mundo, si escoge bien los objetos y aplica sus leyes con acierto, todo cuanto necesita para que la práctica del Yoga sea una positiva y vívida aceleración del procedimiento para conocer al YO

Hay muchas leyes y cada cual puede escoger las necesarias y prescindir de las inútiles a fin de obtener el mismo resultado que la evolución natural tardaría mucho más tiempo en obtener sin la cooperación de la inteligencia humana.

Resulta, por lo tanto, que el Yoga está a nuestro alcance, dentro de los límites de nuestro propio poder, y que aún algunas de las prácticas inferiores del Yoga, de las más sencillas aplicaciones a uno mismo de las leyes de la evolución de la conciencia, nos aprovecharán tanto en este como en los otros mundo, pues mediante el Yoga aceleramos nuestro desenvolvimiento, nuestra evolución, aprovechando las fuerzas de la naturaleza puestas en nuestras manos, y eliminando deliberadamente las condiciones que en vez de favorecer entorpecerían nuestra progresiva marcha.

Si consideráis el Yoga bajo este aspecto, me parece que será para vosotros mucho más real y práctico que si os limitáis a leer sobre el asunto fragmentos mal traducidos de libros sánscritos; y al propio tiempo comprenderéis que para ser yogui no hay necesidad de esperar a una futura encarnación muy lejana de la presente.

DUALIDAD DEL HOMBRE. – Conviene conocer algunos términos empleados al tratar del Yoga, porque el Yoga considera y estudia al hombre con un especial propósito y finalidad; y por lo tanto, solo tiene en cuenta la mente y el cuerpo, aunque en esta dualidad, reconoce ante todo la unidad de la conciencia. Mucho importa fijar bien este concepto. El hombre es uno a pesar de sus diversas envolturas; y cuando el teósofo emprende el estudio del Yoga ha de modificar las ideas adquiridas sobre la constitución humana.

La Teosofía, con toda razón y acierto desde el punto de vista en que considera la constitución del hombre, reconoce en él los cuerpos físico, astral, mental, etc., que en sánscrito se llaman respectivamente sthula sharira, linga sharira, sūkshma sharira, karana sharira, etc.; así como otros denominan las envolturas del hombre annamayakosha, pranamayakosha, manomayakosha, etc. A fin de estudiar al hombre en conjunto, lo dividimos en tantas partes, que difícilmente podemos hallarlo entre todas ellas. Es como si lo estudiáramos anatómica y fisiológicamente.

Pero el Yoga es psicología experimental, y sin censurara las divisiones de los demás sistemas, desde cuyo punto de vista son necesarias, se limita a considerar en el hombre tan sólo dos principios: la dualidad de

mente y cuerpo en unidad de conciencia. Esto le basta para su finalidad práctica.

Sin embargo, no hay que confundir la dualidad de mente y cuerpo con la dualidad del Yo y el No – Yo, porque en el estudio del Yoga, el Yo incluye la conciencia más la materia que esta conciencia todavía no puede separar de sí misma; y el No – Yo es únicamente la materia que la conciencia puede apartar de sí.

El Hombre no es el Yo puro, la conciencia pura, el samvit. Esto es una abstracción. En el universo concreto siempre tiene el Yo una u otra envoltura, por tenue que sea, de modo que el Jivatma o Mónada, la unidad de conciencia, es inseparable de la materia; es invariablemente conciencia más materia.

Para la mejor comprensión del asunto se dice al tratar del Yoga que el hombre está constituido por los dos principios de prana y pradhana, equivalentes a hálito de vida y materia. Sin embargo, prana no significa tan sólo el hálito vital del cuerpo, sino la totalidad de las fuerzas vitales del universo, esto es, el aspecto vital del universo.

“Yo soy Prana”, dice el dios Indra. En esta frase prana significa la totalidad de las fuerzas vitales y equivale a conciencia, sinónimo en Yoga de mente. La materia se designa con el nombre genérico de pradhana; y cuerpo, en oposición a la mente, significa para el yogui práctico, toda la cantidad de materia peculiar del mundo externo que él es capaz de apartar de sí, diferenciada de su conciencia individual.

Esta división resulta muy significativa y útil cuando comprendemos y recordamos bien la idea capital, pues considerando las cosas desde el principio al fin, advertimos que Prana es la Vida única, el único Yo siempre omnipresente, y que Pradhana son las envolturas, cuerpos o capas que, según la etapa de evolución toman diferentes formas; pero desde el punto de vista de la práctica del Yoga se llama Prana o Yo a la conciencia individual más los cuerpos o envolturas materiales de las que todavía no puede el hombre separarse conscientemente y que por lo tanto se identifica temporáneamente con ellas. De esto resulta que el Yo es para el yogui una cantidad variable. En el transcurso de sus prácticas va desechando unas tras otras las materiales envolturas, esto es, las distingue y separa de su conciencia diciendo: “Esto no soy yo”, y cada vez se acerca más al punto culminante en que la conciencia, revestida tan sólo de un sencillo átomo de materia, constituye la Mónada.

En la práctica del Yoga, el hombre conscientemente activo está formado por el hombre verdadero o ego, más todos los cuerpos o envolturas materiales de que todavía no se haya separado su conciencia, o sea la materia con que esté relacionado. El cuerpo consta únicamente de las envolturas o materia de que ya se ha separado la conciencia del hombre, al reconocer que: “Esto no soy yo, sino que es mío”.

En el transcurso de nuestro estudio hallaremos una serie de términos que se irán repitiendo una y otra vez. Como dice Vyasa, en todos los planos se reproducen los mismos estados de la mente; y, por lo tanto, deben expresarse con las mismas palabras, ligeramente modificadas según la etapa evolutiva a que se refiera su excepción.

Es notorio que, respecto a la mayoría de las gentes, el cuerpo físico es lo único de que conscientemente pueden decir: “No es yo”; y, por lo tanto, para los principiantes en la práctica de la Yoga, todas las palabras empleadas para denotar los estados de mente o conciencia se referirán a la conciencia vigílica en el cuerpo inferior, y a medida que se vaya elevando la conciencia, expresarán dichas palabras el estado de la mente con relación al cuerpo antes inferior. A fin de conocer la aplicación que, según el caso se ha de dar a los diversos términos que expresan los estados de la mente, es preciso que cada cual examine su propia conciencia y vea qué es en realidad esta conciencia y qué es la materia tan íntimamente asimilada, que todavía no puede separarse de ella.

ESTADOS DE LA MENTE. – Los consideraremos detalladamente. Hay cuatro estados de la mente o de conciencia. La vigílica o **jagrat**; la de “ensueño”, astral o **svapna**, la de “sueño profundo”, mental o **sushupti**; y la superior búddhica o **turiya**. ¿Cómo se relacionan con el cuerpo?

Jagrat es la ordinaria conciencia vigílica en que todos estamos en este momento. Es la conciencia física.

Svapna es la conciencia que actúa por medio del cuerpo astral y puede transmitir sus experiencias al cerebro. Es la conciencia astral, más vívida y real que la física.

Sushupti es la conciencia que actúa por medio del cuerpo mental, pero sin poder transmitir sus experiencias al cerebro. Es la conciencia mental o de “sueño profundo” en que la mente obra sobre sí misma y no en objetos externos.

Turiya es la conciencia que, mediante el cuerpo búddhico o de la razón pura, actúa tan separada del cerebro, que no es posible restituirla a su estado inferior por medios externos. Es la conciencia búddhica o estado extático.

Estos cuatro estados, en relación con los cuatro planos, representan una conciencia muy evolucionada. **Jagrat** se relaciona con el físico; **svapna** con el astral; **sushupti** con el mental, y **turiya** con el búddhico. Al pasar de un plano a otro, empleamos estas palabras para designar la conciencia que actúa en las condiciones de cada plano; pero las mismas palabras se repiten en los tratados del Yoga con diferente significado, y en esto estriba la dificultad si no aprendemos a distinguir su acepción relativa. Así el estado de **svapna** no es el mismo para todos ni tampoco el de **sushupti** es igual en cada individuo.

En la palabra Samadhi se nota más variedad, pues se emplea en diferentes sentidos y con diversos significados. ¿Cómo abrimos paso a través de esta aparente maraña? Si reconocemos el estado que sirve de punto de partida, las consecuencias serán siempre las mismas. Todos estamos familiarizados con la conciencia vigílica en el cuerpo físico, y si la examinamos bien, hallaremos en ella cuatro estados o modalidades, que análogamente se encontrarán también en todos los planos.

Pero, ¿cómo los distinguiremos? Tratemos de analizar los cuatro estados de la conciencia física. Supongamos que leemos un libro. Al leer las palabras, mis ojos se relacionan con la conciencia externa física. Es el estado de **jagrat**. Pero si desentraño el significado de las palabras, habré pasado de la conciencia física o **jagrat** a la conciencia **svapna**, que a través de la forma externa busca la vida interna. Una vez descubierto el significado de las palabras, me transporto a la mente del autor, poniéndola en contacto con mi mente, y entonces me hallo en estado de conciencia **sushupti**. Si no sólo me pongo en contacto con la mente del autor, sino que me identifico con ella, alcanzaré el estado de conciencia **turiya**.

Pongamos otro ejemplo. Miro el reloj. Estoy en **jagrat**. Cierro los ojos y me formo una imagen del reloj. Estoy en **svapna**. Evoco conjuntamente las varias ideas de diversos relojes y constituyo el concepto del reloj ideal. Estoy en **sushupti**. Concibo la idea abstracta de tiempo. Estoy en **turiya**. Sin embargo, todos estos estados corresponden al plano físico de la conciencia, pues no he dejado el cuerpo físico.

De este modo serán comprensibles para nosotros los estados de la mente, y no se reducirán a meras palabras.

SAMADHI. – También necesitan explicación que las aclare, otras importantes palabras, sin equivalente en nuestro idioma, que, de cuando en cuando, se repiten en los Yoga Sutras y que conviene emplear para evitar circunloquios. Se dice: “Yoga es samadhi.” Pero, ¿qué es samadhi? Un estado en que la conciencia está tan disociada del cuerpo, que éste permanece insensible. Es un estado de éxtasis en que la mente tiene plena conciencia, aunque el cuerpo no siente, y que al volver a su ordinario estado físico, trae consigo y recuerda las experiencias pasadas en el estado superfísico. Samadhi es la conciencia individual activa mientras queda insensible el cuerpo. Por ejemplo, si un individuo actúa conscientemente en el plano astral, se dice que su samadhi está en el astral, y si su conciencia funciona en el plano mental, su samdahi está en el mental. El hombre capaz de retirarse de su cuerpo, dejándolo insensible, mientras su mente se halla en plena conciencia, puede practicar el samadhi.

La frase “Yoga es samadhi”; implica hechos de suma importancia y muy instructivos. Supongamos que durante el sueño sólo sois capaces de alcanzar el plano astral. Vuestra conciencia se hallará allí, según dijimos,

en estado **svapna**; pero a medida que desarrolláis vuestros poderes, las formas astrales irán entremezclándose con vuestra conciencia física tal que se os aparezcan tan claramente como las formas físicas y sean así objetos de vuestra conciencia vigílica en el plano físico. Entonces para vosotros ya no corresponderán el plano astral al estado **svapna**, sino al **jagrat**, pues ya tenéis los planos físico y astral bajo el dominio de vuestra conciencia **jagrat**, y el plano mental será el de vuestra conciencia **svapna**. Vuestro “cuerpo” estará en tal caso constituido conjuntamente por los dos cuerpos físico y astral.

Según adelantéis en la evolución, los planos físico, astral y mental estarán bajo el dominio de vuestra conciencia vigílica y constituirán vuestro estado **jagrat**. Los tres planos serán uno solo para vosotros y uno solo también los tres cuerpos físico, astral y mental, en el que percibiréis y actuaréis, de suerte que para el yogui los tres cuerpos del hombre ordinario forman un solo cuerpo. Si en estas condiciones desea el yogui actuar en uno solo de los tres planos no tiene más que enfocar en él su atención. Si la enfoca en el plano físico lo verá distintamente, mientras que el astral y el mental le aparecerán nebulosos. Si la enfoca en el astral, lo verá en toda su plenitud, y el físico y el mental quedarán desenfocados y confusos.

Pongamos un ejemplo. Si fijo la mirada en el centro del salón, no veré distintamente las columnas laterales, mientras que si la fijo en una de estas columnas la veré claramente; pero, en cambio, aparecerán vagamente ante mi vista los oyentes. He mudado de foco sin mudar de cuerpo. Recordad que todo cuento cabe separar del Yo es cuerpo del yogui; y, por lo tanto, a medida que la conciencia se desarrolla, los cuerpos inferiores constituyen un solo cuerpo y el verdadero hombre, el Yo, es entonces la conciencia revestida de los cuerpos materiales superiores de que todavía no es capaz de separarse.

Samadhi es en consecuencia el poder de retraerse de todo lo que se reconoce como cuerpo, concentrándose en el interior de uno mismo, sin que sea posible volver por los medios ordinarios al estado anterior al retraimiento. Esto explica la frase consignada en La Doctrina Secreta de que el adepto “comienza su samadhi, en el plano átomico”. Cuando un jivanmukta entra en samadhi, empieza por el átomico, pues todos los inferiores al átomico son para él un solo plano. Empieza el samadhi en un plano al que el hombre ordinario no puede llegar. Empieza en el plano átomico y de allí se va elevando etapa por etapa a los planos cósmicos superiores. La palabra samadhi se emplea indistintamente para expresar el estado de conciencia que del plano físico se eleva al astral, y para significar el estado de trance de un hombre común; y también en el caso del jivanmukta que, teniendo ya concentrada su conciencia en el plano átomico, se eleva a los planos superiores de un modo más dilatado.

LITERATURA DEL YOGA. – Desgraciadamente para quienes desconocen el sánscrito, la literatura del Yoga en lenguas occidentales no vale gran cosa. Las enseñanzas generales del Yoga se encuentran en los Upanishads y en el Bhagavad – Gita. De los primeros poseemos diversas traducciones; pero tratan del Yoga en general, y no en particular. Exponen los principios capitales sin dar ningún detalle sobre los métodos. Aun el Bhagavad – Gita enseña a ofrecer sacrificios, a mantenerse ecuánime, etc.; pero todo esto es moral preceptiva, absolutamente necesaria en verdad, pero que no enseña el modo de alcanzar las requeridas cualidades.

La literatura especial del Yoga se encuentra, ante todo, en algunos de los Upanishads menores, “los ciento ocho”, como se les llama, muy pocos de ellos traducidos. Viene después la enorme masa de literatura constituida por los Tantras, libros muy útiles, valiosos e instructivos, que contienen toda clase de ciencia oculta, por más que no gocen de muy buena fama entre los eruditos occidentales. Hay Tantras de tres clases: los que tratan de magia blanca, los de magia negra y los de magia gris entremezclada de ambas.

Ahora bien; magia es el conjunto de métodos utilizados para lograr deliberadamente estados físicos supernormales por la acción de la voluntad. La tensión nerviosa dimanante de la ansiedad o de la neurastenia determina la histeria o la locura; pero la misma tensión, producida por la voluntad, hace al hombre sensible a las vibraciones suprafísicas. El acto de dormirse no tiene importancia alguna, al paso que el entrar en samadhi es una inestimable facultad. El procedimiento no varía en el fondo, aunque el sueño proviene de las ordinarias condiciones de la vida fisiológica y el samadhi de la acción de una voluntad ejercitada. El yogui domina por completo su voluntad y sabe cómo emplearla para obtener premeditados y previstos resultados. A este conocimiento se le llama magia, la única ciencia que en pasados tiempos recibió el nombre de “ciencia magna”. Los Tantras contienen toda esta ciencia, con el aspecto oculto del hombre y de la naturaleza, los medios a propósito para descubrirlo, y los principios por los cuales puede regenerarse el hombre. La dificultad está en que todas estas enseñanzas tántricas son de arriesgadísima aplicación práctica sin la guía de un instructor, y repetidos casos hay de quienes por carecer de él quebrantaron gravemente su salud al emplear los procedimientos mágicos. Por esto tienen los Tantras tan mala fama entre las gentes. La mayor parte de los tratados de magia y ocultismo que se venden públicamente en los Estados Unidos no son ni más ni menos que traducciones fragmentarias de los Tantras.

Otra dificultad consiste en que estas obrara designan frecuentemente con el nombre de un órgano del cuerpo, un centro astral o mental. Esto se funda en que todos los centros de los cuerpos físico, astral y mental están recíprocamente relacionados; pero ningún buen instructor permitirá que el

alumno se sirva de los órganos corporales hasta que tenga cierto dominio sobre los centros superiores y haya purificado cuidadosamente el cuerpo físico. El conocimiento de los centros superiores facilita el de los inferiores, y el instructor versado en todo ello puede colocar al alumno en el recto camino; pero se expone a graves consecuencias quien tome en sentido literalmente físico los nombres de los órganos a que se refieren los Tantras sin conocer su verdadera aplicación. Por ejemplo, en uno de los sutras se dice que meditando con la atención puesta en determinada parte de la lengua se obtiene la vista astral. Esto significa que se obtendrá la vista astral meditando con la atención puesta en la glándula pituitaria que está situada sobre la parte de la lengua a que dicho sutra se refiere. Los nombres especiales con que se designan los centros tienen sus correspondientes en el cuerpo físico, y en las obras tántricas suelen aplicarse a los órganos físicos, siendo así que se refieren a los centros superiores. Esta torcida aplicación se llama “velo” y está hecha de propósito para librar al lector profano de los peligros de la práctica. Aunque un individuo estuviera meditando toda su vida en la parte de la lengua a que el sutra se refiere, no le sucedería nada de particular; pero si supiese a qué centro superior corresponde esa parte de la lengua y meditase sobre él, podría sobrevenirle gravísimo daño.

También se dice: “Meditad en el ombligo.” Esto significa el plexo solar, íntimamente relacionado con el ombligo, y quien fijara su pensamiento en el plexo solar sin instructor a propósito, se acarrearía un grave desarreglo nervioso de curación casi imposible.

En India hay muchas personas víctimas de las prácticas de magia mal comprendidas, por lo que no es prudente entregarse a ellas sin instructor que enseñe su significado y diga lo que se puede practicar sin peligro.

También forma parte de la literatura Yoga, un pequeño libro titulado: Los Sutas de Patañjali. Es valioso, aunque cabe el temor de que pocos sean capaces de sacar provecho de su lectura por sí mismos, pues, aparte de que solo contiene palabras sánscritas incompletamente traducidas, y las más difíciles se repiten una y otra vez, sin explicar su significado, de suerte que el estudiante no puede obtener mucha luz.

DEFINICIONES. – Hay seis palabras que se repiten frecuentemente en el texto y a primera vista parecen sinónimas algunas de ellas, pero que conviene definir para evitar confusiones. Estas palabras son: desenvolvimiento, evolución, espiritualidad, psiquismo, yoga y misticismo.

“Desenvolvimiento” se refiere siempre a la conciencia, y “evolución” a las formas. Según Heriberto Spencer, evolución es el proceso por el cual lo homogéneo se convierte en heterogéneo, lo simple en lo complejo. Pero la conciencia, o sea el Espíritu, no crece ni se perfecciona, porque siempre es el mismo, y lo único que le cabe es explayarse hacia el exterior en vez de permanecer retraído en el interior. Nuestro Dios interno

no evoluciona, sino que manifiesta sus potencias a través de la materia de que al efecto se revistió, y esta materia evoluciona para servirle. El Espíritu se va manifestando tal cual es. Así dice San Ambrosio: “Llega a ser lo que eres”, y aunque esta expresión parezca paradójica, encierra una gran verdad, pues significa llegar a ser en manifestación externa lo que ya somos en realidad internamente. Tal es el objeto de todo el procedimiento del Yoga.

“Espiritualidad” es la realización del Yo.

“Psiquismo” es la manifestación de la inteligencia por medio de un vehículo material.

“Yoga” es el procedimiento de unión con el Yo por medio del intelecto. Es una ciencia.

“Misticismo” es el procedimiento de unión con el Yo por medio de la emoción.

El místico fija la mente en el objeto de su devoción, y en un raptó de amor y adoración se olvida de todo lo externo, e inconscientemente envuelto en el objeto de su amor, una enorme oleada de emoción lo empuja hacia Dios. No se da cuenta de cómo alcanzó tan superior estado. Sólo conoce a Dios y el amor que a Dios tiene. Tal es el raptó del místico y el triunfo del santo.

