

# TANTRA

## La Ciencia Eterna

Este libro está basado en las enseñanzas de:  
Shrii Shrii A'nandamu'rti (P.R. Sarkar)



### 1. La Danza Cósmica – Introducción

Si un símbolo pudiera ampliamente expresar el espíritu del Tantra, ciertamente sería el de “Nataraja”, la imagen de Shiva danzando la Danza Cósmica.

Aldous Huxley eligió a Nataraja como símbolo a través del cual los caracteres de su novela “Isla” confrontan el sentido de la vida.

“Danzando en todos los mundos a la vez. Y ante todo en el mundo de la materia. Mira el gran ha lo redondo orlado con los símbolos del fuego, dentro del cual Dios está danzando. Es el soporte pa ra la naturaleza, para el mundo de la materia y la energía. Dentro de él, Shiva Nataraja danza la danza del ir y venir sin fin... Este es su “Liila”, su juego cósmico, jugando por amor al juego, como un niño. Pero este niño es el orden de las cosas. Sus juguetes son galaxias, su patio de juego es el espacio infinito, y entre dedo y dedo, cada intervalo es de millones de años luz.. Jugando entre las estrellas y dentro de los átomos. Pero también es un juego dentro de cada ser viviente, cada criatura sutil, cada niño, hombre y mujer.”

El Tantra representa el esfuerzo por penetrar en el eslabón místico entre lo finito y lo infinito, entre el individuo y el cosmos. Mientras para algunos, todo aquello que es espiritual parecería excluir todo aquello que es mundano, en el Tantra los dos son armoniosamente reconciliados. Iluminación espiritual y realización individual de una existencia significativa, son vistas como necesidades complementarias. Cada aspecto de la vida se convierte en una parte integral del Tantra, ya sea, comida y salud o filosofía y meditación. Al canalizarlos con conciencia apropiada, todo viene a ser parte del flujo hacia la perfección humana y la liberación espiritual.

Aún cuando algunos aspectos del Tantra deberían surgir natural y espontáneamente, lo vasto de su alcance y lo intrincado de sus prácticas hacen de él una ciencia formidable para dominar. Ciertamente su profundidad no puede ser expuesta en un libro, tal como los escritores más renombrados han reconocido. El Tantra es una ciencia que debe ser aprendida y practicada con la asistencia y guía de un preceptor espiritual que sea un maestro en sus prácticas y un guía amoroso. Este libro está basado en las enseñanzas de dicha personalidad, Shrii Shrii A'nandamu'rti. Este no es de manera alguna un estudio profundo, tan sólo una mera introducción.

Con el riesgo de simplificar al máximo algunos de los más complejos conceptos, se ha hecho un esfuerzo por representarlos en forma de fácil comprensión, con la esperanza de q. sean bien entendidos por aquellas personas que los enfrentan por primera vez. Por razones similares, el uso del sánscrito ha sido restringido al mínimo. Términos en sánscrito han sido utilizados únicamente cuando en castellano no hay palabras equivalentes. La introducción de cada nuevo término en sánscrito ha sido acompañada por una explicación en el contexto en donde es usado. Un glosario de estos términos está también incluido para facilitar una referencia fácil. Los doce capítulos están basados en un curso formado por doce talleres que han sido utilizados extensamente en diferentes países.

### 1. Tantra, La Ciencia Eterna

Tantra, literalmente significa “aquello que libera de la oscuridad”. Sus prácticas espirituales centradas alrededor de la meditación se esfuerzan por despojar la niebla del egocentrismo y de la estrechez mental que envuelve y anula las potencialidades infinitas de la mente humana.

Las irresistibles características del Tantra son su perspectiva profundamente positiva del universo y su comprensiva aceptación del mundo fenomenal, como una expresión de la Conciencia infinita y esencial.

Al tener la perspectiva de que toda existencia surge de una misma Conciencia infinita, el principio del Tantra es que cada individuo, al penetrar el núcleo de su propia conciencia, puede experimentar la unidad de todas las cosas y trascender la percepción sensorial con su perspectiva divisionaria del mundo relativo. La meta máxima del Tantra consiste en la unión con la Conciencia absoluta; un estado más allá del inhibidor ego y su fragmentación de la realidad.

### La liberación de la Conciencia

Vivimos en un mundo de cambios asombrosos, un mundo que da grandes pasos hacia delante en cuanto a entendimiento y conocimiento de lo mundano. Se le ha dado a la sociedad post-industrial el nombre de la era de la informática. El avance científico, especialmente la computación y los nuevos medios de comunicación, pone a nuestra disposición una enorme cantidad de información.