El yogui puede emplear la devoción como medio, según nos indica explícitamente Patañjali, quien expone varios métodos de practicar el Yoga, y entre ellos la “devoción a Ishvara”. Sin embargo, esta devoción no está muy de acuerdo con el temperamento científico, para quien no es en sí misma un fin, sino un medio de concentrar la mente. En cambio, la devoción a Ishvara es el verdadero camino por donde el místico alcanza la unión Dios.

El yogui considera la devoción a Ishvara como el procedimiento científico de concentrar la mente, y nada podría señalar con tanta claridad la diferencia psicológica entre el Yoga y el misticismo. El yogui considera la devoción a Ishvara como el medio de concentrar la mente; el místico la considera como el medio de unirse con su Amado. Para el místico es Dios el objeto de sus ansias, de sus delicias y su única aspiración es unirse con Dios. Para el yogui, fijar la atención en Dios es tan sólo un eficaz procedimiento de concentrar la mente. El yogui se vale de la devoción como medio para obtener un fin. El místico tiene a Dios por objetivo y se une con El por raptó.

EL DIOS INTERNO Y EL DIOS EXTERNO. – Las anteriores consideraciones nos conducen al examen de la relación entre el Dios externo y el Dios interno. Para el yogui, verdadero tipo del pensamiento hinduista, no hay otra prueba de la existencia de Dios que el testimonio del

Yo inferior; y para encontrar este testimonio el yogui aconseja que despojemos nuestra conciencia de toda clase de limitaciones, hasta alcanzar el estado de conciencia pura, sin otro velo que el sutilísimo de materia nirvánica. Entonces conoceremos a Dios.

Así leemos en el Upanishad: “Cuya única prueba es el testimonio del Yo.” Esto difiere muchísimo de la modalidad occidental de pensamiento, que trata de demostrar la existencia de Dios por medio de la argumentación. El hinduista dice que no es posible demostrar la existencia de Dios con razones ni argumentos, porque Dios trasciende a toda argumentación, y aunque la razón pueda servirnos de guía no demostrará su existencia. El único medio de conocer a Dios es sumergiéndonos en nuestro interior. Allí le encontraremos y nos convenceremos de que lo mismo está fuera que dentro de nosotros. El Yoga es un sistema que nos capacita para despojar a nuestra conciencia de todo cuanto no sea Dios, salvo el único velo del átomo nirvánico, y tener así la absoluta convicción de que Dios existe. Para el hinduista no hay otra fe que esta convicción, y por esto se dice que la fe trasciende a la razón, aunque suele confundirse la fe con credulidad. La fe trasciende la razón porque es el testimonio que el Yo da de sí mismo, el conocimiento de su existencia como Yo, externamente manifestado por la razón, de suerte que la única fe verdadera es el convencimiento íntimo de nuestro interno Yo, del cual sólo está seguro quien lo conoce y cuya convicción ningún argumento puede quebrantar o debilitar. El propósito del Yoga es capacitar al hombre para el conocimiento del Yo, no mediante un repentino vislumbre de intuición, sino por un procedimiento firme, inmutable y seguro. Cuando el hombre llega a conocer al Yo, nunca más acude a su mente la pregunta: “¿Hay Dios?”

CAMBIOS DE MATERIA Y VIBRACIONES DE CONCIENCIA. – Ahora es necesario comprender algo más sobre la conciencia o Yo y sobre la materia que lo envuelve y con la cual tan frecuentemente se identifica. La principal característica de la conciencia es que se modifica, y, sin embargo, conserva su identidad, esto es, que nunca cambia la conciencia del “yo existo”, aunque tan solo por sucesivos cambios llega la conciencia a su plenitud, de modo que se va desenvolviendo en torno de la inmutable idea de su propia existencia. Sin embargo, conviene advertir que los cambios de situación o de lugar de la conciencia en nada alteran su naturaleza, sino tan solo su actitud o estado.

En la materia, cada cambio de estado deriva de un cambio de posición. Así tenemos que todo cambio de conciencia es un cambio de estado, y todo cambio de la materia es un cambio de lugar. Además, todo cambio de estado de la conciencia está relacionado con las vibraciones de la materia de sus vehículos. En la materia advertimos tres cualidades

fundamentales: sattva o ritmo, rajas o movilidad y tamas o inercia. Sattva es vibración rítmica; algo más que rajas o movilidad. Es un movimiento regulado; una oscilación pendular de uno a otro lado en definida distancia; una longitud de onda; una vibración.

Alguien pregunta cómo pueden afectarse recíprocamente dos elementos de tan diversa categoría, como el Espíritu y la Materia. ¿Es posible salvar el hondo abismo que, según Tyndall, jamás atravesará el hombre? La respuesta es afirmativa. Los hindús han cruzado el abismo, o, mejor dicho, han demostrado que no hay tal abismo. Para el hindú, la Materia y el Espíritu no sólo son los dos aspectos del Uno, sino que mediante el sutil análisis de la relación entre la conciencia y la materia, descubre que en cada universo establece el Logos cierto ritmo en la materia, de modo que toda vibración de la materia corresponda a un cambio de la conciencia. No hay en la conciencia cambio alguno, por leve que sea, sin su apropiada vibración de la materia. No hay vibración de la materia, por tenue y delicada que sea, sin su correspondiente cambio en la conciencia. La primera operación del Logos que las Escrituras hinduistas señalan en la construcción del átomo es la medida de su vibración el Tan MATRA, “la medida de Aquello”, equivalente a la medida de la conciencia; porque el Logos, plenamente consciente, establece en la materia la posibilidad de un infinito número de vibraciones correspondientes a todos los cambios de conciencia. Así es que entre el Yo y sus envolturas hay la invariable relación del cambio de conciencia y vibración de la materia y viceversa. De este modo puede el Yo conocer el No – Yo.

Esta correspondencia se utiliza en los métodos del Yoga llamados hatha, raja, regio y de resolución. El Raja Yoga procura dominar los cambios de conciencia, a fin de dominar con ello los vehículos materiales. Por el contrario, el Hatha Yoga, procura dominar las vibraciones de la materia y determina con ello los deseados cambios de conciencia. El punto flaco del Hatha Yoga es que su acción no va más allá del plano astral, y el violento esfuerzo que exige la relativamente rebelde materia física suele atrofiar los órganos cuya actividad es indispensable para efectuar beneficiosos cambios de conciencia. El hatha yogui logra dominar los órganos corporales, que así se substraen a la jurisdicción de la conciencia física, y pasan a superconciencia. Este método solo sirve para evitar las enfermedades, pero no para más altos fines. Cuando el hatha yogui empieza a influir en los centros cerebrales relacionados con la conciencia ordinaria, y más todavía cuando toca a los relacionados con la superconciencia, entra en una peligrosa región donde le es más fácil paralizarse que evolucionar.

Únicamente por medio de esta relación es posible conocer la materia. El cambio de esta actitud mental determina por respuesta un cambio en la materia a que vuelve a corresponder el pensador, produciendo un nuevo

cambio en la materia del cuerpo que le sirve de envoltura. Por esto los rítmicos cambios de la materia la dan a conocer al Yo. La materia llega a conocimiento del Yo en virtud de la invariable relación entre los dos aspectos del Logos manifestado que, sin embargo, es uno; y el Yo conoce los cambios que han ocurrido en sí mismos y los de los mundos externos con que estos cambios se relacionan.

LA MENTE. - ¿Qué es la mente? Desde el punto de vista yóguico es la conciencia individualizada, que incluye todas las actividades, sin exceptuar las que el psicólogo occidental considera ajenas a la mente. El Yoga sólo es posible con arreglo a los principios de la psicología oriental. ¿Cómo describir esta conciencia individualizada? Primero descubre los objetos, luego los desea y por último se esfuerza en poseerlos. Así tenemos tres aspectos de conciencia: inteligencia, deseo y actividad. En el plano físico predomina la actividad, aunque también concurren el deseo y el pensamiento. En el plano astral prevalece el deseo, al que se subordinan el pensamiento y la actividad. En el plano mental, el pensamiento es la nota predominante sobre el deseo y la actividad. En el plano búddhico tiene prelación el conocimiento en su aspecto de razón pura. Y así en los demás planos. Siempre están presentes todas las cualidades, pero sólo una de ellas predomina. Lo mismo sucede con la materia de los planos. En las combinaciones de materia la hay rítmica, activa e inerte: y, según predomine una u otra en los cuerpos, así serán las condiciones de la actividad del conjunto respecto de la conciencia. La práctica del Yoga debe lograr que en nuestros cuerpos predomine la materia rítmica sobre la movable y la inerte. El yogui ha de equilibrar su cuerpo con su mente.

ETAPAS DE LA MENTE.- Dice Patañjali que la mente pasa por cinco etapas: y Vyasa añade que “las etapas de la mente existen en todos los planos”. La primera etapa se llama **kshipta**, y entonces es veleidosa, voluble, tornadiza. Corresponde a la primera etapa de la humana, y si se la considera en el hombre es la mente infantil que de continuo se muda de uno a otro objeto. Corresponde a la actividad en el plano físico.

La segunda etapa se llama **müdha** y es peculiar de la juventud, impelida, extraviada y confundida por las emociones. Trasciende esta etapa la volubilidad del niño pero entonces advierte el joven su ignorancia. Corresponde a la actividad en el mundo astral.

La tercera etapa, **vikshipta**, se caracteriza por la preocupación y el infatuamiento. Es la etapa mental del hombre poseído por una idea fija, que puede ser de ambición, amor, etc. No hay en ella la confusión que en la juventud, sino que es peculiar del hombre con determinado propósito y una idea dominante, como la monomanía del loco o la aspiración del héroe o el

santo, pero en todo caso está dominado por una idea cuya índole, verdadera o falsa, establecerá la diferencia entre el maniático y el mártir.

Tanto el maniático como el mártir están bajo el hechizo de una idea fija, contra la que no puede prevalecer ningún razonamiento. Si está convencido de que su cuerpo es de vidrio, nada será capaz de disuadirle de su error. Se considerará siempre tan quebradizo como el vidrio. Esta idea fija es falsa y propia del maniático. Pero hay ideas fijas, que hacen al héroe y al mártir, quienes todo lo abandonan y desprecian por ella. Se dice que esta etapa de la mente se halla muy cercana al Yoga, porque en tal caso el hombre se concentra, siquiera sea en la idea dominante. Corresponde esta etapa a la actividad en el plano mental.

La cuarta etapa, llamada **ekāgrata**, es la de la mente plenamente madura. Entonces el hombre domina la idea en vez de estar dominado por ella, y se halla dispuesto al goce de la verdadera vida. Mientras le dominó la idea fija en la etapa anterior, se fue acercando al Yoga; pero cuando en esta cuarta etapa se adueña de la idea a que un tiempo se esclavizó, está ya dispuesto para el Yoga y progresa rápidamente en su práctica. En esta etapa corresponde a la actividad en el plano causal.

Más allá de la etapa **ekāgrata** se alcanza la de **niruddha**, o del Yo perfectamente gobernado, cuando el hombre no sólo es dueño de una idea, sino que sobreponiéndose a todas las ideas, escoge la que le place y la toma o deja de tomarla de acuerdo con su iluminada voluntad. Entonces es dueño del Yo y puede practicar el Yoga con toda eficacia. Corresponde esta etapa a la actividad en el plano búddhico.

Durante la tercera etapa, la **vikshipta**, cuando el hombre está dominado por la idea fija, adquiere el **viveka** o discernimiento entre lo interior y lo exterior, lo real y lo ilusorio. Una vez aprendida la lección de viveka, adelanta una etapa más, y en **ekāgrata** escoge por idea la vida interna, y al fijar en ella su mente adquiere el **vairāgya** o desapasionamiento. Se sobrepone al deseo de poseer objetos placenteros, ya sean de este o de otro mundo. Después se dirige hacia la quinta etapa, la del dominado Yo, y para alcanzarla debe practicar el **shatsampatti**, o sean seis cualidades relacionadas con el aspecto Voluntad de la conciencia, así como las otras dos, **viveka** y **vairāgya**, se relacionan respectivamente con los aspectos de Conocimiento y Actividad.

Por el análisis de su propia mente puede inquirir cada uno la distancia a que se halla de comenzar con provecho la definida práctica del Yoga. Examinad vuestra mente a fin de reconocer en qué etapa os encontráis. Si en una de las dos primeras, no servís todavía para practicar el Yoga. Ni el niño ni el joven ni el hombre preocupado son aptos para yoguis. Pero quien esté dominado por el más leve pensamiento de elevada índole se hallará cercanamente dispuesto al Yoga que le conduzca a la etapa siguiente, donde sea capaz de escoger una idea y adherirse a ella por

su propia voluntad. Desde aquí es corto el trecho que hay que recorrer para alcanzar el absoluto dominio de la mente e impedir toda veleidad. Lograda esta etapa es relativamente fácil pasar al samadhi.

DEFINICIÓN DE LA CONCIENCIA HACIA EL EXTERIOR Y HACIA EL INTERIOR. – El samadhi es de dos clases: el dirigido hacia el exterior y el dirigido hacia el interior. La conciencia empieza siempre por dirigirse hacia el exterior. Está en samadhi externo, quien es capaz de descubrir tras los objetos exteriores los principios manifestados por ellos, es decir, cuando a través de la forma vislumbramos la vida. En este estado se hallaba Darwin al descubrir la ley de la evolución. Es el samadhi externo del cuerpo físico, que técnicamente se llama **samadhi samprajñāta** o “samadhi con conciencia”; pero a mi me parece mejor considerarlo como samadhi con la conciencia dirigida al exterior, es decir, consciente de los objetos exteriores; y cuando el objeto desaparece y la conciencia se retrae de la envoltura material por cuyo medio percibía el objeto, entonces se halla en estado **samadhi asamprajñāta** o sea “samadhi sin conciencia”, aunque yo prefiero llamarlo samadhi con la conciencia dirigida hacia el interior, porque es un estado que se alcanza retrayéndose de los objetos exteriores.

Estos dos estados de samadhi se reproducen análogamente en todos los planos y uno sigue a otro. La concentración intensa en los objetos y el descubrimiento del principio vital subyacente en la forma es el primer estado, al que sigue el del retraimiento de la conciencia de la envoltura que le sirvió para concentrarse en los objetos. Al retraerse la conciencia de esta envoltura, se concentra en sí misma, es decir, en las envolturas con las cuales todavía se identifica, porque no las reconoce por tales envolturas. En este segundo estado permanece la conciencia como ensimismada, sin atender al mundo exterior, hasta que sobreviene el estado de **megha**, en que amana de nube se levanta en ella el comienzo del presentimiento de algo distinto y externo a ella. Entonces se pone en relación con los objetos de aquel plano por medio de la envoltura de materia a él correspondiente. En este plano (cualquiera sea), se desenvuelve el ciclo compuesto de los dos estado de samadhi; el samprajñāta (conciencia hacia el exterior) y asamprajñāta (conciencia hacia el interior) seguidos del nebuloso estado de megha, que sirve de tránsito al plano superior, en el que se repite el ciclo, empezando por el estado de samadhi samprajñāta, y así sucesivamente en los demás planos.

LA NUBE. – Se llama en sánscrito Megha – Dharma que literalmente significa Nube del Deber (o nube de la religión); pero los comentadores no lo han explicado con el debido acierto, pues se contraen a decir que la palabra nube simboliza la acumulación sobre el hombre de

todo su buen karma pasado que se resuelve en lluvia de beneficios. Veamos de hallar algo más que esta mezquina interpretación.

La palabra nube se emplea muy a menudo en la literatura mística de Occidente, que habla de la “nube del monte”, de la “nube sobre el santuario” y de la “nube sobre la cubierta”, según saben los estudiantes; y todos los místicos conocen el aspecto inferior y algunos el superior del significado de estas expresiones.

En su aspecto inferior la nube simboliza el primer indicio que la conciencia tiene de los objetos exteriores del plano en donde se halla, después de haberse retraído de los objetos del plano anterior y de haberse concentrado en las envolturas con que todavía se identifica, por medio de las cuales se pone en contacto con el nuevo plano. En ese estado, la conciencia se siente rodeada de una densa neblina, y aunque comprende que no está sola, es incapaz de ver claramente lo que la rodea. Sin embargo, tras un período de suspensión y espera la nube se va sutilizando, hasta que primero en vislumbre y por último en toda su esplendorosa belleza, aparecerá ante su vista la visión del plano.

Así se repetirá la entrada de la conciencia en los sucesivos planos; y al llegar al búddhico, luego de concentrada en él, se retraerá también, no obstante sus glorias, y entonces se encontrará rodeada de la nube sobre el santuario que encubre la visión del Santísimo, es decir, la visión del Yo. En este punto sobreviene lo que parece ser la pérdida de toda vida, el desprendimiento de todo contacto con lo tangible, y el Yo se ve como si estuviera suspendido sobre un abismo en indecible soledad tenebrosa. Pero aguardemos, que todo llegará. “Únicamente el Eterno puede auxiliarte”. Tan sólo Dios brilla en el silencio. “Callad y sabed que yo soy Dios” (Salmo 46: 10). En este silencio resonará la voz del Yo. De aquella calma nacerá la vida del Yo. En aquel vacío se revelará la plenitud del Yo. En aquella oscuridad refulgirá la gloriosa Luz del Yo. Se disipará la nube y quedará de manifiesto el esplendor del Yo. Lo que antes fue vislumbre de lejanísima majestad será perpetua realidad. Y al conocer el Yo y reconocer vuestra unidad con El, entraréis en el goce eterno de la Paz, que sólo pertenece a El.

CAPÍTULO II

ESCUELAS FILOSÓFICAS

Cuantos conocen el sánscrito, saben que es muy valioso idioma para estudiar con científica precisión la psicología, porque por lo armónico, sintáctico y perfecto favorece más que cualquier otro idioma la dilucidación de las dificultades psicológicas. Repetidas veces, la sola forma de una palabra sugiere la explicación de su significado o insinúa su relación con otras. Está construido el sánscrito de manera que una sola palabra sirve de clave para gran número de acepciones, de suerte que es posible inferir de esta conexión verbal todas las ideas, verdades o hechos análogos.

Tiene el sánscrito unas cuantas raíces fundamentales de que se derivan infinidad de vocablos. La raíz de la palabra yoga es yuj que significa unir; y de esta raíz proceden las voces latinas jugare (atar) jungere (unir), de las que a su vez se derivan muchas otras de los idiomas latinos.

Todas las voces procedentes de la raíz sánscrita yuj, sea cual sea el idioma por el cual hayan pasado hasta incorporarse a las lenguas vivas de hoy, facilitarán la comprensión del recto significado de la palabra yoga, como señales colocadas en el camino para guía del viajero.

Del examen filológico de dichas palabras se infiere que Yoga expresa unión, relación, conexión, enlace, identificación, etc. Todas estas acepciones con sus variados matices se resumen en la palabra “Yoga”. Cuando Sri Krishna dice que “Yoga es equilibrio” acierta en ello, porque el Yoga implica paridad, equiponderación, enlace; y en sánscrito el equilibrio se denomina samatva, que entraña la idea de conjunción. Por lo tanto, la expresión “Yoga es equilibrio”, no denota en sánscrito ningún concepto enrevesado y profundo, sino que es la recta, sencilla y apropiada acepción de la palabra samatva.

La misma consideración puede aplicarse a la palabra samādhi, que para el indo y para quien conozca el sánscrito tiene recto significado en la frase “Yoga es samādhi” empleada en el comentario del sutra a que me referí en el capítulo anterior, pero que necesita explicación para quien desconozca el sánscrito. Según dijimos, la palabra yoga significa “unión conjunta”, y samādhi se deriva de la raíz dha (colocar) con las preposiciones sam y a, que significan “enteramente unido”. Por lo tanto, el significado literal de samādhi es “colocado enteramente unido” equivalente a la palabra “colocar” o sea co = sam y locar = sitio o lugar, esto es, poner dos cosas en un mismo sitio. Así vemos que samādhi significa colocar, ajustar o componer la mente, esto es, unirla en sí, eliminando todo lo que no le pertenezca; y en consecuencia, tanto por análisis filológico como por investigación práctica, las dos palabras “Yoga” y “Samādhi” están inseparablemente enlazadas. Además, cuando el comentador Vyasa dice que “Yoga es la mente ajustada”, expresa una clara y significativa idea del Yoga. Además, aunque por asociación de ideas haya venido a expresar

samādhi el estado extático resultante del perfecto ajuste de la mente, no debe olvidarse su significado originario.

De todo lo dicho se deduce que al estudiar el Yoga falta en nuestra lengua el equivalente de las múltiples acepciones de la sánscrita, por lo que exhorto a cuantos tengan posibilidad de hacerlo, a que se familiaricen con este admirable idioma, lo bastante para comprender la literatura del Yoga mucho mejor que quienes desconozcan el sánscrito.

RELACIÓN DEL YOGA CON LAS FILOSOFÍAS DE LA INDIA.

– Consideremos ahora brevemente la relación del Yoga con las dos principales escuelas filosóficas de la India, pues sin conocer el sánscrito no es posible entender las traducciones de los grandes tratados indos ni las referencias a que aluden, a menos de tener siquiera un elemental conocimiento de las dos principales escuelas filosóficas que sirven de base a dichos tratados, hoy corrientes entre los orientalistas, y algunos de ellos vulgarizados entre los teósofos, como, por ejemplo, el Bhagavad Gitā.

Pocos teósofos o aficionados a la Teosofía habrá que no conozcan bastante bien este libro. A muchos les sirve de poderoso auxilio en la vida espiritual y están familiarizados con sus preceptos. Sin embargo, siempre encontrará pasajes más o menos nebulosos quien desconozca la filosofía sánkhya en que el Bhagavad se funda y a cuya modalidad filosófica se ajustan casi todas las palabras técnicas en él empleadas. Aunque hay algunas frases pertenecientes a la filosofía vedantina, la mayor parte corresponden a la sánkhya y se da por supuesto que para leer o estudiar el Bhagavad, han de estar el lector o el estudiante familiarizados con los principios de la filosofía sánkhya.

Sin entrar en detalles expondré los fundamentos de esta filosofía, y una vez comprendidos, no sólo leeréis el Bhagavad con mayor fruto que antes, sino que podréis emplearlo en el Yoga por un medio que, sin conocer algo de la filosofía sánkhya os fuera casi imposible.

Tanto en el Bhagavad Gitā como en los sūtras de Patañjali, los términos técnicos son sankhyanos, y en la filosofía sánkhya se funda históricamente el Yoga. La filosofía sánkhya prescinde de la existencia de Dios y sólo trata de la manifestación de un universo y del sistema de evolución. Por esto se le acostumbra a llamar **sankhya nirishvara** que significa sankhya sin Dios. Pero tan íntimamente relacionado está con el sistema Yoga, que a éste se le denomina **sankhya seshvara**, o sea, sankhya con Dios.

Por lo tanto, para comprender el Yoga es preciso bosquejar la filosofía sankhya en la parte que trata de la relación entre el Espíritu y la Materia, notando la diferencia de esta relación con el concepto vedantino del Yo y del No-Yo y armonizándolos ambos por medio de la afirmación teosófica de los hechos de la naturaleza. Las instrucciones salidas de labios

del Señor del Yoga en el Gitā parecen a veces contradictorias porque algunas de ellas están expresadas en términos vedantinos y otras en términos sankhyanos, desde los diferentes puntos de vista de la Materia y del Espíritu en que respectivamente consideran ambas filosofías el mundo. El conocimiento de los hechos capacita a los estudiantes de Teosofía para interpretar las diferentes frases armonizando su sentido aparentemente diferente, según veremos ahora.

La escuela sankhyana afirma que el universo está constituido por dos factores, por el primer par de opuestos: Espíritu y Materia o con mayor exactitud Espíritus y Materia. Al Espíritu le llama Purusha, el Hombre; y cada Espíritu es un individuo, una unida de conciencia. Todos los espíritus tienen la misma naturaleza, pero son perpetuamente distintos uno de otro. Hay infinidad de purushas en el mundo de los hombres, y a pesar de su innumerabilidad son de idéntica y homogénea naturaleza. Todos los espíritus tienen tres características iguales: inteligencia, que se convierte en Conocimiento; vida o prana, que se transmuta en actividad; e inmortalidad o esencia eterna que llega a ser Voluntad. La eternidad no es como generalmente se cree, la perpetua duración del tiempo. Eternidad y tiempo son dos conceptos totalmente distintos. La eternidad es invariable, inmutable y simultánea. Ninguna sucesión de tiempo, aunque pudiera ser perpetua, sería eternidad. La característica o atributo de inmutabilidad de que está dotado el purusha nos indica que es eterno, porque la invariabilidad es peculiar de lo eterno.

Tales son los tres atributos del purusha, según la filosofía sankhyana, que corresponden en significado esencial, aunque en nomenclatura, a las tres cualidades, atributos o características de Sat, Chit y Ananda, que la filosofía vedantina reconoce en el Espíritu. El Conocimiento es Chit; la Vida, prana o energía, es Sat; la inmutabilidad, la esencia eterna o Voluntad, es Ananda.

Contra los innumerables purushas, homogéneos en su unidad, se levanta prakriti, la materia, el segundo elemento de la dualidad sankhyana. Prakriti es una sola; y purusha son muchos. Prakriti es una continuidad y los purushas una discontinuidad de innumerables unidades homogéneas. La continuidad es la característica de prakriti. Analicemos la etimología de esta palabra, y veremos como denota por sí misma su significado. Está formada de la raíz kri (hacer) y de para (adelante). Por lo tanto, quiere decir “hacer hacia delante”. En efecto, la materia es el medio por el cual la esencia del Ser “llega a ser”. El Ser istente se convierte en ex – istente, en manifestado, por medio de la materia, y decir que la materia “hace hacia delante” es denotar su esencia en una sola palabra. Tan sólo por medio de prakriti puede el espíritu o purusha “hacer hacia adelante” o “manifestarse”. Sin el concurso de prakriti purusha queda reducido a mera abstracción, falto de apoyo. Tan sólo por medio de prakriti y en prakriti

puede purusha manifestar sus potencias. También prakriti tiene tres características, las consabidas gunas, atributos o cualidades que son: ritmo, movilidad e inercia. El ritmo capacita a la inteligencia para convertirse en conocimiento. La movilidad capacita a la vida para transmutarse en actividad. La inercia capacita a la inmutabilidad para llegar a ser voluntad.

El concepto de la relación entre Espíritu y Materia es muy delicado, y si se tuerce o tergiversa puede originar muchos errores pero si se comprende debidamente, resulta esclarecido el Bhagavad Gitā en todas sus frases referentes a la acción y al actor, así como se interpreta rectamente el equívoco de “yo actúo”, porque implican ideas propias de la filosofía sankhyana.

Cuando se considera aisladamente a prakriti, sus tres cualidades están en equilibrio e inmóviles, de modo que se neutralizan recíprocamente. Entonces la materia se llama **jada**, que significa inconsciente o muerta. Pero en presencia de purusha todo cambia. Al acercarse purusha, sufre la materia un cambio interno, no externo. Dice Vyāsa que purusha actúa en prakriti por presencia o acción catalítica, esto es, que al acercarse purusha empieza a vivir prakriti. Desde luego que la expresión “acercarse” es figurada y sirve para adaptar el concepto a nuestras ideas de tiempo y espacio. Con la palabra “presencia” indicamos la influencia de purusha en prakriti, y en cuanto a los objetos materiales se refiere, esta influencia se ejerce por medio de presencia, proximidad o cercanía.

Si acercamos un imán a un pedazo de hierro dulce o un cuerpo electrizado a otro neutro, se producirán en ambos ciertos cambios resultantes del acercamiento. La proximidad del imán, imana el trozo de hierro dulce, dotándole de propiedades magnéticas, de suerte que tendrá los dos polos y atraerá las limaduras de hierro, así como también atraerá o repelerá el extremo de una brújula. En presencia de un cuerpo electrizado positivamente, se desdoble la electricidad latente en el cuerpo neutro, retrayéndose la positiva y acumulándose la negativa cerca del cuerpo electrizado.

Así ocurre con purusha y prakriti. Purusha nada hace de por sí más que emitir una influencia análoga a la magnética, que determina un maravilloso cambio en las tres gunas de prakriti. No sé cómo expresarme para evitar todo error. No podemos decir que prakriti absorbe la influencia de purusha ni siquiera que purusha se refleja en prakriti, sino a lo sumo que la presencia de purusha se refleja en prakriti, sino a lo sumo que la presencia de purusha determina ciertos cambios internos y altera el equilibrio de las tres gunas o cualidades de prakriti, que antes de la presencia de purusha, no estaban manifestadas. ¿Qué ocurre cuando purusha influye en prakriti? La cualidad de inteligencia en purusha se refleja en la guna sattva o ritmo y se convierte en conocimiento en prakriti.

La la cualidad de vida en purusha se refleja en rajas o movilidad y se transmuta en fuerza, energía o actividad en prakriti. La cualidad de vida en purusha se refleja en la guna tamas o inercia y se manifiesta como deseo y después como voluntad en prakriti. Así es que el equilibrio de prakriti se altera por la mera proximidad o presencia de purusha, que sin perder nada de por sí determina un cambio en la materia, esto es, la aparición del conocimiento, de la actividad y de la voluntad.

Además, ocurre otro cambio. Ni los tres atributos de purusha ni las tres cualidades de prakriti pueden separarse una de las otras dos. De aquí que cuando el ritmo se hermana con la inteligencia está bajo el influjo del triple purusha y no puede por menos de hermanarse también con algo de vida y de inmutabilidad, que en contacto con la materia se transmutan o manifiestan en actividad y voluntad. Lo mismo sucede con rajas (movilidad) y con tamas (inercia). En estas diversas combinaciones puede predominar una u otra de las cualidades de la materia y de los atributos del espíritu, y así tenemos aquellas en que predomina inteligencia – ritmo, o vida – actividad o inmutabilidad – inercia. La combinación en que predomina la inteligencia – ritmo o sea el conocimiento, constituye la “mente en la naturaleza”, es decir, el sujeto o mitad subjetiva de la naturaleza, mientras que las combinaciones en que predominan cualesquiera de los otros dos pares de elementos constituyen la mitad objetiva de la naturaleza, la fuerza – materia del científico europeo.

Así tenemos dividida la naturaleza en dos aspectos: subjetivo y objetivo. Ahora existe en la naturaleza todo cuanto necesitaba para la manifestación o actividad, para la producción de formas y expresión de la consciencia. Tenemos mente y también fuerza y materia. Purusha no tiene nada más que hacer, porque ha infundido todas sus potencias o atributos en prakriti y permanece inmutable, contemplando desde su propio plano la interacción de sus atributos con las cualidades de la materia. El drama de la existencia tiene la materia por escenario y el espíritu es el espectador, no el actor, porque el actor es la parte subjetiva de la naturaleza, la mente o reflejo de la inteligencia en la materia rítmica, que actúa en la parte objetiva de la naturaleza o sea el reflejo de las otras dos cualidades de purusha (vida e inmutabilidad) en las gunas de rajas y tamas. Así tenemos en la naturaleza todo lo necesario para la producción del universo. Purusha es el espectador, no el actor del drama que ante él se representa. Tal es la nota predominante en el Bhagavad Gitā. Todo lo hace la naturaleza. Las gunas producen el universo. El hombre que dice: “Yo actúo” se equivoca y confunde, porque actúan las gunas y no él, que se limita a ser espectador de la acción. La mayor parte de las enseñanzas de Gitā se fundan en este concepto del Sankhya, y si este concepto no está claro en nuestra mente, nos será imposible discernir el significado de las frases de una determinada filosofía.

Examinemos el concepto vedantino, según el cual el Yo es uno, omnipresente, omnipenetrante, la única realidad. El punto inicial de toda la filosofía vedantiana es que nada existe en realidad sino el Yo, presente en todas partes y que todo lo llena, todo lo penetra y todo lo inspira. Como el éter penetra la materia, así el único Yo lo penetra, retiene, sostiene y vivifica todo. Dice el Gitā que el Yo está en la infinita diversidad de objetos, como el aire que penetra en todas partes.

Cuando tratamos de seguir la línea del pensamiento vedantino y asimilarnos la idea del Yo universal y único, que es existencia, conciencia y felicidad (Sat – Chit- Ananda), nos vemos elevados a una esfera filosófica más alta que la ocupada por el Sankhya. El Yo es uno. El Yo es por doquiera consciente, existente y bienaventurado. No hay separación entre estas cualidades del Yo. Siempre, en todo punto y lugar, abarcándolo todo, se encuentran estas cualidades, y no hay sitio alguno que pueda indicarse diciendo: “Aquí no está el Yo.” Donde el Yo existe, y existe en todas partes, hay vida, conciencia y felicidad. La conciencia del Yo imagina limitación y división, de lo que resultan las formas, la diversidad y la multiplicidad. De este pensamiento del Yo, de este pensamiento de limitación deriva la diversidad de lo múltiple. La materia es la limitación que por su propia voluntad se impone el Yo a sí mismo. Cuando el Yo piensa: **Ekoham, bahu syāma**. “Yo soy uno”. “¡Yo quiero ser muchos!” “Sea Yo muchos”, surge a la existencia el múltiple universo. En esta limitación por Él mismo establecida, el yo existe y es consciente y feliz. Cuando piensa que Él es la existencia de por sí, toda existencia es posible. Cuando quiere manifestarse, aparece en existencia la manifestación. Como quiera que en Él todo es felicidad, la característica de toda criatura consciente es por ley de la vida el anhelo de felicidad. El universo aparece porque el Yo piensa en la limitación de sí mismo. En cuanto el Yo cesa de pensar en esta limitación, el universo cesa de existir y se desvanece como un sueño. Esta es la idea fundamental del Vedanta. Después acepta el concepto sankhyano de los espíritus o purushas, aunque dice que estos espíritus son reflejos del único Yo, cuya actividad los emana y que lo reproducen en miniatura con las limitaciones a que se sujetó el Yo universal. Los espíritus parecen porciones del universo, pero en realidad son idénticos al Yo único cuya limitación se reproduce en ellos. La conciencia del Yo universal se refleja en el Yo individualizado en forma de inteligencia o facultad de conocer; la existencia del Yo universal se refleja en el Yo individualizado en actividad o poder de manifestarse; y la felicidad del Yo universal se refleja en voluntad, la potencia más intensa de todas, que consiste en el anhelo de alcanzar la felicidad. Así vemos que en el Yo individualizado, las facultades de querer, conocer y actuar son reflejos de las cualidades esenciales del Yo universal. Dicho de otra manera, tendremos que la conciencia universal es inteligencia en el Yo

individualizado; y que así como el Yo universal sólo puede ser consciente de sí mismo, puesto que es la única realidad, el Yo separado llega a ser consciente de los demás Yos separados; la existencia del Yo universal es actividad y conservación en el Yo separado; y la felicidad del Yo universal es la limitada expresión del Yo individual, la voluntad, la autodeterminación que anhela felicidad y aspira a conocerse a sí mismo, pues en esto consiste la más íntima esencia de la vida humana.

La diversidad proviene de la limitación, de restringir las cualidades universales en las particulares del limitado Yo. Unas y otras son idénticas en esencia, aunque parecen diversas en manifestaciones. El hombre tiene las facultades de conocer, querer y obrar, y estas mismas en grado infinito son las facultades del Yo universal que se manifiestan en el Yo separado con toda diversidad de formas, desde el ínfimo infusorio hasta el supremo Logos.

Así como la filosofía sankhyana dice que cuando el purusha o Yo particular se identifica con la materia en que se refleja, resulta de ello engaño y esclavitud, la filosofía vedanta dice también que cuando el individualizado Yo, eternamente libre de por sí, se considera ligado a la materia, identificándose con sus limitaciones, sufre una alucinación bajo el dominio de māyā, que así se llama la identificación del Yo con sus limitaciones. El de por sí eternamente libre Yo no puede nunca quedar esclavizado a la materia; al eternamente puro no puede mancharle la materia; al eternamente omnisciente no puede subyugarlo la materia. Pero mientras no ha desarrollado su conciencia, está expuesto el Yo a los resultados de su contacto con la materia, y esta transitoria ignorancia lo esclaviza y lo ata y limita sus inherentes cualidades. Está ligado a la materia porque cree estarlo. Es impuro porque se cree impuro. Es ignorante porque se cree ignorante. Al desvanecerse la ilusión se percata de que es eternamente libre, eternamente puro y eternamente sabio.

La gran diferencia entre el Sāṅkhya y el Vedānta consiste en que, según el Sāṅkhya, purusha es espectador y nunca actor y según el Vedānta, el Yo es el único actor y todo lo demás es māyā. Como dice el Upanishad: El Yo quiso ver y tuvo ojos; quiso oír y tuvo oídos; quiso pensar y tuvo mente. Los ojos, los oídos y la mente existen porque el Yo quiso que existieran. El Yo se reviste de materia para manifestar sus potencias por medio de ella.

Según el Sāṅkhya, la proximidad de purusha levanta en la materia o prakriti todas estas características, de suerte que actúa prakriti y no purusha. Según el Vedānta, únicamente existe el Yo y únicamente el Yo actúa. Imagina limitación y aparece la materia, de la que se reviste para manifestar su capacidad.

El Sankhya tiene del universo el mismo concepto que el científico, y el Vedānta el mismo que el metafísico. Haeckel, sin darse cuenta, expone

casi perfectamente la filosofía sankhya, y la hubiese expuesto en toda su pureza si hubiera añadido la idea de la proximidad de purusha que el Sankhya postula en su última dualidad. Haeckel admite los dos principios de fuerza materia y reconoce la mente en la materia, pero no habla del purusha. La última obra de Haeckel, cuya crítica hizo Oliver Lodge, es enteramente inteligible bajo el concepto hinduista por coincidir en casi todos sus puntos con la filosofía sankhya. Es el concepto del científico indiferente al “por qué” de los hechos que registra. En cambio, el Vedanta es el concepto del metafísico. Indaga la unidad en que arraiga toda diversidad y a la que todo lo vario ha de volver.

Ahora bien: ¿cómo esclarece la Teosofía ambos sistemas filosóficos? Apoyada como de costumbre en los hechos del universo, la Teosofía capacita al pensador para conciliar las afirmaciones de una y otra escuela, tan contradictorias en apariencia. La Teosofía coincide con el Vedanta en el reconocimiento y proclamación del Yo universal, así como también acepta todo cuanto el Vedanta dice acerca de la autolimitación del Yo universal. Al Yo limitado le llamamos Mónada y estamos de acuerdo con la filosofía vedanta en que las mónadas reproducen o reflejan la naturaleza del Yo universal, del que son partículas, por lo que poseen esencialmente las mismas tres cualidades del Yo universal. Son las mónadas unidades análogas a los purushas de la filosofía sankhya, pero con la cardinal diferencia de que no son espectadores pasivos, sino agentes activos en el drama universal, aunque por hallarse sobre el quintuple universo pueden compararse a espectadores que por medio de cordeles movieran a los actores en la escena. La Mónada toma para sí del universo materia, átomos provistos de las tres cualidades purushicas, y por medio de dichos átomos piensa, quiere y actúa la Mónada. Al tomar materia rítmica manifiesta por medio de ella la facultad de inteligencia o cognición. Al tomar materia moviediza manifiesta en ella su actividad; y por medio de la materia inerte demuestra la felicidad o aptitud de ser feliz.

Veamos ahora las diferencias de pensamiento y expresión. Según el Sankhya, la materia cambia al reflejarse en ella el espíritu, que se reviste de una porción de materia por cuyo medio manifiesta sus peculiares características. En esto se advierte una enorme diferencia con la filosofía vedantina. El espíritu crea un actor de su expresión, y este actor es el “hombre espiritual” de las enseñanzas teosóficas, la Tríada espiritual, el Atma - Buddhi – Manas.

La Mónada permanece siempre más allá del quintuple universo y en este sentido es espectador. Habita más allá de los cinco planos materiales: átomico (akásico), búddhico (de Väyu), mental (de Agni), astral (de Varuna) y físico (de Kubera). Por encima de estos cinco planos la Mónada, es Espíritu, permanece con su propia conciencia y voluntad. Reina y vive eternamente en su inmutable morada. Pero, según dijimos, se reviste de

materia. Toma para sí un átomo del plano átmico en el que infunde su voluntad y es el atma. Se apropia un átomo del plano búddhico en el que se refleja su razón y es el buddhi. Se asimila un átomo del plano manásico en el que incorpora su actividad y es el manas. Así tenemos atma + buddhi + manas. Esta Tríada es el reflejo en el quíntuple universo de la Mónada residente más allá de él. Estos son los hechos de la naturaleza.

La terminología teosófica puede identificarse con la de las diversas escuelas filosóficas. La mónada de la Teosofía es el jivátma de la filosofía hinduista, el purusha de la sankhyana, y el individualizado Yo de la vedantina. La trina manifestación Atma – Buddhi – Manas es el resultado de la aproximación de purusha a prakriti, según la filosofía sankhyana; el Yo en sus más sutiles envolturas según la vedantina. En una tenemos el Yo y sus envolturas; en otra el Sujeto o reflejo de purusha en la materia.