Pero mientras nuestras mentes quedan pasmadas ante la nueva y dorada era de la ciencia, y las empresas se apresuran en la carrera feroz por dominar los mercados que están en rápida expansión, la sociedad global languidece por falta de comprensión espiritual de la naturaleza humana. En medio de la actividad frenética, se aniquilan la armonía interna y la comprensión bajo el peso de un sistema nervioso sobrecargado.

A medida que la sociedad global se hace cada vez más una sociedad urbana, el estrés y las tensiones crecen exponencialmente. La gente se encuentra atacada en todos los niveles: emocional, física y socialmente. A vida urbana, el punto focal de la sociedad post-industrial, presenta nuevos dilemas complejos.

Se han forjado toda una serie de presiones psicológicas y ambientales cuyo resultado ha sido una mayor desintegración de la personalidad que quizá nunca antes se había visto en la historia humana. La experiencia

de este estrés en un nivel masivo, ha subrayado la necesidad de un medio para lograr una cohesión interna. En la psicología, investigadores y practicantes han comenzado a comprobar la eficacia de las técnicas de expansión mental de la meditación, para reintegrar la personalidad. Sin embargo, como veremos en los capítulos siguientes, la meditación tántrica y sus prácticas complementarias son mucho más q. un proceso para solucionar los motivos del estrés; están destinadas a elevar al individuo a un estado de conciencia liberada.

### ¿Por qué meditar?

Muchas terapias se basan en el principio de que si se localiza y reconoce la fuente de una tensión mental particular, entonces se le puede comprender y hacer frente; o que experimentando de nuevo la situación en la cual se formó una tensión particular, la raíz de la tensión puede ser expresada y, en consecuencia, eliminada.

El tipo y extensión del condicionamiento reconocido depende de la escuela de pensamiento. Por ejemplo, muchas escuelas creen que al momento de nacer, el individuo es una "placa vacía" sobre la cual se forman todos los gustos, disgustos y creencias. Otras se remontan al origen del condicionamiento y la creación de tensiones hasta el útero y las experiencias prenatales.

El concepto de condicionamiento y su impacto psicológico es importante también en el Tantra y ayuda a comprender la meditación. Pero mientras la idea del Tantra respecto al condicionamiento es parecida en muchas maneras a la psicología moderna, su comprensión del alcance y de la influencia limitante del condicionamiento es considerable.

El Tantra expande los parámetros del condicionamiento para abarcar la individualidad entera de una persona.

Todas las impresiones sensoriales y pensamientos, iniciados o experimentados por el individuo, se combinan para formar la identidad de su ego.

Entonces, en un estado puro incondicional, la mente cambia completamente el ego restrictivo y lo sustituye por la identidad de la Conciencia Universal. La individualidad se transforma en un sentimiento de unidad con todas las cosas.

Este despojarse de condicionamientos de la mente es facilitado por la meditación. Al identificar la mente con la Conciencia esencial, más allá de la visión preconcebida del ego, éste se reduce poco a poco, revelando una identidad más significativa y una visión del mundo que es clara, fresca y sin prejuicios.

### Un asunto por resolver

Dejando a un lado las complejidades del condicionamiento, la conciencia espiritual lograda a través de la meditación puede ser observada de manera mucho más simple.

A veces, durante la reflexión profunda, nos cuestionamos quiénes somos. Nuestra mente inquiere la pregunta fundamental de qué es la Conciencia. El entendimiento contemplativo de que poseemos "Conciencia" es un misterio sin resolver para nosotros. Como el físico que examina la base de la materia, la mente despejada contempla la base de la conciencia humana.

Sin embargo, raras veces nos alcanza este pensamiento ya que estamos ocupados viviendo nuestras vidas y sumergidos en la interminable tarea de satisfacer tanto nuestras necesidades físicas y mentales, como las de los demás. Gradualmente somos bloqueados ante la idea de Conciencia, que simplemente damos por supuesta.

La meditación viene a ser como un alivio, un tiempo en que podemos de nuevo hacer contacto con nuestra propia conciencia.. es una oportunidad para penetrar la superficialidad de nuestros procesos mentales cotidianos y profundizar dentro de nuestras mentes, de manera que cuando retornemos a nuestra existencia diaria, le encontremos un nuevo sentido y significado.