Fácilmente se comprende que son los mismos los hechos aunque considerados desde distinto punto de vista. La Teosofía se acerca más al Vedanta que al Sankhya; pero conociendo los hechos, cabe colocar sin confusión en sus respectivos lugares las afirmaciones de ambas filosofías. Aprended los hechos y podréis explicar todas las teorías. En esto consiste la valía de las enseñanzas teosóficas, pues expone los hechos y deja libre el estudio de las filosofías con la ventaja de llevar una luz en la mano en vez de quedarse en tinieblas.

Comprendida la naturaleza del hombre espiritual, ¿cómo consideramos las manifestaciones de conciencia? Como dualidades, con espíritu – materia en todos los planos de nuestro quíntuple universo. El científico dirá que es materia espiritualizada; el metafísico lo llamará espíritu materializado. Ambas expresiones son igualmente exactas, puesto que tanto el espíritu como la materia están siempre presentes en toda manifestación, y en cuanto vemos no actúa solo la materia sino el Espíritu – Materia inseparables durante el período de manifestación. Por lo tanto, si en algún libro antiguo leemos que “la mente es material” no nos confundamos, porque el autor habla según los principios de la filosofía sankhyana que por todas partes ve materia capacitada para actuar por la presencia del espíritu. No hay que confundir la repetida afirmación hinduista de que “la mente es material” con el opuesto concepto de los materialistas, que dicen que “la mente es producto de la materia”, lo cual es muy distinto. Aunque el sankhyano use expresiones materialistas siempre admite la vivificante influencia del espíritu, mientras que el materialista dice que el espíritu es producto de la materia. En realidad los separa un abismo, aunque suelen emplear el mismo lenguaje.

LA MENTE. – Dice Patañjali que “Yoga es la inhibición de las funciones de la mente”. Las funciones de la mente deben suprimirse, y a fin

de comprender lo que esto significa, conviene aclarar el significado que los filósofos hindúes dan a la palabra “mente”.

La mente, en la más amplia acepción de este vocablo, tiene tres grandes propiedades o facultades: inteligencia, deseo o voluntad y actividad. Pero el Yoga no se relaciona inmediatamente con las tres, sino tan sólo con la inteligencia o facultad de conocer, esto es, el motivo de la filosofía sankhya. Sin embargo, según hemos visto, no es posible separar la inteligencia independientemente de las otras dos cualidades, porque la conciencia es una unidad y aunque tratemos de aquella parte de la conciencia que específicamente llamamos conocimiento o inteligencia, no podemos considerarla aisladamente. De aquí que el psicólogo hindú, al estudiar la inteligencia o conocimiento, la subdivide en otras tres cualidades o en cuatro, como la subdivide la filosofía vedantina, aunque en esto se equivoca, dicho sea con todo respeto.

En los libros vedantinos se le llama a la mente el “órgano interno”, el **antahkarana**, pero sólo con relación a la inteligencia y no a la actividad y el deseo. Dicen los vedantinos que el antahkarana es cuádruple y está compuesto de manas, buddhi y ahankāra; pero ¿qué es chitta? Si se lo preguntáis a un vedantino, os responderá muy vagamente. Por lo tanto, analizad la cuestión a la luz de la idea teosófica de tres términos coronados por un cuarto, si bien este cuarto no sea más que el resumen de los otros tres, es decir, que manas, buddhi y ahankāra son los tres lados de un triángulo llamado chitta, de suerte que chitta no es un cuarto término sino la suma de manas, buddhi, ahankāra, con arreglo a la antigua idea de la trinidad en la unidad. Repetidamente emplea Blavatsky este resumen de chitta como un cuarto término de sus tres elementos, porque seguía los métodos antiguos. El cuarto término, chitta, es la suma de los otros tres, pero no diferentes de ellos, y constituye una unidad a pesar de su aparente heterogeneidad. Apliquemos este razonamiento al antahkarana.

Consideremos la facultad, cualidad o propiedad de conocimiento, por otro nombre inteligencia, puesto que es la facultad de conocer, y aunque predomine en el Yo, no puede existir absolutamente sola. El Yo entero actúa en cada acto de cognición. Lo mismo sucede en las otras dos facultades. Una no puede existir separada de las otras dos. Si predomina la cognición, las otras dos están presentes, pero subordinadas a ella. Allí están la actividad y la voluntad. Si consideramos la cognición tan pura como sea posible, retraída y reflejada en sí misma, tendremos el buddhi o razón pura, la verdadera esencia de la cognición o intelecto representado en el universo por Vishnu, la sabiduría que mantiene el universo. Si consideramos la cognición reflejada externamente en su cualidad hermana la actividad, tendremos una entremezcla de cognición y actividad, a que llamamos manas o mente activa en el hombre y Brama en el universo. Cuando la cognición se refleja en la voluntad es el ahankāra, el Yo soy Yo en el

hombre y el Mahādeva en el universo. Así tenemos dentro de los límites de la cognición o facultad intelectual una triple división constituyente del órgano interno o antahkarana formado de manas + buddhi + ahankāra sin otro cuarto término. ¿Qué es entonces chitta? El resumen de los tres; los tres tomados conjuntamente; la totalidad de los tres. En el antiguo método de enumerar estas cualidades el antahkarana es dividido en cuatro.

EL CUERPO MENTAL. – Trataremos ahora del cuerpo mental que, en la práctica, se toma por sinónimo de mente. Lo primero que debe hacer quien practique el Yoga es separarse del cuerpo mental y concentrarse en el vehículo inmediatamente superior. Conviene recordar lo ya expuesto en el capítulo anterior, de que en Yoga se conceptúa como Yo la conciencia más los vehículos de que todavía no es capaz de separarse. En la práctica del Yoga es el Yo todo lo superior al cuerpo de que el individuo no puede aún prescindir, y el primer esfuerzo ha de tener por finalidad separarse del cuerpo mental. En estas condiciones, el manas debe identificarse con el Yo, y la tríada espiritual, el Atma – Buddhi – Manas, debe considerarse desligada del cuerpo mental. Este es el primer paso. El practicante del Yoga ha de ser capaz de tomar y dejar su mente como si fuera una herramienta, antes de que sea provechoso para el ulterior progreso del Yo el desprenderse de sus vehículos. Por eso se toma el cuerpo mental como punto de partida. Suprimid los pensamientos. Aquietadlos. Sosegadlos.

Ahora bien; ¿cuál es la ordinaria condición del cuerpo mental? Al observar este cuerpo desde un plano superior, se advierte en él un continuo cambio de colores, que unas veces proviene del interior y otras del exterior. En ocasiones, una vibración procedente del exterior determina un cambio en la conciencia y su correspondiente cambio de color en el cuerpo mental. Si ocurre un cambio de conciencia, produce una vibración en la materia en que funciona la conciencia. El cuerpo mental está continuamente cambiando de matices y colores con grandísima rapidez en toda su masa. El Yoga ha de detener estas variaciones y por su virtud han de cesar las vibraciones y los cambios. Al cesar los cambios de conciencia, cesa la vibración del cuerpo mental; y al cesar las vibraciones del cuerpo mental, cesan también los cambios de conciencia. En el cuerpo mental de un Maestro no hay más cambios de color que los determinados interiormente, pues los estímulos externos no provocan respuesta ni vibración alguna en aquel cuerpo mental perfectamente dominado. El color del cuerpo mental de un Maestro es como el de la luz de la luna al rielar en el océano. Interiormente, la blancura de esta luz entraña toda posibilidad de color; pero nada del mundo exterior puede determinar el más leve cambio matizado en su serena radiación. Si ocurre un cambio en la conciencia del Maestro, se manifestará por una onda de suavísimos matices en el cuerpo mental, cuyos cambios de color corresponderán siempre a los impulsos

internos y nunca a los estímulos externos. El Maestro no se identifica con su cuerpo mental, sino que lo utiliza como instrumento y puede tomarlo y dejarlo de usar a voluntad. Es para él una envoltura externa que emplea cuando las circunstancias lo requieren para ponerse en relación con el mundo inferior.

El cese de todo cambio de color en el cuerpo mental se llama inhibición de las funciones mentales en la práctica del Yoga. Es necesario empezar por el dominio del cuerpo mental y aprender a paralizar sus vibraciones, de modo que permanezca incoloro, quieto y sosegado, sin responder más que a los impulsos con que deliberadamente se le ponga en vibración. ¿Cómo conoceréis que la mente está ya subyugada y no se identifica con ella el Yo? Cuando por la acción de la voluntad seáis capaces de detener la corriente de pensamientos y mantener en perfecta quietud la mente. Envoltura tras envoltura han de irse trascendiendo, y la prueba de que habéis trascendido una de ellas es que ya no puede afectaros, aunque vosotros podáis afectarla. Desde el momento en que nada externo sea capaz de turbaros ni de conmover la mente, desde el instante en que la mente no responda a los estímulos externos sin vuestro consentimiento, podréis decir de ella: “Esto no soy Yo”, entonces pertenece la mente al mundo exterior y ya no se identifica con el yo.

Después se procede de análoga manera a la subyugación del cuerpo causal, y una vez lograda se intenta la del cuerpo búddhico y por último la del átmico.

LA MENTE Y EL YO. – No es extraño que al hablarle de la inhibición de las funciones mentales, el estudiante desorientado pregunte: “¿A dónde va a parar entonces la mente?” “Si suprimís todas las funciones, ¿Qué le dejáis?” En el método didáctico de la filosofía hindú cuando los alumnos tropiezan con una dificultad se la exponen al instructor, y en los comentarios aparece siempre la cuestión dificultosa. Patañjali responde: “El espectador permanece en su propia forma”. La Teosofía dice: “La Mónada subsiste”. El término de la peregrinación humana, el más alto punto a que la humanidad puede ascender es el en que desaparecen todos los reflejos en el quintuple universo donde la Mónada ha manifestado sus potencias, y se ve a sí misma enriquecida por las experiencias que fue acumulando en sus aspectos manifestados. Pero en la filosofía sankhyana la dificultad es muchísimo mayor, porque cuando el espectador se queda solo y cesa el espectáculo, también casi se desvanece el espectador, cuya única función era presenciar las actividades de la mente, y cuando cesan estas actividades, ¿qué queda? El espectador ya no es tal porque no tiene ante sí ningún espectáculo. La única respuesta satisfactoria es que “el espectador permanece en su propia forma”. Está ya fuera de la manifestación, ha

trascendido la dualidad y el Espíritu se sume en latencia, incapaz ya de manifestación.

Aquí observamos una diferencia muy grave con los hechos del universo, porque según estos hechos, cuando cesan todas las funciones, la Mónada domina la materia y se dispone a un nuevo ciclo de actividad, no ya como esclava, sino como dueña.

La analogía nos muestra que, a medida que el Yo se va desidentificando de sus vehículos no pierde, sino que gana en la conciencia de sí mismo, que es cada vez más vívida, porque al desechar uno tras otro los velos de materia reconoce sucesivamente que no son él los cuerpos, y por este proceso de desidentificación, aumenta y o disminuye en agudeza el conocimiento de sí mismo.

Conviene advertir que los filósofos occidentales han incurrido en el craso error de confundir el estado nirvánico de absoluta liberación con la inconsciencia o aniquilamiento individual, y este error los expone a otro análogo cuando tratan de la práctica del Yoga. Sin embargo, la condición del salvaje que se identifica en absoluto con su cuerpo y ni aún en pensamiento puede separarse de él, es el polo opuesto de la condición del hombre que llega a la plenitud de fuerza, vigor y lucidez de su conciencia mental.

La conciencia del salvaje, limitada al cuerpo físico con eventuales toques de conciencia astral, tiene muy restringida esfera de actividad, pues no alcanza a los términos de la del hombre civilizado ni a las alturas del pensamiento abstracto. Así vemos que la conciencia del salvaje es menos vívida que la del civilizado, porque éste ha trascendido el estado salvaje y por ser su conciencia más bien astral que física ha ganado en vividez. Igualmente, a medida que el Yo se va desprendiendo una tras otra de sus envolturas, se conoce cada vez con mayor intensidad a sí mismo. El centro acrecienta su poder según va siendo más permeable la circunferencia, y al fin llega el centro a conocerse a sí mismo en todos los puntos de la circunferencia. Entonces la circunferencia se desvanece y queda subsistente el centro. Así como el hombre civilizado tiene la conciencia más viva que el salvaje, asimismo va el Yo vivificando su conciencia a medida que asciende por la escala de la vida, desechando envoltura tras envoltura. Es más consciente de la existencia, del conocimiento y de su poder o facultad de voluntaria determinación. Las facultades del Yo brillan más espléndidamente a medida que caen uno tras otro los velos de materia. Por analogía inferimos que la conciencia de la Mónada completamente desenvuelta ha de ser más potente, más vívida y perfecta. Según aprendemos a vivir en verdadera vida, son más vigorosas nuestras facultades y sentimientos.

Recordemos que el Yo ejerce su influencia dominante en envolturas materiales o porciones del No-Yo. Por esto es una expresión errónea decir

que hemos de dominar nuestro Yo. Lo que hemos de dominar en todo caso es el yo inferior, que equivale a nuestro No-Yo, porque el Yo no necesita ser dominado, puesto que es el interno e inmortal Gobernador. Es el que regula, no el regulado. Cuando envoltura tras envoltura todas queden sujetas a vuestro Yo, y cuerpo tras cuerpo sean instrumentos, comprenderéis la verdad de la expresión del Upanishad cuando dice que vosotros sois el Yo, el interno e inmortal Gobernador.

CAPÍTULO III

LA CIENCIA DEL YOGA

Vamos a tratar, en primer lugar, de los métodos principales del Yoga: el relativo al Yo y el referente al No-Yo. Pero recordemos ante todo que únicamente trataremos de la ciencia del Yoga y o de los otros métodos de lograr la unión con la Divinidad, o sean el Bhakti y el Karma. El método científico, según el antiguo concepto indú, del que vamos a tratar, es el Marga de Iñāman (sendero de conocimiento) en el que se descubren tres subdivisiones, como ocurre siempre en la naturaleza.

MÉTODOS DEL YOGA. – Respecto a los que antes llamé métodos principales de Yoga, tenemos que, siguiendo uno de ellos, huella el hombre el sendero del conocimiento por medio de buddhi o razón pura, y siguiendo el otro, lo huella por medio de manas o mente concreta.

Recordemos que al hablar de las subdivisiones de antahkarana expuse que una cualidad se refleja en otra o en sí misma, y así, cuando la cognición se refleja en la cognición, tenemos el buddhi; cuando la cognición se refleja en la voluntad resulta el ahankāra; y cuando la cognición se refleja en la actividad produce el manas.

Ahora bien, si los dos capitales métodos de Yoga tienen por elemento respectivamente el buddhi o razón pura el manas o mente concreta, ¿en dónde queda el aspecto de voluntad que con referencia a la cognición está representado por ahankāra? Desde luego que también tiene el ahankāra su camino, pero apenas cabe decir que sea un “método”. La voluntad se abre paso hacia arriba por resuelta e inflexible determinación, con la vista fija en el fin y valiéndose indistintamente de buddhi o de manas para lograrlo. La metafísica sirve para conocer el Yo. La ciencia para comprender el No-Yo. Pero de una y otra hay que valerse y de una y de otra hay que prescindir según sirvan o no para las necesidades del momento.

Suele suceder que el hombre en quien predomina la voluntad, no sabe cómo consigue el objeto de sus anhelos. Se le viene a las manos sin que se percate del camino. Lo quiso poseer y la naturaleza se lo dio. También ocurre lo mismo en el Yoga cuando en el hombre predomina el ahankāra o subtipo de la cognición reflejada en la voluntad. Así como cuando prevalece ahankāra le quedan subordinados buddhi y manas, así también cuando predomina buddhi, no están ausentes sino supeditados ahankāra y buddhi, pero también están presentes.

Tanto el metafísico como el científico deben apoyarse en ahankāra. En todos los métodos de Yoga es indispensable la facultad de determinación por la que el Yo se resuelve deliberadamente a escoger una finalidad. Lo mismo cuando sigue el método puramente cognicional de buddhi, que si prefiere seguir el más activo sendero de manas, el yogui necesita la resuelta determinación de su voluntad para no desmayar en su

tarea. Dice el upanishad que el débil no puede alcanzar el Yo. Se necesitan energía, determinación y perseverancia. Todo yogui ha de tener aquella vigorosa determinación en que consiste la verdadera esencia de la individualidad.

Pero, ¿cuáles son los dos métodos de Yoga a que capitalmente nos hemos referido? Uno es el de buscar al Yo por el Yo. El otro es el de buscar al Yo por el No-Yo. Considerados de este modo, resulta más claro el concepto. Quienes buscan el Yo por el Yo, utilizan de la facultad de buddhi; miran siempre hacia adentro y se retraen del mundo exterior. Quienes buscan al Yo por el No-Yo se valen de la operación activa de manas; miran siempre hacia fuera y por el estudio del No-Yo aprenden a conocer al Yo. El primer método es el del metafísico; el segundo, el del científico.

AL YO POR EL YO. – Examinemos más detenidamente este método, que, como acabamos de decir, es el del metafísico o del filósofo que emplea con preferencia la facultad búddhica y mira hacia adentro con el constante propósito de hallar el Yo, sumergiéndose en las profundidades de su propia naturaleza. Sabe de antemano que el Yo está en su interior y procura ir desgarrando vestidura tras vestidura, envoltura tras envoltura, hasta que desechadas todas, alcanza la gloria del invelado Yo. Desde un principio ha de repugnar todo pensamiento concreto y sumirse en abstracciones por medio de la vigorosa, prolongada y paciente meditación. Para lograr su fin no le valdrá otra cosa que el firme y sostenido pensamiento que de la inferior esfera de lo concreto lo realce a las abstractas regiones de la mente; y de aquí, perseverando en su vigoroso pensamiento, alcance la esfera de buddhi, en donde se percibe la unidad. Fortaleciendo todavía más su pensamiento asciende de buddhi a ātma y descubre al Yo resplandeciente a través de una película de materia átmica, la envoltura átmica en el quíntuple mundo de la manifestación. Por este difícil y áspero sendero se ha de encontrar al Yo por el Yo.

Quien siga este método ha de prescindir enteramente del No-Yo y cerrar sus sentidos a las vibraciones del mundo exterior, de modo que no puedan afectarle. Ha de ser ciego y sordo a todos los incentivos de la materia, a toda la diversidad de objetos que constituyen el universo del No-Yo. La reclusión le auxiliará antes de que sea de por sí lo bastante fuerte para resistir los externos estímulos e incentivos. Las órdenes religiosas de vida contemplativa de la iglesia católica ofrecen un ambiente muy favorable para este método de Yoga, pues se apartan lo más posible del mundo exterior, que es para ellos una añagaza, una tentación y un estorbo. Retraído siempre del mundo, el yogui debe fijar su atención y pensamiento en el Yo.

De aquí que para quienes siguen este método, los **siddhis** son directos obstáculos y no auxilios. Esta afirmación tan a menudo repetida de

que es preciso evitar los siddhis, tiene mucho mayor alcance del que algunos teósofos se imaginan, pues si bien admiten que se han de evitar los siddhis, olvidan que los yoguis hindúes también evitan el uso de los sentidos físicos y cierran ojos y oídos porque les estorban. Pero algunos teósofos abogan por evitar todo uso de los sentidos astrales y mentales y no ponen reparo al de los físicos, sin creer que también son estorbos. ¿Por qué no han de serlo? Si los sentidos son obstáculos en sus formas sutiles, más todavía lo han de ser en las groseras. Para quien busca el Yo por el Yo, todo sentido le es un obstáculo, un estorbo, un impedimento, y no hay razón ni es lógicos abominar únicamente de los sentidos sutiles, sin tener en cuenta que también son estorbos los sentidos físicos. En el método de buscar al Yo por el Yo, todo cuanto no sea el Yo es un obstáculo. Ojos, oídos, todo lo que ponga en contacto con el mundo exterior es tan obstaculizador como las formas sutiles de los mismos sentidos que pongan en contacto con los mundos astral y mental.

El exagerado temor de los siddhis es una reacción pasajera que no se basa en el conocimiento sino en la incomprensión; y quien de los siddhis abomine debe colocarse en la lógica situación del yogui hindú o del monje católico que repudia todos los sentidos y todos los objetos de sensación por obstáculos en su camino.

Muchos teósofos de oriente y más todavía de occidente figuran que es muy provechosa la aguzación de los sentidos físicos y de las facultades cerebrales; pero en cuanto la agudeza llega al extremo de penetrar en el mundo astral y en él actúan las facultades, ponen el veto a su actuación. Esto no es lógico ni razonable. Todos los sentidos, llámense o no siddhis, son obstáculos en el camino de buscar al Yo retrayéndose del No-Yo.

A quien busca el Yo por el Yo le es indispensable la “fe”, entendiéndola por tal la profunda, intensa e inquebrantable convicción de la realidad del interno Yo. Esta convicción es lo único que merece significarse con el nombre de fe. Verdaderamente trasciende a la razón, porque no es posible descubrir al Yo con razonamientos. La fe, que en sánscrito se llama **sraddhā** es el testimonio de la suprema realidad del interno Yo, y este inquebrantable convencimiento es necesario para seguir el método de buscar al Yo por el Yo, pues sin él desfallecería la mente humana, se acobardaría el hombre y se quebrantaría su perseverancia con las dificultades del método. Únicamente la absoluta convicción de la existencia del Yo puede alentar al peregrino en las tinieblas que, desprendido de la vida inferior, tenga conciencia de la superior. Esta suprema fe es para el yogui que sigue el método de buscar al Yo por el Yo, lo que la experiencia y el conocimiento son para el que sigue el método de buscar al Yo por el No-Yo.

AL YO POR EL NO-YO. – Este es el método del científico que se vale del activo y concreto manas para comprender científicamente el universo. Debe encontrar lo real entre lo ilusorio, lo eterno entre lo mudable, el Yo entre la diversidad de formas. ¿Cómo ha de proceder? Por el inmediato y riguroso estudio de las mudables formas en que el Yo se encubre. Ha de estudiar el No-Yo que le rodea y además el No-Yo que de él mismo forma parte; analizando su propia esencia y la de otros seres a fin de comprenderla; aprendiendo a conocerse a sí mismo y a los demás. Gradualmente, paso a paso y plano tras plano ha de ir ascendiendo y rechazando una forma de materia tras otra por no encontrar en ellas el Yo que busca. Cuando domina el plano físico y lo comprende mediante el uso de sus sentidos más agudos, acaba por rechazarlo, diciendo: “Esto no soy yo. Este mudable panorama, estas oscuridades, estas transformaciones continuas son evidentemente la antítesis de la eternidad, lucidez y estabilidad del Yo. Por lo tanto, no pueden ser mi Yo”. Así rechaza el plano físico.

Asciende al plano astral y lo estudia valiéndose de los más sutiles sentidos astrales, encontrando que también es mudable y no manifiesta la inmutabilidad del Yo. También rechaza el mundo astral una vez que lo ha entendido y dominado.

Llega entonces al plano mental cuyas siempre mudables formas estudia para así mismo rechazarlas, diciendo: “No son el yo.” Sube aún más en pos de las formas, y pasa del plano mental al búddhico, en donde el Yo empieza a mostrar su esplendorosa belleza en manifiesta unión. Así por el estudio de la diversidad alcanza el concepto de la unidad que le conduce a la comprensión del único Yo. El estudio del No-Yo y la separación entre el No-Yo y el Yo le da un conocimiento del Yo. Por observación y experiencia logra lo mismo que el yogui del método anterior por puro pensamiento y por fe.

En el método de buscar al Yo por el No-Yo son necesarios los siddhis. Así como no es posible estudiar el mundo físico sin los sentidos físicos, tampoco cabe estudiar el mundo astral sin los sentidos astrales ni el mental sin los mentales. Por lo tanto, conviene escoger tranquilamente el fin y después pensar en los medios, con lo que no habrá dificultad en la elección del método que hayáis de adoptar y el sendero que seguir.

Vemos así que hay dos métodos distintos; el metafísico o de la razón pura y el científico o de la mente concretada en la observación y la experiencia. Por ambos caminos se llega al conocimiento del Yo, porque ambos son métodos del Yoga y se incluyen en las instrucciones dadas por los Sūtras de Patañjali. Estas instrucciones dejarán de parecer contradictorias si deslindáis en vuestros pensamientos ambos métodos. Patañjali ha expuesto en la última parte de sus sūtras algunas insinuaciones

respecto a la manera de desarrollar los siddhis. Así podréis encontrar vuestro camino hacia el Supremo.

YOGA Y MORALIDAD. – He de manifestar ahora que Yoga es una ciencia psicológica, no ética, aunque la ética sea seguramente su fundamento. Conviene distinguir entre psicología y ética, que no son lo mismo. La psicología es el resultado del estudio de la mente y la ética es el resultado del estudio de la conducta. Ambas se relacionan armoniosamente. Ética es la ciencia de la conducta y no una investigación de la naturaleza de la mente ni de los métodos por los cuales cabe desenvolver sus facultades. Insisto en esto por la confusión en que muchos están sobre el particular; pero si comprendéis debidamente la finalidad del Yoga, no caeréis en semejante confusión, que induce a muchos al error de creer que en el Yoga deben encontrar forzosamente preceptos de moral o de ética. Aunque Patañjali expone los preceptos universales de moral y rectitud de conducta en los dos principales **angas** de Yoga, llamados **Yama** y **Niyama** están subordinados al objeto capital del Yoga, cuya práctica es evidentemente de todo punto imposible sin las ordinarias cualidades morales resumidas en yama y niyama. Pero nadie espere hallar preceptos morales en un tratado de psicología científica cual es el Yoga, como tampoco nadie que estudie electrotecnia se extrañará de no encontrar preceptos de moral en los tratados de esta ciencia. ¿Por qué, pues, el que estudia el Yoga como ciencia psicológica ha de esperar encontrar en su texto principios de moral?

No quiere esto decir que la moralidad no sea importante para el yogui. Por el contrario, es importantísima y absolutamente necesaria para todos en las primeras etapas del Yoga. Pero el yogui que ha dominado estas primeras etapas no necesita la moralidad **si prefiere seguir el sendero de la izquierda**. Porque recordemos que así como hay Yoga de la derecha, también lo hay de la izquierda, y aunque los yoguis siniestros sean ascetas en las primeras etapas, y a veces en las ulteriores, **carecen de verdadera moralidad**. El mago negro es a menudo tan rígido asceta y a veces más que cualquier hermano de la Logia Blanca. El objeto del mago negro no es la purificación de la conducta en bien de la humanidad, sino la purificación del vehículo para valerse de él con mayor eficacia. La diferencia entre el mago blanco y el mago negro está en el motivo de su actuación. El mago blanco se abstendrá de carnes, porque el medio de obtenerlas está en contra de las leyes de la compasión. El mago negro puede también abstenerse de carnes, pero será porque no podría utilizar tan ventajosamente su vehículo si lo saciara con los elementos rajásicos de la carne. La diferencia está en el motivo. La acción externa es la misma. Tanto el mago blanco como el negro, son morales si juzgamos únicamente por la exterioridad de sus actos. El motivo define el sendero, aunque las acciones sean idénticas.

Es muy moral abstenerse de carnes, porque así disminuimos la inflicción de sufrimiento; pero desde el punto de vista del yogui no es una acción moral abstenerse de carne, sino tan sólo un medio de lograr un fin. Algunos de los más notables yoguis de que nos habla la literatura índica fueron y son verdaderos magos negros. Uno de ellos fue Rāvana, el Anticristo o avatar del mal, que concentró en sí todos los males del mundo en oposición al avatar del bien. Fue un grande y maravilloso yogui que por Yoga obtuvo su poder. Fue Rāvana el prototipo del yogui siniestro o del sendero de la izquierda, un formidable destructor y practicó el Yoga con propósito de obtener el poder de destrucción, a fin de arrancar de manos del Logos planetario el don de que nadie pudiese matarlo. Alguien objetará: “Es muy extraño que un hombre pueda arrebatarse a Dios semejante don”. A eso responderemos que las leyes de la naturaleza son expresión de la Divinidad, y si un hombre obedece una ley de la naturaleza cosechará el resultado que inevitablemente allegue de la ley, sin distinguir entre si beneficia o no al prójimo ni si obedece o no a otra ley de la naturaleza. Es una simple verdad que el científico puede ser moral o inmoral mientras que su inmoralidad no le enturbie el entendimiento ni le trastorne el sistema nervioso. Igual ocurre en el Yoga. La moralidad es importantísima, pero no influye en el método, y quien crea lo contrario se meterá en un pantano, rebajando su criterio moral hasta el absurdo.

Es preciso comprender bien las cosas y esto es lo que ha de procurar el teósofo. La recta comprensión nos librá de los errores y extravíos que sufren cuantos esperan que las leyes propias de una región del universo den resultados en otra. El científico reconoce que un descubrimiento en química no depende de la moralidad del químico, ni le valdría a éste hacer una obra caritativa con la intención de hallar un nuevo cuerpo simple. No fracasará en sus experimentos si están bien ordenados, por viciosa que sea su vida privada. Ambos hechos corresponden a distintas esferas sin confundir las leyes de ambas.

Dado que Ishvara es absolutamente justo, quien obedece una ley, cosecha el fruto de ella, tanto si sus acciones en otros órdenes son o no beneficiosas. Si sembráis arroz, cosecharéis arroz; si cizaña, cizaña. Arroz por arroz y cizaña por cizaña. La cosecha es proporcional a la siembra. Esta es una ley universal. Por ley vencemos y por ley triunfamos. Así, pues, ¿en dónde interviene la moralidad? En el mago blanco o del sendero de la derecha, en el siervo de la Logia Blanca, la moralidad es un factor importantísimo. Desde el momento en que intenta servir a la humanidad ha de ser austeramente moral, con moralidad superior a la del mundo, porque debe contribuir a las armónicas relaciones entre los hombres. El mago blanco ha de ser paciente. El mago negro puede muy bien ser iracundo. El mago blanco debe ser compasivo, porque la compasión explaya su

naturaleza y se esfuerza por incluir en su consciencia toda la humanidad. El mago negro es inaccesible a la compasión.

El mago blanco tal vez luche por lograr el poder; pero lo anhela para servir a la humanidad, para ser más útil al género humano, un más eficaz auxilio del mundo. Pero no así el mago negro, que ansía el poder para sí mismo, para emplearlo contra todo el mundo. Por lo común el mago negro es áspero y cruel. Gústale aislarse, y la aspereza y la crueldad le llevan al aislamiento. Ansía el poder y cuando lo obtiene es capaz de emplearlo, aunque tan sólo temporáneamente, en contrariar la Voluntad divina en el plan de evolución. El objeto del mago blanco es el nirvana donde cesa toda separatividad. El término del mago negro es el **avīchi**, el **kaivalyam** siniestro o extrema desolación. No obstante, los dos son yoguis, ambos practican la ciencia del Yoga, y cada cual obtiene el resultado de la ley a que obedeció: el mago blanco, el kaivalyam de nirvana; el mago negro el kaivalyam de avīchi.

COMPOSICIÓN DE LOS ESTADOS DE LA MENTE. – Patañjali llama **vrittis** a los estados de la mente. La arquitectura admirable del sánscrito nos da en esta palabra su verdadero significado, porque vrittis quiere decir el estado de la mente, la modalidad de su existencia, su actitud o disposición peculiar. Tal es el significado literal de la palabra vrittis, aunque por circunloquio se le suelen dar los de **giro** y de **moviciclo**.

En el Yoga es menester refrenar todas las modalidades de existencia en que se manifiesta la mente; mas para refrenarlas hay antes que entenderlas, y a este propósito conviene saber que son de naturaleza quintuple, es decir, pentádicas. La traducción del Sūtra dice que los vrittis son quintuples (pañchatayyāh); pero la palabra pentádicas se adapta mejor que la de quintuple al significado de la sánscrita pañchatayyah. La palabra pentádica recuerda el sistema de nomenclatura química que clasifica los cuerpos simples en monovalentes, divalentes, trivalentes, tetravalentes y pentavalentes, según su enlace atómico. ¿Cabe aplicar tal procedimiento a los estados de la mente? Recordemos la estrofa del Bhagavad Gītā en que se dice que el Jiva tiene al salir al mundo los cinco sentidos y que la mente es el sexto. Esta cita esclarecerá el asunto. Tenemos cinco sentidos, los cinco medios de conocimiento, los cinco jñānendriyas u órganos de cognición, por los cuales únicamente nos es posible conocer el mundo exterior. La psicología occidental afirma que nada existe en la mente sin que haya estado antes en los sentidos. Pero eso no es verdad con relación a la mente abstracta ni lo es del todo respecto a la concreta. Posee, empero, algo de verdad, porque toda idea es pentádica o por mejor decir una pēntada, esto es, que consta de cinco elementos, uno por cada sentido de los cinco actuales. Con el tiempo, cada idea será una héptada, compuesta de siete elementos, porque el hombre tendrá siete sentidos. Por ahora las ideas

constan de cinco elementos o cualidades, sintetizadas en un solo pensamiento por la mente. Si analizamos por ejemplo, la idea que nos formamos de una naranja tendremos en ella los cinco elementos de: color, correspondiente al sentido de la vista; olor, al del olfato; sabor, al del gusto; aspereza o suavidad, al del tacto; y la vibración molecular al del oído, que las percibiría si fuese lo bastante agudo, pues doquiera hay vibración, hay sonido. Todas estas sensaciones sintetizadas por la mente constituyen la idea de naranja. Tal es la razón fundamental de la llamada “asociación de ideas”. El olor, pongamos por caso, no solamente nos recuerda el lugar y las circunstancias en que lo percibimos, sino que como en toda sensación intervienen más o menos los cinco sentidos, cuando se estimula uno de ellos se recuerdan los demás. La mente es como un prisma. Si colocamos un prisma de cristal de modo que un rayo de luz blanca lo atravesase, lo descompondrá en los siete colores; y si estos siete rayos de color pasan a través de otro prisma de cristal, se invierte el fenómeno y reaparece la luz blanca. La mente es comparable a este segundo prisma, pues combinan en una sola percepción las cinco percepciones de los sentidos. Como quiera que en el actual estado de evolución sólo hay cinco sentidos, la mente unifica las cinco sensaciones en una sola idea. Lo que el rayo de luz blanca es con respecto a los siete colores, es una idea con respecto a la quintuple sensación. Tal es el significado del tan discutido sutra: **virttayah pañchatayyäh**, o sea: **las modalidades de la mente son péntadas**. Si tenemos esto en cuenta, comprenderemos con mayor claridad las enseñanzas ulteriores.

Como hemos dicho, el aforismo de que nada existe en la mente si antes no ha estado en los sentidos, no es del todo verdadero. Manas, el sexto sentido, añade a las sensaciones su peculiar naturaleza elemental, que consiste en establecer una relación, pues todo pensamiento consiste en “establecer relaciones”, y cuanto más penséis sobre esta frase, mejor advertiréis cómo abarca las variadas funciones de la mente. La primera función de la mente es percibir el mundo exterior, aunque al comienzo en forma muy vaga. A esta función se le llama percepción, pero limitada a una sola modalidad mental, y por eso prefiero emplear la frase de “establecer una relación”, pues abarca todas las funciones mentales, mientras que la percepción es sólo una de ellas. Valiéndonos de un símil conocido, cuando un pequeñuelo se pincha con un alfiler, siente el dolor, pero de pronto no tiene conciencia del alfiler ni sabe en qué parte del cuerpo está. En rigor no hay percepción, porque la percepción relaciona la sensación recibida con el objeto que la produce. En términos científicos, sólo percibimos cuando establecemos una relación entre nosotros y el objeto. Tal es el verdadero comienzo del proceso mental de la sensación. Desde el punto de vista oriental, la sensación es asimismo una función de la mente porque los

sentidos son órganos de la facultad cognitiva o intelecto; pero por desgracia, la psicología clasifica las sensaciones entre los sentimientos.

Establecida la relación entre nosotros y el objeto exterior, ¿cuál es la inmediata función de la mente? El razonamiento, esto es, que relaciona diversos objetos como por la percepción vinculó el sujeto con el objeto. Una vez percibidos varios objetos, razonamos a fin de establecer relaciones entre ellos. El razonamiento establece una nueva relación resultante de cotejar los diversos objetos que por la percepción hemos relacionado con nosotros, que somos el sujeto. El fruto del razonamiento es un concepto.

La frase “establecimiento de relaciones”, es en todo y por todo, verdadera, porque la función pensante consiste en el establecimiento de relaciones, y es natural que así sea si consideramos que el Pensador supremo puso la materia en existencia por el establecimiento de una relación. De la misma manera que El hizo el universo posible al establecer la primaria relación entre su Yo y el No – Yo, así nosotros, en quienes se reflejan las potencias del supremo Pensador, pensamos por el mismo método, estableciendo relaciones y, como resultado, llevamos a cabo todo proceso mental.

PLACER Y DOLOR. – Según el insigne maestro del Yoga, “las péntadas son de dos clases: dolorosas y no dolorosas”. ¿Por qué no dice “dolorosas y placenteras”? Porque era un exacto y lógico pensador, y emplea la lógica división que incluye toda la variedad del universo sentimental: A y No-A. Doloroso y no doloroso. Los psicólogos han discutido mucho acerca del tercer estado de indiferencia. Algunos psicólogos clasifican los sentimientos en tres clases: dolorosos, placenteros e indiferentes, afirman que no pueden dividirse únicamente en dolorosos y placenteros, pues hay una tercera clase, a que por no ser ni dolorosos ni placenteros llaman indiferentes. Pero otros psicólogos opinan que la indiferencia es meramente placer o dolor sin la suficiente intensidad para designar el sentimiento con uno u otro nombre.

Esa embrollada controversia en que han caído los psicólogos, se evita aceptando la única división lógica y verdadera de A y No-A expuesta con absoluto acierto por Patañjali al clasificar todos los vrittis o modalidades de la mente en dolorosas y no dolorosas.

No obstante, aunque no sea lógica la clasificación de “placer y dolor” hay una razón psicológica para admitirla, porque las palabras placer y dolor expresan dos estados fundamentalmente distintos, no del Yo, sino de los vehículos en que el Yo se refleja. Por ser el Yo naturalmente ilimitado está siempre haciendo presión, digámoslo así, contra todo cuanto se esfuerza en limitarlo. Cuando las limitaciones ceden algún tanto a la constante presión del Yo, sentimos “placer”, y cuando las limitaciones se contraen o resisten a la presión del Yo sentimos “dolor”. No son el placer y el dolor estados

del Yo, sino de los vehículos, y determinan cambios de conciencia. Por eso el placer y el dolor corresponden al Yo en conjunto, es decir, unido a sus vehículos, y no a un particular aspecto del Yo. Así, por ejemplo, si dijéramos que el placer y el dolor pertenecen únicamente a la naturaleza del deseo, podría objetárenos que también hay un intenso placer en el ejercicio de la facultad cognitiva, en el uso de la creadora facultad de la mente, que nos proporciona profundo placer, y, sin embargo, en modo alguno es dicha facultad un deseo. La réplica a esa objeción reside en que el placer corresponde al Yo en conjunto, pues cuando los vehículos ceden a la presión del Yo y le permiten “explayarse”, como es su eterna naturaleza, entonces se experimenta placer. Con razón se ha dicho que “el placer es un sentimiento de amplitud”. Siempre que sentimos placer hay explaye, amplitud, esparcimiento y solaz, aún en la ínfima modalidad de los placeres de la mesa. En este último caso hay amplitud, porque nos apropiamos una porción del No-Yo, el alimento. También y con mayor motivo hay amplitud o explaye en el supremo estado de felicidad, en la unión con el Supremo, en cuya infinidad nos explayamos. Por lo tanto, si la palabra explaye o amplitud, conviene a los estados ínfimo y supremo del placer, pues tanto en uno como en otro el Yo parece explayarse y ampliarse, podemos aceptar la definición de que “placer es amplitud”. Análogamente el dolor es “restricción”.

Para quien todo esto comprenda, será mucho más práctica la filosofía de la vida y podrá auxiliar con mayor eficacia a los extraviados por mal camino. Pongamos por ejemplo la bebida alcohólica. La atracción hacia ella deriva de que en un principio parece explayar el ánimo, como si se sintiera más amplia e intensa vida. Esta fase se transpone en la embriaguez, y entonces cesa la atracción, que sólo se experimenta en la primera fase, según han comprobado muchas personas que jamás soñaron en embriagarse, y por ceder a la atracción preliminar se embriagaron. Recordemos que el vino alegra el ánimo y desata la lengua. Aquí está la atracción y en ella el peligro.