En la meditación, la mente ya no es más objetivada o absorbida por el mundo fenomenal; es concentrada en la Conciencia que introduce otra perspectiva para ser considerada por nosotros.

### Más allá de la conciencia diaria

Para la mayoría, la realidad que se percibe con la ayuda de los cinco sentidos, es la única, o por lo menos, se la trata como tal. Así como la persona que vive en una localidad particular toda su vida y cree que ese es el único lugar del mundo, así igual creemos que nuestra limitada percepción de las cosas es completa.

La ciencia ha mostrado hasta qué punto son limitados nuestros sentidos. Solamente una pequeña porción del inmenso espectro de ondas luminosas que penetran la existencia diaria son percibidas por nuestros ojos, y, similarmente, tan sólo una fracción de las ondas sonoras son captadas por nuestros oídos. En total observamos solo una pequeña parte de la realidad que la ciencia afirma conocer.

Aún más sorprendente resulta el hecho de que al analizar a nivel subatómico lo que podemos percibir, encontramos que esta realidad no existe en los mismos términos en que la observamos. Lo que vemos como materia sólida, en un nivel subatómico corresponde a numerosas partículas que se mueven a grandes velocidades en enormes áreas de espacio vacío. El hecho que incrementa aún más este dilema consiste en que actualmente los científicos no pueden determinar si estas "partículas" tienen alguna sustancia real. Entonces, lo que antes creíamos ser tangible y definido, es desconocido en otros niveles de medida y hace un absurdo de nuestra comprensión y percepción.

Las innumerables longitudes de ondas percibidas por la ciencia con instrumentos muy sutiles, no existían para las personas hace más de un siglo. La ciencia ha descubierto ahora estas ondas y ha aprendido a utilizar este nuevo conocimiento.

Se puede especular sobre lo que la ciencia podría encontrar en el futuro, pero hace milenios el Tantra ha reconocido la miríada de formas vibratorias que existen a través del universo, y ha descrito el proceso de creación en términos de longitudes de ondas.

Hasta ahora, la ciencia ha descrito únicamente la materia y la energía física en términos de longitud de onda. El Tantra también explica la mente y la energía psíquica en términos de formas vibratorias u ondulares. Lo que percibimos con nuestros sentidos y que la ciencia capta con la ayuda de instrumentos es, según el Tantra, únicamente un nivel de realidad relativa; el más burdo. Por encima de la realidad física se encuentran varios niveles mentales que no pueden ser explorados con el uso de instrumentos físicos ni con los sentidos; deben ser comprendidos con el uso de un instrumento más sutil: la mente.

La meditación es un medio para resintonizar la mente, retirarla de la apreciación puramente sensorial del mundo. Entonces podremos apreciar las esferas más sutiles de la existencia y reconocer la belleza profunda del mundo en que vivimos.

### No hay una razón única

Como la meditación está tan profundamente arraigada a la búsqueda de la esencia de la vida humana, no existe una explicación simple de lo que ella es, ni una razón única de por qué las personas comienzan su práctica. Cualquiera que sea la razón verdadera, la meditación no está limitada por una motivación inicial.

A medida que los horizontes de la mente se expanden a través de la meditación, la Conciencia es descubierta y se disuelven las razones iniciales con la expansión evolutiva del sentido del ser espiritual. El final encontramos que lo que creíamos razones personales para meditar, en realidad eran reflexiones del deseo de nuestra naturaleza espiritual por expresarse.

“Debemos recordar que las teorías no son los liberadores de los seres humanos. El liberador es la alta competencia que ayuda a guardar abiertamente y sin barreras toda imagen de la experiencia sutil; esa capacidad vigorosa que fusiona la dura realidad de la existencia con el alcance final del mundo visionario.”

“La espiritualidad no es un ideal utópico, sino una filosofía práctica, que puede ser practicada y realizada en la vida cotidiana. Espiritualidad significa evolución y elevación, no superstición o pesimismo...”

Shrii Shrii A' nandamu' rti

### Perspectiva histórica

La meditación es una práctica espiritual que ha evolucionado a través de millares de años, siendo conocidas sus primeras raíces en la práctica del Tantra, implantado por primera vez en la India hace 7,000 años por Sadashiva, un gran yogui que vivió en y alrededor de los Himalayas.