El verdadero incentivo en las más groseras modalidades de pecado estriba en que dan una sensación de explaye de vida, por lo cual nadie será capaz de librar a un pecador de su pecado, si no sabe por qué peca. Pero una vez comprendida la atracción de la primera fase, consiste en el acrecentamiento o explaye de vida, será posible señalar el punto de la tentación y representarle al pecador sus peligros.

Esta especie de análisis mental, no es tan sólo interesante, sino de muy práctica utilidad para todos los auxiliares del género humano. Cuanto mayor es el conocimiento, mayor es también el poder de auxiliar.

Sobreviene ahora la pregunta de por qué no divide Patañjali los sentimientos en placenteros y no placenteros, en vez de dividirlos en dolorosos. Los occidentales se apresurarían a responder que el hindú es tan

pesimista por temperamento, que desconoce el placer y por eso habla del dolor y no dolor, como si para él estuviera el universo lleno de dolor. Pero esta respuesta no sería verdadera. En primer lugar el hindú no es pesimista, sino muy optimista. No hay en la India ni una sola escuela filosófica que no se funde en el principio de que el objeto de toda filosofía ha de ser acabar con el dolor. Sin embargo, el hindú es profundamente razonable y sabe que no es posible hallar externamente la felicidad, sino que ya es nuestra, porque constituye la esencia de nuestra naturaleza. El Upanishad dice: “El Yo es felicidad”. La felicidad existe perennemente en nuestro interior. Es nuestro normal estado y no hay para qué buscarla. Necesariamente hemos de ser felices si desvanecemos los obstáculos constitutivos del dolor, que estriban en las modalidades de la mente. La felicidad no es cosa secundaria, como lo es el dolor, y lo doloroso son obstáculos que hemos de vencer, y una vez vencidos, seremos felices. Por eso dice Patañjali: “Los vrittis son dolorosos y no dolorosos”. El dolor es una excrescencia pasajera. El Yo es por naturaleza feliz, puesto que la vida que anima al universo entero, no puede ceder sitio permanente al dolor. Tal es el punto de mira del hindú, el más optimista del mundo.

Pero tal vez alguien preguntará: Si el Yo es felicidad, ¿por qué existe el dolor? Precisamente porque la naturaleza del yo es felicidad. Si tan sólo recibiera el yo corrientes de felicidad, no podría actuar en sentido externo ni aparecer en manifestación, porque nada cabe añadir a la infinita felicidad. Si a un caudal de agua que fluya sin impedimento le agregamos más agua, no perturbaremos su corriente, que seguirá fluyendo sin hacer caso de la adición. Pero si colocamos en el cauce un obstáculo contra el que choque la corriente, el agua se rebatirá en espuma contra el obstáculo, pugnando por vencerlo. Sólo lo que contraríe el suave y plácido curso del agua provocará el esfuerzo. Esta es la primera función del dolor. Es lo único que puede despertar al Yo y atraer su atención.

Cuando el pacífico, feliz, ensoñador y ensimismado Yo tropieza con la oleada de dolor, entonces despierta y exclama: ¿Qué es esto tan contrario, antagónico y repulsivo a mi naturaleza? El obstáculo le pone en contacto con el mundo exterior que lo rodea. Por esto en la psicología del Yoga, basada siempre en el final análisis de los hechos de la naturaleza, el dolor es lemas importante elemento en el conocimiento del yo, pues lo distinto del Yo es lo que mayormente espolea su actividad. Así vemos que cuando patañjali trata del dolor, dice que el receptáculo kármico, el cuerpo causal, en el que se almacenan todas las semillas del karma, está construido por todas las experiencias dolorosas. Guiados por esta idea llegamos al capital concepto de que la primera función del dolor en el universo es despertar al Yo para que penetre en el mundo exterior y evoque su aspecto de actividad.

La segunda función del dolor es organizar los vehículos. El dolor provoca los esfuerzos del hombre, y por estos esfuerzos se va organizando gradualmente la materia de sus vehículos. Para vigorizar y organizar los músculos es necesario ejercitarlos por medio del esfuerzo, a fin de que fluya por ellos más vida y se fortalezcan. El dolor es necesario para que el Yo vigorice sus vehículos por medio de esfuerzos que los desarrollen y organicen. Así el dolor no sólo despierta la conciencia, sino que organiza los vehículos.

La tercera función del dolor es que purifica. Todos repugnamos lo que nos causa dolor porque es contrario a nuestra propia naturaleza, y así el dolor elimina de los vehículos todo cuanto se opone a la feliz naturaleza del Yo. Poco a poco se van purificando los vehículos por el sufrimiento, y de este modo nos ponemos en disposición de conocer el Yo.

La cuarta función del dolor es que alecciona. Las más provechosas lecciones de la vida las da el dolor y no el placer. Cuando llega la vejez y se echa una mirada al tiempo pasado con sus tribulaciones y angustias, sus dificultades y esfuerzos, se ve lo mucho que enseña el dolor. De la vida pasada es posible borrar sin resquemor todo cuanto nos dio placer y dicha, pero no borraría yo dolor alguno, porque es maestro de sabiduría.

La quinta función del dolor es que otorga poder. Edward Carpenter, en su magnífica poesía: **El hombre y Satanás**, después de describir las luchas y desastres, dice: "Todo dolor que sufrí en un cuerpo, se convirtió en un poder al actuar en el siguiente". El poder es la transmutación del dolor.

De aquí que el hombre prudente, si conoce estas cosas, no rehuye el dolor, porque entraña purificación, sabiduría y poder.

Cierto es que un hombre puede sufrir tanto dolor, que durante la presente encarnación le abrume hasta el extremo de inutilizarlo parcial o totalmente, como suele ocurrir cuando el dolor apesadumbró su infancia. Pero aun en este caso cosechará más tarde su bien. Mas su pasado puede haber hecho inevitable el dolor presente, y, sin embargo, será capaz de convertirlo en feliz oportunidad si conoce y utiliza sus funciones.

Cabría objetar diciendo: Si tan valioso es el dolor ¿a qué buscar el placer? Porque del placer proviene la iluminación y capacita al Yo para manifestarse. El placer armoniza los vehículos del Yo y todos vibran al unísono, rítmicamente, y no en confusa entremezcla como en el dolor; y estas rítmicas vibraciones determinan la expansión o explaye del Yo y conducen a la iluminación o conocimiento del Yo.

Así vemos que el placer desempeña una capitalísima función porque es de la peculiar naturaleza del Yo y al Yo pertenece. Cuando el placer armoniza desde el exterior los vehículos del Yo, lo capacita mayormente para manifestarse en la personalidad, y por esto la felicidad es requisito de la iluminación. Así se explica el intenso gozo que en el rapto experimenta el místico. Una enorme oleada de felicidad, nacida del amor triunfante,

anega todo su ser y armoniza todos sus vehículos tanto densos como sutiles, y se manifiesta la gloria del Yo y ve a dios cara a cara. Entonces sobreviene la maravillosa iluminación que temporáneamente lo arrebatada de los mundos inferiores, porque durante el rapto contempla el Yo su propia divinidad y le es por ello posible descubrir su semejanza con Dios. Por lo tanto, no se ha de rehuir el placer como algunos lo rehuyen, ignorantemente extraviados por el prejuicio religioso que abomina del placer, como si Dios lo prohibiera o concediese de mala gana a sus hijos. Esta es una de las pesadillas nacidas de la ignorancia y el terror. El Padre de vida es felicidad y no puede negársela a sus hijos. Todo reflejo de gozo en el mundo es un reflejo de la Vida divina y una manifestación del Yo en la materia. De aquí que el placer tenga su función como la tiene el dolor, y que el sabio no lo repugne, porque lo comprende y utiliza. Placer y dolor son, según este concepto igualmente provechosos. El sabio conoce la virtualidad de ambos y no se identifica con ninguno de ellos. Cuando comprendemos las funciones del placer y del dolor, pierden su poder para ligarnos y conmovernos. Si sobreviene el dolor, lo recibimos y aprovechamos. Así pasamos la vida contentos a la par en el dolor y el placer, sin suspirar por el que de momento esté ausente. Utilizamos los dos como medios de un anhelado fin, y así podemos alzarnos a un estado de indiferencia superior al del estoico; al verdadero estado de **vairāgya**, en que trascendidos el placer y el dolor permanece el Yo en absoluta felicidad.

CAPÍTULO IV

PRÁCTICA DEL YOGA

Dijimos que según la palabra sánscrita **vritti** deben considerarse los estados de la mente como las modalidades en que la mente existe, o utilizando la frase de la filosofía occidental, los modos de existir de la mente, vale decir, las variaciones de la existencia mental, que han de abolirse hasta lograr la absoluta quietud de la mente, a objeto de colocarla en un estado en que la superior pueda sumirse en la inferior.

Eso equivale a decir que la mente inferior, tranquila, sosegada, serena, refleje la superior como un lago inmóvil refleja las estrellas. Recordemos la frase del Upanishad que expresa esta idea en forma menos científica, pero más hermosa, al decir que en la quietud de la mente y en la tranquilidad de los sentidos contempla el hombre la majestad del Yo. Vamos a considerar el método de obtener esta quietud.

INHIBICIÓN DE LOS ESTADOS DE LA MENTE. – Sólo hay dos métodos a propósito para inhibir los estados o modalidades de la mente, y nos los da Shri Krishna en el Bhagavad Gitā, cuando quejoso Arjuna de lo impetuosa, violenta y tan difícil de dominar como el viento, que le parece la mente, responde: “Sin duda ¡oh, armipotente!, que inquieta y rebelde al yugo es la mente; pero a subyugarla bastan el esfuerzo sostenido y la carencia de pasiones.¹ El esfuerzo sostenido o práctica constante es **abhyāsa** y la carencia de pasiones o desapasionamiento es **vairāgya**.”

Estos son los únicos métodos de reducir a paz y sosiego la inquieta y turbulenta mente; y cuando con firme perseverancia se emplean, producen inevitablemente el resultado propuesto.

Veamos lo que significan dichas dos palabras. Vairāgya o desapasionamiento expresa la idea fundamental de eliminar toda pasión o lubricidad hacia los objetos de los sentidos, cuyos lazos ata el deseo. **Rāga** significa pasión, adhesión, lo que liga al hombre con los objetos. El prefijo **vi**, transliterado en **vai** por una regla gramatical del sánscrito, significa **sin** o en **oposición a**. Por lo tanto, **vairāgya** quiere decir **no pasión, carencia de pasión**, que no ata, liga o relaciona con ningún objeto exterior.

Si recordamos que pensar es establecer relaciones, veremos que la supresión de relaciones determinará en la mente la quietud en que consiste el Yoga. Toda pasión, toda **rāga**, debe colocarnos en la opuesta situación en que acalladas las pasiones no quede ni rastro de atracción hacia ningún

¹ Bhagavad-Gitā, VI-34, 35.

objeto de deseo y se rompan cuantos lazos unen al hombre con los objetos circundantes. “Cuando se rompen los lazos del corazón, entonces es el hombre inmortal.”

¿Cómo alcanzar este desapasionamiento? Sólo hay un medio eficaz de lograrlo. Retrayéndonos lenta y gradualmente a los objetos exteriores, impelidos por la más poderosa atracción del Yo, que siempre atrae al Yo. Únicamente esta atracción es capaz de apartar los vehículos de los incitantes y engañosos objetos, el retraído yo se ve libre y su sólo objeto de deseo es la unión con el único Yo. Pero esta característica del hombre entregado a la práctica del Yoga, este absoluto despasionamiento no puede lograrse instantáneamente por un supremo esfuerzo, sino que se ha de perseverar firme y constantemente en la eliminación de las pasiones. Esta perseverancia está significada en la palabra **abhyāsa**, es decir, **práctica**, que debe ser constante, continua e inquebrantada. La “práctica” no significa tan sólo meditación, aunque en este sentido se emplea por lo general dicha palabra, sin que también significa el deliberado firmísimo proceso de desapasionamiento en el mismo seno de los objetos de atracción.

Para lograr el desapasionamiento es preciso irlo practicando en las menudencias de la vida cotidiana. Es un error contraer el abhyāsa a la meditación y por esto son tan pocos los que alcanzan el Yoga. Otro error es aguardar alguna magna ocasión, prepararse para algún tremendo sacrificio y descuidar las menudencias de la vida diaria en que la mente se liga a los objetos con una mirada de sutilísimos cordeles. Por la futilidad de los objetos a que el hombre se liga en la vida diaria le parece que no tiene importancia el desapegarse de ellos y en la espera de ocasión para desapasionarse de algo más atractivo, que acaso no llega, pierde la de desapasionarse de las menudas cosas que le rodean. En cambio, si a cada momento reprimimos el deseo, llegarán a sernos indiferentes cuantos objetos nos rodeen, y al presentarse la ocasión de repeler el deseo por algo muy atractivo, lo rechazaremos sin apenas darnos cuenta. La práctica diaria, constante, en todo momento sostenida es lo que se exige del aspirante al Yoga, pues sólo así puede lograr el éxito, y precisamente la fatiga de este vigoroso y continuado esfuerzo desalienta a la mayoría de aspirantes.

Conviene ahora prevenirse contra un peligro. Hay un medio tan expedito como acerbo de alcanzar rápidamente el desapasionamiento, y consiste en lo que algunos aconsejan: “Sofocad todo amor y afecto; endureced vuestros corazones; sed de hielo para cuantos os rodeen; abandonad esposa e hijos, padre y madre y huid al desierto o al yermo; levantad una pared entre vosotros y los objetos del deseo; así lograréis el desapasionamiento.” Pero por este medio sofocaríais algo más que el deseo. Alzaríais alrededor del Yo, que es amor, una valla que no podría

barrenar. Os recluiríais en un recio caparazón que no podríais romper. Os endureceríais cuando debierais ablandaros. Os aislaríais cuando debierais abarcar a los demás. Mataríais el amor con el deseo, olvidando que el amor se adhiere y busca al Yo, mientras que el deseo se apega a las envolturas o cuerpos de que está revestido el Yo. El amor es el deseo que el Yo individual tiene de unirse a otro Yo individual. El desapasionamiento es el desapego de la materia. Son dos distintos conceptos. Debemos mantener el amor porque es el verdadero ser del Yo. No sofoquéis el amor llevados del ansia de lograr el desapasionamiento. El amor es la vida del Yo individual que atrae los unos a los otros. Cada Yo individual es parte de un potente conjunto. Matad al deseo que concierne a las envolturas del Yo; pero no matéis el amor, la perdurable energía que atrae el Yo al Yo.

En la magna ascensión al Yoga vale mucho más sufrir de amor, que sofocarlo endureciendo el corazón contra todo lazo y clamor de afecto. Sufrid por amor, aunque sea acerbo el sufrimiento. Amad, aunque el amor sea para vosotros manantial de pena. Pasará la pena y el amor seguirá creciendo y en la unidad del Yo descubriréis finalmente que el amor es la gran fuerza de atracción que todas las cosas unifica.

Quienes sofocan el amor sólo consiguen retroceder en su marcha y hacerse menos humanos, en vez de superhumanos, con sus erróneos intentos. El Yo se desenvuelve por los humanos lazos de amor y simpatía. Se dice de los Maestros que aman a la humanidad como una madre ama a su recién nacido primogénito. No está el amor de los Maestros agudizado hasta la frialdad, sino que por todos los hombres lo sienten con el fervor de la más amorosa alma. Desconfiad siempre de quien os aconseje sofocar el amor y ser indiferente a los humanos afectos, porque por ahí se va al sendero de la izquierda.

MEDITACIÓN CON SEMILLA Y SIN ELLA. – El otro método es el de la meditación. ¿Qué entendemos por tal? No puede ser lo mismo para todos; y aunque tenga por base común la fijeza de la mente, el procedimiento debe variar según el carácter del individuo que lo practica. Supongamos un hombre de talento y de poderosa mentalidad, aficionado al raciocinio y cuyo único ejercicio mental haya sido la argumentación dialéctica. No por ello ha de figurarse que con un sencillo esfuerzo va a dominar la mente. Es preciso que, aprovechándose de sus pasados ejercicios, establezca un lógico encadenamiento de razones, eslabón por eslabón, sin consentir que la mente se aparte ni un ápice de esta línea de actuación ni se extravíe por otras distintas. Si la mantiene sujeta a aquella establecida modalidad, poco a poco logrará dominarla con toda fijeza. Ahora bien; cuando el meditante llegue al más alto punto de razonamiento, al último eslabón de la cadena argumental, de suerte que más allá no vea ya nada ni la mente pueda seguir adelante, entonces ha de detenerse asido al

último eslabón en el punto superior de su pensar, manteniendo allí la mente equilibrada, en firme y serena quietud, en espera de lo que pueda sobrevenir. Al cabo de alguna práctica será capaz de sostener durante mucho tiempo esta actitud.

Sin embargo, a quien tenga la imaginación más poderosa que el raciocinio, le valdrá mayormente la devoción que el razonamiento. La imaginación ha de ayudarle. Debe representarse alguna escena cuya figura central sea el objeto de su devoción, y ha de ir componiendo esta escena trozo a trocito, como pinta el artista un cuadro, colocando en él uno tras otro, línea por línea, los elementos del asunto. Su pincel ha de ser la imaginación. Al principio será muy lenta la labor; pero no tardará en abocetarse el cuadro. Repetidamente ha de reproducir la escena fijándose cada vez menos en los objetos secundarios y más y más en la central figura objeto de su cordial devoción. Concentrando la mente en determinado punto acabará por fijarla en él a voluntad y así poco a poco llegará a dominarla.

El objeto de devoción ha de estar de acuerdo con la religión del hombre. Supongamos que sea Shri Krishna. Representáoslo en una escena de su vida terrenal, como por ejemplo, la batalla de Kurukshetra. Imaginad los ejércitos en orden de combate a uno y otro lado del campo. Imaginaos a Arjuna desalentado y decaído en el fondo de su carro, y que luego llega Shri Krishna, el Guía, Amigo y Maestro. Fijad entonces la mente en El, como figura central y enfocadle vuestra cordial devoción. Permaneced así ecuanimes, en silencio, y como en el procedimiento anterior esperad lo que pueda sobrevenir.

A este método se le llama **meditación con semilla**, porque el último eslabón en el procedimiento de raciocinio y la figura central en el de imaginación son a manera de semillas. En uno y en otro procedimiento se va poco a poco disciplinando la errática mente hasta fijarla por último en el pensamiento capital o en la céntrica figura y quedar allí equilibrada como semilla.

Pero si trascendéis la idea, figura o semilla de meditación manteniendo no obstante la mente en la posición adquirida, tendréis la **meditación sin semilla**. Entonces, trascendida la idea capital y la figura céntrica, esperaréis con la mente equilibrada en el silencio y en el vacío, envueltos en la nube ya descrita y colocados en la situación ya bosquejada. Pero de pronto sobrevendrá un cambio estupendo, increíble y, sin embargo, evidente. En aquel silencio resonará una Voz y en aquel vacío aparecerá una Forma. En aquel desolado cielo surgirá un Sol a cuya luz descubriréis vuestra identidad con él, convenciéndoos de que la oscuridad para los ojos de los sentidos es plenitud para los del Espíritu; que el silencio para el oído de la carne es grandiosa sinfonía para el del Espíritu.

Por estos medios se puede aprender a dominar la mente y disciplinar los vagabundos pensamientos hasta alcanzar la iluminación. Sin embargo, conviene advertir que antes de alcanzarla es indispensable practicar la meditación con semilla, de modo que la mente se fije en ella durante largo rato y se mantenga en alerta atención. El vacío de que hablábamos no es el del sueño hipnótico, sino el de la vigilante expectación. Todo otro vacío mental conduce al mediumnismo, la posesión y la obsesión. Tan solo es prudente desear el vacío mental cuando la mente está ya disciplinada hasta el extremo de mantenerla fija durante largo rato en determinado punto y permanecer alerta al trascender este punto.

Suele preguntarse si hay absoluta seguridad de restituirse al cuerpo físico cuando por los antedichos métodos ha logrado el individuo desprenderse de él y actuar en esferas superiores. La eventualidad de no poder restituirse al cuerpo excita vivamente los nervios del practicante novicio del Yoga, pues aunque sepa que el Espíritu lo es todo y la materia nada, le repugna perder el contacto con su cuerpo físico, y en cuanto logra desprenderse de él temporáneamente, el agudo temor de no poder reincorporarse lo empuja de nuevo hacia la tierra, después de haberle costado tanto trabajo alejarse de ella. Por lo tanto, no hay que tener ningún temor, pues lo que os empuje hacia atrás serán las huellas de vuestro pasado que perduran bajo todas estas condiciones.