Incluso en estos tiempos antiguos el Tantra era una ciencia integral de la vida, abarcando muchos aspectos del desarrollo personal y social. La filosofía no fue limitada a una meditación subjetiva, sino que se extendió a los campos de la literatura, el arte, la danza y la medicina; era un enfoque integral de la existencia.

Con el curso de los años, se formaron muchas ramas y subdivisiones del Tantra. Estas formaron disciplinas más especializadas conocidas como los diferentes tipos de Yoga.

Yoga significa “unión”, y hace referencia a la unión del individuo con la Conciencia Cósmica. Las distintas clases de Yoga buscan lograr la unión Cósmica enfatizando en un aspecto particular del tantra, excluyendo frecuentemente otros aspectos igualmente importantes. Las formas más conocidas se enumeran a continuación.

**Jinana Yoga**, literalmente, el “Yoga del Conocimiento”, enfatiza en el estudio y en un enfoque filosófico para aumentar la conciencia intelectual, al punto de lograr la realización del Absoluto.

**Karma Yoga**, o el “Yoga de la Acción”, es el arte de realizar acciones orientadas al servicio, mientras la mente cede el sentido de hacedor, de vanidad y de retribución a la Conciencia Cósmica, que es vista residiendo en todo y en todos.

**Bhakti Yoga**, el “Yoga de la Devoción”, busca cultivar la fuerza atrayente del amor puro por la Conciencia Cósmica. Atrae al aspirante lo más cerca posible hacia el amado, para así lograr la realización.

**Hatha Yoga**, es un enfoque que abarca varias disciplinas para el cuerpo, incluyendo posturas de Yoga, ejercicios respiratorios y técnicas de purificación. Este control y regulación de las funciones físicas ayuda a lograr el dominio sobre la mente para alcanzar su meta.

**Raja Yoga**, conocida también como As't'anga Yoga, significa el “Yoga de los Ocho Pasos”: ética, posturas de Yoga, control de la fuerza vital a través de la respiración, concentración, meditación y absorción en la Meta. Aunque todos los aspectos del *Raja* Yoga han sido practicados por los yoguis por millares de años desde la época de Shiva, fueron codificados sistemáticamente en los “Aforismos del Yoga” por Patanjali, hace aproximadamente 2900 años.

La división del tantra en áreas diferentes y especializadas le llevó a su declinación como un camino efectivo y completo de la vida. Las diferentes escuelas, al concentrarse en áreas particulares, descuidaron la sabiduría global del Tantra.

### ¿Qué es la meditación?

Muchas personas creen, por error, que la meditación es un producto instantáneo; tan solo sentarse y el proceso funciona mágicamente, arrullando al meditador en un mundo sin pensamiento, lleno de bienaventuranza, tranquilidad y luces brillantes. Cuando estas experiencias no ocurren en las primeras semanas de meditación, los nuevos practicantes suponen que están haciendo algo errado o que sus técnicas son defectuosas. Consecuentemente descontinúan la práctica debido a un simple malentendido.

Entonces, ¿qué se debe esperar en las primeras semanas de meditación? “La mente es como un mono loco picado por un escorpión”, dijo el gran yogui Ramakrishna, y todos los que comienzan a meditar e intentan concentrarse, saben que esto es cierto. Especialmente al comienzo, la mente es incontrolable y revoltosa. Al sentarse surgen muchos pensamientos; uno comienza a viajar mentalmente pensando en algo diferente, sonidos y ruidos desde afuera desvían su concentración interna, el cuerpo no quiere permanecer quieto, y al final, uno se levanta pensando que nada ha sucedido.

¡Pero ciertamente ha sucedido! Por medio de la práctica constante, la capacidad para mantener fija la mente se aumenta. Así como el cuerpo de un atleta en entrenamiento adquiere fortaleza física y resistencia, así también el meditador que se esfuerza, desarrolla fortaleza mental y la capacidad para concentrarse. Es tan solo hasta después de algún tiempo que llega la etapa en que podemos verdaderamente fijar nuestra mente en el objeto de la meditación y mantenerla allí, es hasta entonces que se realiza la meditación verdadera.

Otra experiencia enigmática para algunos es que la mente parece aún más inestable después de comenzar la meditación. Surgen más pensamientos de lo normal y esto es tomado como si el proceso no estuviera siendo llevado a cabo correctamente. Pero es exactamente contrario a la verdad. La función de la meditación es trabajar internamente en la mente, eliminando todas las deformaciones e impresiones que nuestras acciones pasadas han registrado en nuestra mente subconsciente. Es como limpiar la casa: en medio del proceso, podría parecer peor que cuando empezamos, pero perseverando y no rindiéndonos a la mitad del camino, logramos limpiarla. Entonces, a medida que continuamos meditando, la mente se torna más y más clara.