Esta cuestión es análoga a si se tratara de por qué ha de tener término un estado de **pralaya** y comenzar un nuevo estado de **manvantara**. La respuesta es la misma desde el punto de vista de la psicología hindú, porque si bien se trasciende la semilla de pensamiento y que constituyen un germen con tendencia a retraer materia en donde nuevamente manifestarse. A esta huella o vestigio se le llama **samskâra** (privación de la mente). Por mucho que nos remontemos más allá de la mente concreta, permanece allí la huella que dejaron nuestros pasados pensamientos y sin remedio habrán de reproducirse. Nadie puede eludir su pasado, y mientras dure la vida terrena, la huella de **samskâra** se reproducirá. Esta huella es la que también impele al hombre al renacimiento una vez terminada la vida celeste. Es la expresión de la ley del ritmo. En el admirable tratado de ocultismo: **Luz en el Sendero**, se le llama **silencio** a este estado y como tal se le describe diciendo: “ En la paz de este silencio resonará una potente voz que diga: “No basta lo hecho. Cosechaste y ahora has de sembrar.” Y sabiendo que esa voz es la del mismo silencio, obedecerás.”

¿Qué significa la frase: “cosechaste y ahora has de sembrar?” Se refiere a la gran ley del ritmo a que aun los propios Logos, los mismos Ishvaras están sujetos; la ley del Potente Aliento, de la espiración y la inspiración que impele a todas las partículas temporáneamente separadas. Si el Logos apartara la mirada, se desquiciaría su universo, porque sólo el le da realidad; pero aun luego de abandonado su universo, luego de sumido

el Logos en las infinitas profundidades de la Esencialidad, quedaría en su mente la huella, el samskâra del pasado universo, el recuerdo latente y umbroso, el germen mayáxico a que no puede substraerse, porque si se subtrajera dejaría de ser Ishvara y se convertiría en Brahma Nirguna. No cabe Ishvara sin maya ni tampoco es posible maya sin Ishvara. Aun durante el pralaya llega el tiempo en que cesa el descanso y la interna vida reclama manifestación. Entonces vuelve de nuevo el Logos su mirada hacia fuera y aparece a la vida y a la actividad otro universo. Tal es la ley de actividad y reposo. A la actividad sigue el reposo; y al reposo sigue de nuevo el deseo de actividad. Así giran incesantemente la rueda del universo y la de las vidas humanas. Pero en el Eterno, el reposo y la actividad están siempre presentes. Aunque en lo que llamamos tiempo se sucedan rítmicamente el reposo y la actividad, en el Eterno son simultáneos y siempre existentes.

UTILIDAD DE LOS MANTRAS. – Veamos ahora cómo es posible ayudarnos en esta difícil tarea, y al efecto consideraremos un hecho que sin duda favorecerá enormemente al principiante.

Los vehículos están siempre inquietos y cada vibración en ellos levantada determina su correspondiente cambio de conciencia; mas para detener dichas vibraciones y mantener sosegado el vehículo, de modo que la conciencia permanezca tranquila, podemos valernos de la repetición de un mantra, del canto de un himno, como medio mecánico de detener la vibración. En vez de emplear las facultades de la voluntad o de la imaginación, se reservan estas para otros propósitos y se utiliza el mecánico recurso del mantra, que es una definida sucesión de sonidos rítmicamente repetidos cuyas vibraciones se sincronizan en unidad con las de los vehículos. De aquí que no sea posible traducir un himno, porque la traducción alteraría la fonética de las voces y, por lo tanto, los sonidos. No solamente el hinduismo, sino el budismo, islamismo, catolicismo, protestantismo y zoroastrismo poseen mucho mantras o himnos intraducibles, pues si se altera el orden y sucesión de los sonidos, el mantra deja de serlo, quedando reducido todo lo más a una hermosa plegaria. La traducción podrá ser una bellísima e inspirada poesía, pero no un vívido mantra, porque no armonizará las vibraciones de los vehículos de modo que se tranquilice la conciencia. La poesía y la inspirada oración pueden traducirse conceptualmente; pero un mantra es único e intraducible. La poesía es muy valiosa y suele inspirar al alma, halagar el oído y remontar al hombre a las regiones de la sublimidad; pero no es un mantra.

ATENCIÓN. – Si le preguntamos a un hombre vulgar si puede concentrarse, responderá que es muy difícil y que ha fracasado en el empeño cuantas veces lo intentó. Pero si variamos la forma de la pregunta

diciéndole si puede fijar la atención en una cosa, responderá al punto afirmativamente.

No obstante, la concentración equivale a fijar la atención. Si atendéis a lo que estáis haciendo, quedará concentrada vuestra mente. Muchos se ponen a meditar y se extrañan de no tener éxito. ¿Cómo es posible concentrar en media hora la atención desperdigada en infinidad de pensamientos durante las restantes 23 horas y media del día? Durante el día deshacéis, como Penélope su tela, cuanto hicisteis en la media hora matinal de meditación. Para ser yoguis es preciso que estéis continuamente atentos y practiquéis la concentración a toda hora de vuestra vida activa. Si durante la mayor parte del día disemináis vuestros pensamientos, no extrañéis el fracaso en la meditación. Lo extraño sería que tuvierais éxito. Habéis de fijar la atención en todo cuanto diariamente hagáis. Desde luego que la tarea es difícil, y en un principio podréis facilitarla escogiendo tan sólo una porción de vuestra diaria labor y haciéndola con perfecta e indesviable atención, sin consentir que la mente se aparte de lo que estáis haciendo, sea lo que sea, tanto una suma de muchas columnas de guarismos, como la lectura de un libro. Lo importante para nuestro tema no es la labor en sí misma, sino la actitud de la mente respecto a ella. El único medio de ejercitarse en la concentración es fijar firmemente la atención en la tarea que estéis haciendo y una vez concluida no pensar más en ella. Practicadlo así durante algunos meses y os sorprenderá la facilidad con que sois capaces de concentrar la mente. Además, el cuerpo no tardará en aprender a ejecutar automáticamente algunos actos, pues si le acostumbráis a hacer algo con la regularidad, acabará por efectuarlo espontáneamente y entonces podréis hacer dos o tres cosas a un mismo tiempo. Por ejemplo, en Europa las mujeres son muy aficionadas a las labores de aguja, y cuando las niñas empiezan a aprender una de estas labores, han de fijar toda su atención en los dedos sin desviarla un momento para no equivocarse; pero al cabo de algunos meses de práctica, los dedos se mueven y hacen la labor casi automáticamente, de modo que la muchacha no ha de fijar su atención en ellos y puede emplear en otros objetos su conciencia mental. Pues de la misma manera que la muchacha adiestra sus dedos, podéis vosotros adiestrar la mente, que también es susceptible de actividad automática. Por fin, vuestra conciencia superior podrá permanecer siempre fija en el Supremo, mientras la conciencia inferior presida las acciones del cuerpo que, por estar debidamente adiestrado, las cumplirá en su tiempo y perfectamente.

Estas son las prácticas del Yoga que desenvolverán las cualidades necesarias para ser más fuertes y mejores y más aptos para proseguir el definido estudio del Yoga.

OBSTÁCULOS DEL YOGA. – Los enumeraremos sucintamente, según los expone Patañjali. Son nueve, a saber:

- 1- **Enfermedad.** Los enfermos o los de quebrantada salud no pueden practicar el Yoga, que requiere robusta salud por el mucho esfuerzo físico que lo acompaña.
- 2- **Flaqueza mental.** Es preciso tener la mente viva, despierta, vigorosa y alerta.
- 3- **Duda.** Hay que tener voluntad resuelta y ser capaces de sujetar la mente.
- 4- **Negligencia.** Es el más grave obstáculo para los principiantes, que leen y no se dan cuenta exacta de lo leído.
- 5- **Pereza.** El haragán no puede ser yogui. El indolente y apático sin fuerzas ni voluntad para la acción. ¿Cómo será capaz de los violentos ejercicios que demanda el Yoga?
- 6- **Mundanalidad.** Es evidente obstáculo tener el pensamiento sumido en las cosas del mundo.
- 7- **Falsos conceptos.** Es un obstáculo formar erróneos juicios y pensar equivocadamente acerca de las cosas.²
- 8- **Tergiversación.** Consiste este obstáculo en tomar por importante lo fútil y viceversa o invertir ilógicamente los conceptos.
- 9- **Versatilidad.** Este obstáculo imposibilita el Yoga y aun en corto grado lo desvirtúa fútilmente. El hombre versátil no puede ser yogui.

APTITUDES PARA EL YOGA. – No está el Yoga al alcance de cualquiera; pero toda persona culta puede predisponerse a su futura práctica. Para progresar rápidamente en el Yoga se necesitan especiales aptitudes, como sucede en cualquier otro ejercicio. Sin embargo, así como cualquiera puede estudiar una ciencia, aunque no tenga mucha capacidad para ella, pero no sobresaldrá gran cosa en el estudio, así también todo el que tenga mediana inteligencia podrá aprender del Yoga algo cuya práctica le sea ventajosa; pero a menos que reúna ciertas aptitudes no espera obtener en esta vida éxito completo en la práctica del Yoga. Hay derecho a decir que si para destacarse en determinada ciencia se requieren especiales aptitudes, no puede quedarse atrás la ciencia de las ciencias en lo que exija de sus estudiantes.

Si alguien me preguntara si podría llegar a ser él matemático eminente, no podría yo por menos responderle que sí, con tal de tener

² Una de las más estimables cualidades para el Yoga es la “recta noción” de las cosas, es decir, que el pensamiento coincida con la verdad eterna. El hombre será fundamentalmente verídico cuando su pensamiento corresponda al hecho. El Yoga es imposible para el hombre que no tiene verdadero concepto de las cosas.

natural aptitud y especial disposición por las matemáticas, pues de lo contrario no sería gran matemático en esta vida. Sin embargo, eso no significaría que no pudiese aprender algo de matemáticas. Para ser matemático eminente es preciso haber nacido con especial aptitud para las matemáticas, lo cual denota la práctica de estas ciencias en vidas pasadas, que dan facilidad para ellas en el presente nacimiento. Lo mismo ocurre con el Yoga. Todos pueden aprender algo de esta ciencia; pero el ser yogui supone muchas vidas de práctica. Si las pasasteis habréis nacido con las necesarias aptitudes en la vida presente.

Tres cualidades, aptitudes o facultades se requieren para obtener éxito en el Yoga. La primera es el “anhelo vehemente” de quebrantar los vigorosos lazos del deseo que ligan con el mundo exterior, pues sin el vehemente anhelo no será posible vencer las dificultades que se interpongan en el camino. Es preciso tener la convicción del éxito definitivo y el resuelto propósito de lograrlo. Debe ser un anhelo tan vivo y tan firmemente arraigado, que los obstáculos sólo consigan intensificarlo. Para el hombre poseído de este anhelo, los obstáculos son como combustibles añadidos al fuego, que tanto más lo alimentan cuanto más voluminosos. Así las dificultades y obstáculos son combustible que avivan el fuego de la anhelante resolución del yogui. Es más firme en su anhelo cuanto con mayores dificultades tropieza.

Quien carezca de este vehementísimo anhelo denotará que es novicio en la tarea, pero puede disponerse en esta vida para ulteriormente cumplirla. Es posible engendrar el anhelo por el pensamiento, y no el anhelo por el deseo. La naturaleza del deseo no es a propósito para disciplinarlo.

¿A qué llamamos natural deseo? Examinad vuestra propia mente y veréis que la memoria y la imaginación son las dos facultades que más vigorosamente provocan el deseo. De aquí que el pensamiento sea el medio de transmutar el deseo. El pensamiento, en su modalidad de imaginación, es nuestra única potencia creadora por cuya virtud se desenvuelven todas las demás. Cuanto más penséis en un objeto apetecible, más vigorosamente lo desearéis. Así pensad en el Yoga imaginándolo apetecible, si queréis lograrlo. Pensad en los resultados del Yoga y en lo que significaría para el mundo el ser yoguis y veréis como se vigoriza vuestro deseo hasta elevarse a la categoría de anhelo. Únicamente por el pensamiento podréis dominar el deseo, que de nada os valdrá por sí mismo, pues necesitéis o no una cosa, por la naturaleza propia del deseo os relacionaréis con ella, porque no es posible transmutar el deseo por medio del deseo. Para ello habéis de elevaros a la región del pensamiento, de suerte que si debidamente lo aplicáis de sencilla manera os sea posible desear o no desear, según preferáis. ¿Por qué deseáis poseer una cosa? Porque creéis que os hará dichosos. Pero suponed que por pasadas experiencias sabéis que al fin y al

cabo no ha de haceros dichosos, sino, por el contrario, acarrearos tristeza, turbación y angustia. Entonces tenéis a mano el medio de sofocar aquel deseo, pensando en el resultado doloroso que os inflingiría el satisfacerlo. Entonces podréis pasar por alto el momentáneo placer y fijar firmemente el pensamiento en el dolor subsiguiente a la satisfacción del deseo. Si perseveráis durante cosa de un mes en esta práctica, cobraréis aversión y os inspirará repugnancia la sola presencia de aquel objeto de deseo, porque lo habréis asociado en vuestra mente con el sufrimiento e instintivamente os retraeréis de él. Ya no lo desearéis y habréis transmutado el deseo por el poder de vuestra imaginación. No hay medio más eficaz de eliminar un vicio, que representarse deliberadamente las finales consecuencias de ceder a él. Persuadid a un joven inclinado al libertinaje a que mantenga en su mente la imagen de un libertino achacoso, consumido por los vicios, con el deseo imposible ya de satisfacer. Si lográis que el lúbrico oriente su pensamiento en tal sentido, poco a poco se apartará de lo que antes le atraía, y lo horrible de las consecuencias le retraerá de ceder al objeto de deseo. Quien anhela ser yogui ha de valerse de su pensamiento para señalar los deseos a que debe ceder y los que debe rehuir y sofocar.

Además del vehemente anhelo, se necesita recia voluntad, que es el deseo invertido de fuera adentro. Si la voluntad es flaca, conviene fortalecerla por medio del ejercicio, como se fortalece todo lo débil. Cuando un muchacho advierte que tiene débiles los brazos, se dedica a ejercicios gimnásticos en las paralelas con objeto de robustecerlos. Pues lo mismo ocurre con la voluntad. La práctica y el ejercicio la vigorizarán si la tenéis flaca.

Por ejemplo, determinaos y decid: “ Quiero hacer tal o cual cosa cada mañana”. Y hacedla. Una sola cosa en determinado tiempo es bastante para una flaca voluntad. Resolveos a hacerla a tal o cual hora y muy luego os avergonzaréis si quebrantáis vuestra promesa. Cuando hayáis sido capaces de cumplirla durante un día, ampliadla por una semana y después por una quincena. Obtenido el éxito, prometeos hacer otra cosa más difícil, y mediante estos esfuerzos robusteceréis la voluntad. Día tras día aumentará su fuerza y veréis al fin acrecentado vuestro vigor interno. Primero tuvisteis un violento deseo y perseverantemente lo habéis transmutado en recta voluntad.

El tercer requisito para el Yoga es aguda y amplia mentalidad, pues no podréis gobernar la mente si no tenéis mente que gobernar. Por lo tanto, es preciso estudiar para fortalecer la mente. Por estudio no significo la lectura de libros, sino el ejercicio de la mente. Podréis leer una docena de libros y quedaros con la mente tan débil como al principio. Pero si leéis debidamente un libro serio, pensando en lo que vayáis leyendo, se madurará vuestro entendimiento con mayor fortaleza de la mente.

En resumen, tenemos que las aptitudes necesarias para la práctica del Yoga son vehemente deseo o anhelo, indomable voluntad y agudo entendimiento. Estas son las capacidades que debéis desenvolver para practicar el Yoga. Si vuestra mente es versátil y mariposeante como la de un niño, debéis fijarla por medio del atento y reflexivo estudio. Debéis fortalecer la mente que os ha de servir de instrumento de actuación.

IDA Y VUELTA. – Para efectuar cuanto queda dicho e invertir el deseo en voluntad, os valdrá de mucho saber que la gran evolución de la humanidad prosigue por dos senderos: el de ida y el de vuelta. En el sendero o mârga de prakriti, donde están la inmensa mayoría de los seres humanos, los deseos son útiles y necesarios. Cuanto más violentos son los deseos del hombre en este sendero, mejor para su evolución, pues son os motivos que le impulsan a la actividad. Sin ellos se estancaría en la inercia. ¿Por qué hubiera llenado Ishvara los mundos de objetos apetecibles, si no tuviera el propósito de que el deseo fuese un factor de evolución? Ishvara trata a la humanidad como una amorosa madre a su hijo, a quien no le da conferencias sobre las ventajas del andar ni le explica eruditamente el mecanismo de los músculos de las piernas, sino que le enseña un lindo juguete y le dice: “Ven a tomarlo”. El deseo se despierta y el niño hace pinitos por alcanzar el juguete y así aprende a andar. De la propia suerte, Ishvara nos ha rodeado de juguetes puestos a nuestro alcance y dice: “Venid a tomarlos. Aquí hay dinero, fama y honores sociales. Venid por ellos. Andad, esforzaos para lograrlos”. Y nosotros vamos, como niños, y hacemos grandes esfuerzos y violencias, con deseo de poseer los juguetes; pero una vez en nuestras manos se rompen en mil pedazos y de nada nos sirven. Así los hombres se afanan y luchan y porfían por las riquezas, y cuando son multimillonarios, exclaman: “¿En qué emplearé tantas riquezas?”

Leí hace días que un multimillonario norteamericano viaja ahora a pie de ciudad en ciudad con objeto de distribuir las cuantiosas riquezas que ha acumulado. Aprendió la lección, y en otra vida no hará esfuerzo alguno por alcanzar el juguete de las riquezas. El amor a la fama, el amor al poderío, mueven a los hombres a los más violentos esfuerzos; pero una vez obtenidos, la fatiga es el resultado. Seguid hasta las intimidades del hogar al poderoso estadista, al caudillo de una nación, al ídolo de las multitudes, y en el hogar le veréis fatigado del poder, harto hasta la saciedad de la pasión. ¿Es que Dios se burla de nosotros con todos esos objetos de deseo? No. Su propósito ha sido actualizar las potencias del Yo, desenvolver las aptitudes latentes en el hombre, y en la educación de las facultades humana se ven los resultados del incentivo. Este es el medio por el cual aprendemos a manifestar el Dios interno; este es el resultado de la actuación del divino Padre respecto de sus hijos.

Pero a veces el deseo de los objetos externos se pierde prematuramente y entonces sólo aprende a medias la lección. Tal es una de las dificultades con que hoy se tropieza en la India. Tienen los hindúes una potente filosofía espiritual, que es la más adecuada expresión para almas nacidas hace siglos, dispuestas a renunciar al fruto de la acción y trabajar para cumplir la voluntad del Supremo.

Pero la India ha de aprender hoy la lección de despertar el deseo. Parece eso un retroceso y, sin embargo, es realmente un adelanto. La filosofía es verdadera; pero perteneció a las viejas almas que estaban dispuestas a practicarla, y no lo están las jóvenes almas que ahora nacen en el país indostánico. La repiten por rutina, están hipnotizados por ella y se sumen en la inercia, porque nada desean con bastante intensidad para atraer su atención. La consecuencia es que el país en conjunto va decayendo. Se olvidó la vieja lección del gran sistema de castas que colocaba diferentes objetivos ante almas de diversas edades, y cada cual aspira ahora nominalmente a la ideal perfección, imposible de alcanzar antes de recorrer las preliminares etapas. Sucede en la India con la antigua filosofía espiritual lo mismo que con el “Sermón de la Montaña”, porque no es propio para el hombre vulgar, sino para el santo. Cuantos están en el Sendero de Ida necesitan el deseo para progresar.

El Sendero de Nivritti es el de Vuelta, donde ha de cesar todo deseo y prevalecer la resuelta voluntad. El último objeto de deseo en quien da el primer paso en el Sendero de Vuelta es el de cooperar con la voluntad del Supremo. Armoniza su voluntad con la de Dios, renuncia a todo deseo personal, y así trabaja en dar vueltas a la rueda de la vida mientras su giro es necesario a la Ley de Vida. El deseo en el sendero de ida se invierte en voluntad en el sendero de Vuelta. El alma en armonía con Dios actúa de acuerdo con la Ley. El pensamiento en el sendero de Ida está siempre receloso, vacilante y mudable. En el sendero de Vuelta se convierte en razón que subyuga la mente inferior y guía el toro de la personalidad. La actividad en el sendero de Ida es incesante acción que liga al hombre. En el sendero de Vuelta la acción se convierte en sacrificio y pierde su fuerza ligatoria.

Por lo tanto, las manifestaciones de los tres aspectos, tal como se muestran en los senderos de Ida y Vuelta, son:

La Felicidad manifestada en Deseo se invierte en Voluntad.

La Sabiduría manifestada en Pensamiento se invierte en Razón.

La actividad manifestada en Acción se invierte en Sacrificio.

Hay quienes preguntan acerca del particular: ¿Por qué en el ser humano corresponde la voluntad a la felicidad en el Divino? Las tres supremas cualidades de la Divinidad son: chit o conciencia; ânanda o felicidad; sat o existencia. Es evidente que la conciencia divina se refleja mínimamente en la inteligencia del hombre, aunque es la misma cualidad

en miniatura. También es evidente que la existencia se corresponde con la actividad, pues el hombre existe porque actúa externamente. La etimología de la palabra “existencia” lo demuestra, pues equivale a *ex_sistir*, esto es, **fuera de**, o sea la vida manifestada. Por lo tanto, queda la felicidad en correspondencia y preguntan en qué consiste.

Si examinamos el deseo y los objetos de este deseo encontraremos la solución del enigma. La naturaleza del Yo es felicidad. Infundid esta naturaleza en la materia, y ¿cuál será la expresión de la naturaleza de felicidad? Pues el deseo de felicidad, la apetencia de objetos que el deseo imagina a propósito para lograr la felicidad inherente a la naturaleza del Yo y para cuyo logro pugna continuamente entre los obstáculos del mundo. Siendo felicidad la naturaleza del Yo, la desea al verse envuelto en la materia, y este deseo de felicidad se ha de transmutar en voluntad. Todas estas correspondencias tienen un profundo significado para quien sobre ellas reflexiona, y la universal “voluntad de vivir” se manifiesta en el “deseo de felicidad” que observamos en los hombres y en todo ser senciente. ¿No habéis reparado jamás en que este análisis de vuestra propia naturaleza está corroborado por la consideración de que aceptáis la felicidad, como si tuvieseis derecho a ella y repugnáis la infelicidad preguntándoos qué habéis hecho para merecerla? No preguntáis lo mismo respecto a la felicidad, que es el peculiar resultado de vuestra naturaleza. Lo que necesita explicación no es la felicidad, sino el dolor, lo contrario a la feliz naturaleza del Yo. Considerando esto, vemos como la voluntad es consciente y está iniciada y gobernada desde el interior. El deseo está evocado y dirigido desde el exterior, y cuando el mismo aspecto gobierna desde el interior, es voluntad. No difieren en naturaleza. De aquí que el deseo en el sendero de Ida, se convierte en voluntad en el sendero de Vuelta.

Cuando el Deseo, el Pensamiento y la Acción se transmutan en Voluntad, Razón y Sacrificio, entonces el hombre regresa a su verdadera morada y vive por renunciación. Cuando el hombre renuncia realmente, sobreviene una admirable mudanza. En el sendero de Ida ha de esforzarse en conseguir cuanto desea y necesita. En el sendero de Vuelta, la naturaleza derrama todo tesoro a sus pies. Cuando el hombre cesa de desearlos, llueven sobre él todos los bienes, porque es un canal por donde todos los bienes se derraman en cuantos le rodean. Buscad el Bien, renunciad a toda codicia, y todas las cosas serán vuestras. Cesad de pedir que se llene vuestro vasito y os convertiréis en enorme acueducto enlazado con el viviente manantial de todas las aguas, con la fuente inagotable de donde perennemente brotan. La renunciación significa el poder de trabajar por el bien de todos sin tregua ni fracaso posible, porque trabajáis como siervos del Supremo Trabajador.

Cuando emprendéis una verdadera obra de caridad y vuestros medios son limitados y las riquezas no afluyen a vuestras manos, significa que todavía no habéis aprendido la verdadera renunciación, que aún estáis apegados a lo visible, al fruto de la acción, y por lo mismo no afluyen las riquezas a vuestras manos.

PURIFICACIÓN DE LOS CUERPOS. – El desenvolvimiento de los poderes o facultades pertenece al aspecto de conciencia; la purificación de los cuerpos corresponde al aspecto de la materia. Debéis purificar cada uno de vuestros tres cuerpos de actuación: el mental, astral y físico. Sin esta purificación, mejor será que no os dediquéis al Yoga. Ante todo, ¿cómo purificar el cuerpo mental? Pensando rectamente. Después habéis de servirlos una vez más de la imaginación, que es vuestro gran instrumento creador. Imaginad cosas elevadas y le daréis a vuestro cuerpo mental la organización que os propongáis darle. Imaginad algo vigoroso, como el pintor imagina la escena que trata de trasladar al lienzo. Representaos un objeto, si tenéis el poder de visualización, y si no, procurad representároslo. Desde luego que esta es una facultad artística, pero la mayoría de las gentes la poseen en mayor o menor grado. Probad a reproducir perfectamente el rostro de una persona a quien veáis todos los días. Este ejercicio fortalecerá vuestra imaginación y haréis de ella el utilísimo instrumento que necesitáis para practicar el Yoga.

Hay otro ejercicio muy valioso de la imaginación. Representaos en vuestro cuerpo mental la presencia de las cualidades que anhelaís tener y la ausencia de aquellas que deseáis eliminar. Con esto habréis andado la mitad del camino para adquirir unas y deshaceros de otras.

También es posible suavizar muchas tribulaciones de la vida imaginándoos superiores a ellas antes de que sobrevengan. ¿Por qué pensar que no hemos de poder resistirlas cuando con ellas nos afrontemos? Si por la mañana al levantaros pensáis en la eventual tribulación y al propio tiempo os imagináis en perfecta actitud de ánimo para sobrellevarla (sin reparo alguno en imaginaros perfectos) cuando llegue la tribulación o el contratiempo habrá perdido mucho de su imaginado poder y no sentiréis ya agudamente su aguijón.

Desde luego que cada cual ha de tener en su vida algo que le conturbe. Por lo tanto, imaginaos como si estuvierais en presencia de la tribulación sin temerla, y al sobrevenir ocurrirá precisamente lo que hayáis penado de ella. Podríais evitaros la mitad de los disgustos y desprenderos de otra mitad de vuestros vicios si los tratáis por medio de la imaginación.

Una vez purificado así el cuerpo mental, procede empezar la purificación del astral, mediante los buenos deseos. Si deseáis lo noble, elevado y justo, el cuerpo astral se organizará para el bien y no para el mal. El secreto de todo adelanto consiste en pensar y desear lo superior, lo

óptimo y nunca detenerse en el vicio, la debilidad y el error. Pensad siempre y desead de continuo el perfeccionamiento de vuestras potencias y de esta suerte seréis capaces de ir os perfeccionando poco a poco. Por lo tanto, pensad y desead de modo que purifiquéis los cuerpos mental y astral.

¿Y cómo purificar el cuerpo físico? Habéis de disciplinar todas sus actividades en alimento, ejercicio y sueño. No es posible tener puro el cuerpo si están impuros los astral y mental, por lo que la actuación del pensamiento contribuye a purificar el físico. Sin embargo, es indispensable la disciplina de todas sus actividades. Consideremos, por ejemplo, la alimentación. Dicen acertadamente los hindúes que en todo manjar predomina una de las cualidades de la materia: el ritmo, la movilidad o la inercia. Por lo tanto, quien aspire a yogui no debe comer ningún manjar averiado o en vías de descomposición, como las carnes de caza mayor y las bebidas alcohólicas, por que son unas y otras de naturaleza tamásica o de inercia. Todas las demás clases de carnes (incluso moluscos, crustáceos y pescados) son manjares rajásicos, en que predomina la movilidad y, por lo mismo, son estimulantes. Todas las formas del reino animal tienen por objeto manifestar deseos y actividades. El yogui no puede asimilar estos manjares a un cuerpo destinado a la superior evolución del pensamiento. Desde luego que los manjares de carne acrecientan de pronto la vitalidad y dan pasajera fuerza y transitorio vigor, que no es lo que el yogui necesita, y por lo tanto ha de desechar los manjares de carne y preferir para el mejor cumplimiento de su obra otros superiormente vitalizados, cuales son todos los que en vez de propender al decaimiento propenden al crecimiento. Las semillas de que ha de nacer la nueva planta están llenas de muy nutritivas substancias. Las frutas son el resultado de todo un ciclo de vida. He aquí los manjares rítmicos, vitalizados y capaces de construir un cuerpo a la par vigoroso y sensitivo.

MORADORES EN EL UMBRAL. – Los hay de varias clases. Primero, elementales que procuran impedir al hombre el acceso al plano astral. Son los elementales de las formas, o *devarupas*, encargados de construir los reinos inferiores, y así es para ellos el hombre un ser odioso por sus tendencias destructoras. Temen y rechazan al hombre porque por doquiera que va echa a perder su obra, estropea los vegetales y mata a los animales. Así es que los elementales de la naturaleza odian el nombre de hombre, y se agrupan para detener los pasos del que empieza a ser consciente en el plano astral, procurando espantarlo, porque recelan que también entre con ánimo destructor en aquel mundo nuevo. Sin embargo, nada pueden hacer contra quien no los teme; y por lo tanto, cuando esta oleada de fuerza elemental se abalance hacia el hombre que vaya a entrar en el plano astral, debe permanecer tranquilo, indiferente y decirse: “Soy un producto de la evolución, superior a vosotros. Nada podéis contra mí.

Soy vuestro amigo, no vuestro enemigo. ¡Paz!” Si el hombre es lo bastante animoso para adoptar esta actitud mental, se replegarán las huestes elementales dejándole paso libre. Los terrores nocturnos que sin causa notoria sienten algunas personas provienen de esta hostilidad. Por la noche se es más sensitivo al plano astral que durante el día, y así se nota mayormente la enemistad de los elementales. Pero cuando estos seres se convencen de que el recién llegado no trae propósitos de destrucción, se le muestran tan amistosos como antes se le habían mostrado hostiles. Esta es la primera variedad de moradores del umbral; y aquí vuelve a notarse la importancia de los alimentos puros y rítmicos, porque si coméis carnes y bebéis licores alcohólicos, atraeréis a los ínfimos elementales del plano astral, a los que se complacen en el olor de la sangre y del alcohol y en consecuencia os impedirán ver y comprender claramente las cosas. Os acecharán para infundiros sus pensamientos y sus deseos con los cuales formarán una especie de costra, a modo de caparazón que eclipsando vuestra aura entorpezca muchísimo vuestros esfuerzos para ver y oír debidamente. Esta es la principal razón de que cuantos aleccionan en el Yoga del sendero de la derecha, prohíban en absoluto el uso de carnes y alcoholes.

La segunda variedad de moradores en el umbral son las formas mentales de vuestros pasados pensamientos, procedentes del mal hábito en vidas pretéritas con toda clase de malignidades. Estas formas dan en el rostro al hombre cuando por primera vez se pone en contacto con el plano astral, y aunque en realidad son peculiares del hombre mismo, se le aparecen como objetivas formas externas que intentan rechazar a su creador. Sin embargo, es posible vencerlas, repudiándolas severamente, diciendo: “Ya no sois míos. Perteneceís a mi pasado, pero no a mi presente. No os daré ni un átomo de mi vida”. Así las iréis debilitando gradualmente hasta extinguirlas. Esta es, sin duda una de las más penosas dificultades con que ha de tropezar quien por primera vez despierta su conciencia en el plano astral. Desde luego que cuando el hombre ha intervenido de uno u otro modo con abominables formas mentales, como por ejemplo, las de magia negra, será mucho más robusta y peligrosa esta variedad de morador en el umbral, y a veces ha de sostener el neófito desesperada lucha contra estas reliquias de su pasado, vivificadas por los magos negros.

Pero la más terrible variedad de moradores en el umbral es la engendrada por el hombre que durante su pasado se identificó empedernidamente con su naturaleza inferior y se puso en contra de la superior, empleando sus facultades anímicas en abyectas obras y degradando su mente hasta esclavizarla a sus bajos deseos. Un hombre así, sufre una extraña transformación. El cuerpo físico usurpa la vida perteneciente al Ego y la asimila a los inferiores elementos de que está compuesto el cuerpo. En vez de servir a los propósitos del Espíritu, queda

arrastrado por las incitaciones de la materia y se encenega en la vida animal correspondiente a los cuerpos inferiores, de modo que el Ego y sus vehículos superiores se debilitan al paso que se fortalece la vida animal de los inferiores. En semejantes condiciones, el Ego llega a disgustarse de sus vehículos inferiores hasta el punto de que cuando la muerte libra del físico, se desprende también del astral y mental, y aun a veces abandona el profanado templo durante la misma vida física.

En estos casos, el Ego reencarna generalmente muy pronto, porque habiendo desechado sus cuerpos astral y mental, no puede vivir en estos mundos y ha de formarse nuevos cuerpos para renacer en la tierra. Pero los desechados cuerpos astral y mental, no se desintegran, y al formarse los nuevos para renacer el Ego en el mundo, se establece una relación de afinidad entre los viejos y los nuevos, pues los viejos tuvieron y los nuevos tienen el mismo propietario, el mismo inquilino, con lo que la robusta vitalidad de los desechados cuerpos mental y astral los constituyen en la más terrible variedad de moradores en el umbral.

Tales son las diversas formas que puede asumir el morador y de todas ellas hablan los tratados acerca de este asunto, aunque ninguno de ellos los clasifique según acabamos de ver. También se comprenden entre los moradores en el umbral, los aspectos, formas y figuras que los magos negros toman en sus ataques y asechanzas. La forma más común es la de alguna virtud, que esté algún tanto extremada en el yogui, a quien ya no le atacan por el punto flaco de sus vicios, sino por el de su excesiva virtud, pues sabido es que todo exceso de virtud, se convierte en vicio. En el equilibrado promedio consiste la virtud. Por lo tanto, las virtudes son como demonios tentadores en las dificultosas esferas de los mundos astral y mental, y los magos negros las utilizan para prender en sus redes a los incautos.

En comparación de estas gravísimas dificultades son meras futilidades las cuatro pruebas ordinarias del plano astral, a saber: las del agua, tierra, fuego y aire, que son lecciones relativamente fáciles, pues al cuerpo astral ni el agua lo moja, ni la tierra quebranta, ni el fuego lo quema, ni el aire lo orea. El rito masónico comprende también estas pruebas.

Sin embargo, conviene prevenir a los neófitos contra el riesgo de dañarse por repercusión, pues si en el plano astral está temeroso de algún daño de índole física y se figura que va a recibirlo, lo recibirá efectivamente en el cuerpo físico. De este modo puede quedar herido, contuso, magullado, etc., a causa de una experiencia astral. En cierta ocasión incurrí personalmente en este error. Operaba yo en cuerpo astral en un barco que se iba a pique, y al ver que se derrumbaba el mástil, temí, en un momento de distracción, que me cayera encima y me lastimara. Este momentáneo pensamiento de temor tuvo sus consecuencias, pues al restituirme por la mañana al físico, noté una extensa magulladura en el sitio

donde el mástil había contactado con mi cuerpo astral. Este fenómeno será muy frecuente hasta que corriáis el vicioso hábito de pensar en la vida física.

Cuando aumenta vuestra sensibilidad podréis protegeros contra los peligros, siendo rigurosamente sinceros y verídicos en pensamiento, palabra y obra, pues todo pensamiento y deseo toma forma en los mundo mental y astral. Si sois mendaces o no respetáis la verdad en la vida terrena, crearéis una numerosa hueste de terribles y alucinantes formas. Pensad, hablad y obrad verazmente y os veréis libres de las ilusiones del mundo astral.

PREPARACIÓN PARA EL YOGA. – algunos dirán que pongo tan alto el ideal del discipulado, que nadie puede abrigar la esperanza de ser discípulo. No hay tal; porque si bien es difícil poseer el conjunto de cualidades del perfecto discípulo, cabe serlo aun no poseyéndolas todas, por más que esto entrañe sufrimiento. Puede un hombre ser completamente apto para el discipulado en determinado aspecto y adolecer de un gravísimo vicio en otro aspecto; pero este vicio no le impedirá ser discípulo con tal que se resigne al sufrimiento derivado de dicho vicio. Porque el discípulo ha de pagar sus faltas el décuplo de lo que hubiera pagado por ellas en la vida del mundo. Por esto he colocado tan alto el ideal. Nunca dije que sea preciso realizar completamente el ideal antes de ser discípulo, sino que son enormes los riesgos del discipulado si no se poseen las cualidades requeridas. El deber de quienes han visto los resultados de cruzar el dintel con deficiencias o vicios de carácter, es aconsejar la conveniencia de eliminar primeramente éstos, pues cada uno de los que se lleven al cruzar el dintel se convertirá en daga capaz de asestar allende sus golpes. Por lo tanto, conviene la mayor purificación posible antes de tener la suficiente aptitud en uno u otro aspecto para decir con razón: “Cruzaré el dintel”. Esto es lo que quise daros a entender al hablar de las cualidades del discipulado. Yo he seguido el viejo camino que prescinde de las cualidades que deben adornar al discípulo; y si viene sin ellas, se cumplirá la palabra de Jesús cuando dijo: “Porque aquel siervo que conoció la voluntad de su Señor y no hizo preparatorio no obró conforme a su voluntad, será castigado con muchos azotes” (Lucas 12 : 47). Significa esto que un hombre puede hacer en la vida profana, sin graves consecuencias, lo que le acarreará terribles resultados una vez que haya entrado en el sendero.

CONCLUSIÓN. - ¿Qué fin ha de tener esta prolongada lucha? ¿Cuál es la meta de esta ascensión, el premio de la gran batalla? ¿Qué logra el yogui al fin y al cabo? Alcanza la unidad. A veces me parece que si muchos comprendieran el verdadero significado de la unidad, acaso no anhelarían alcanzarla, porque hay no pocas llamadas “virtudes” en la vida

diaria que se desvanecen al lograr la unidad. Muchas cosas que ahora admiráis no serán ya auxilios sino estorbos cuando alboree en vuestra conciencia el sentido de la unidad. Todas aquellas virtudes tan útiles en la vida ordinaria, como la indignación justa, la repugnancia del mal, el juicio que de los demás formamos, no sirven de nada cuando se realiza la unidad. Quien siente repulsión el mal, denota que su Yo está empezando a despertar, y al ver los peligros del mal retrae violentamente de ellos al cuerpo. Este es el comienzo de la consciente vida moral. En tal etapa es mejor odiar el mal que mostrarse indiferente a él. Es una etapa necesaria. Pero el hombre que ha logrado la unidad y se ha manifestado el Dios en él, no puede sentir repulsión hacia el mal. El hombre que conoce la unidad no puede erigirse en juez de su prójimo. Cristo dijo: “Y si alguno oyere mis palabras y no las guardare, yo no le guzgo” (Juan 12: 47). Nadie puede rechazar a otro. El mismo es pecador y ¿cómo podrá rechazarse a sí mismo? Para el que conoce la unidad no tienen valor los pronombres “yo” y “tu”, porque todos somos unos.

Sinceramente hablando no se halla el hombre ordinario en disposición de anhelar esta unidad, porque en ella no hay diferencia entre quien la reconoce y el más vil bellaco de la tierra. Unicamente ve al Dios que alienta en el pecador, y sabe que el pecado no está en el Dios, sino en las materiales envolturas. La diferencia sólo consiste en esto. Quien ha realizado la interna grandeza del Yo nunca sentencia a nadie, pues se conoce a sí en el otro y al otro en sí. Esto es la unidad. Hablamos de fraternidad; pero ¿cómo la practicamos? Y aun la fraternidad no es la aspiración superior del yogui. Mayor que la fraternidad es la identidad, la evidencia de que todo Yo es un solo Yo.

La sexta raza raíz llevará la fraternidad a su culminación. La séptima raza raíz conocerá la identidad y realizará la unidad de la raza humana. El débil vislumbre de la belleza de este sublime concepto, de la magnificencia de la unidad en que han de desvanecerse el “yo” y lo “mío”, el “tu” y lo “vuestro”, en que todos seremos una sola vida, realza nuestra naturaleza hacia la Divinidad; y los capaces de ver la hermosura de esta unidad están cercanos a descubrir la Belleza de Dios.

Prólogo.....	3
CAPITULO 1 – La naturaleza del Yoga.	4
CAPÍTULO 2 – Escuelas filosóficas.	22
CAPÍTULO 3 – La Ciencia del Yoga.	37
CAPÍTULO 4 –Práctica del Yoga.	50