Meditación es el esfuerzo por controlar y desarrollar la mente para realizar nuestra verdadera naturaleza. Es el medio a través del cual podemos desarrollar totalmente nuestro potencial en todos los niveles de la existencia. físico, mental y espiritual.

## 2. Meditación: dirigiendo el flujo de Conciencia

Con frecuencia la meditación se entiende como sentarse tranquilamente, contemplar pensamientos o analizar problemas personales. Otros creen que es una práctica para forzar a la mente a no pensar, a no pensar en nada, ofreciendo así una paz asociada con el escape a los problemas cotidianos. Pero ninguna de estas imágenes encaja exactamente con el concepto yóguico de meditación.

En la terminología yóguica, la meditación se denomina “*dhayána*”, que significa literalmente “el fluir de la mente.” Es un estado de pura concentración en el que la mente fluye sin obstrucciones hacia la Conciencia Cósmica. Al principio el meditador puede concentrarse solamente por algunos segundos, pero con cada esfuerzo aumenta su habilidad para dirigir la energía mental.

Cuando la meditación llega a ser tan profunda que todos los sentimientos de individualidad se consumen en un solo pensamiento de la Conciencia Cósmica, el aspirante logra la total absorción mental, conocida como “*Sama’dhi*”. En este estado, se siente el éxtasis trascendental de unión con la Conciencia Cósmica.

Los yoguis se refieren a esta bienaventuranza Cósmica como “*A’nandam*”. Aquí se libera la mente de todas las ataduras y se sumerge en la realización bienaventurada de la Conciencia Universal.

Las prácticas meditativas del Tantra ayudan sistemáticamente a controlar y dirigir la energía mental.

Para dirigir la mente durante la meditación, necesitamos un punto en el cual concentramos. La mente quiere ir hacia aquello que es agradable, entonces, a través del uso de un “Mantra” o vibración sonora especial, la mente es dirigida hacia aquello que le resulta lo más agradable: la bienaventuranza de la Conciencia Cósmica. Mantra literalmente significa “aquello que libera la mente”; es una palabra en la cual se concentra la mente durante la meditación. Los Mantras se dan en sánscrito; una antigua lengua conocida por su sutileza y exactitud de expresión. Fue desarrollada hace millares de años por yoguis mientras se encontraban en profundos estados intuitivos.

Hay varios tipos de Mantras: aquellos para cantos colectivos y ceremonias y los Mantras para la meditación. El Mantra más efectivo para la meditación se denomina *Is’t’a Mantra* (*Is’t’a* significa “meta”). Es un Mantra personal a través del cual el aspirante se identifica con su propio ser, con la Meta de la meditación, la Conciencia Cósmica.

### Cualidades del *Is’t’a Mantra*

1. **Pulsativo:** El Mantra consta de dos sílabas que se pueden coordinar con la respiración; al inhalar se utiliza una sílaba y la otra al exhalar. De esta manera, la respiración natural mantiene el Mantra fijo en la mente, y a su vez, éste torna la respiración regulada y rítmica.  
Una respiración profunda y regular produce tranquilidad y sosiego, conduciendo a la meditación, mientras que una respiración corta, rápida e irregular es asociada a los estados excitados o agitados de la mente.
2. **Ideativo:** Cada palabra es un símbolo. Al expresarla se crea una imagen mental. Por ejemplo, si una persona menciona la palabra "flor", la mente evoca imágenes de flores. Esta asociación mental se llama paralelismo psico-físico, pues la vibración de una forma física particular crea una vibración parecida en la mente.  
"En aquello en que piensas, te conviertes", es una trivialidad, pero en este caso, la aplicación es verdadera. Las personas que se asocian constantemente con objetos limitados encuentran difíciles los pensamientos expansivos e ideas magnánimas. Su visión es generalmente estrecha y egocéntrica. De otra parte, aquellos que piensan constantemente en el bienestar de los demás y se esfuerzan por comprender ideas profundas son más inclinados a la amplitud mental y a los pensamientos expansivos. Incluso, las perspectivas de los que reflexionan sobre el Infinito y Su expresión en todas las cosas, son más amplias. Tal asociación mental se llama paralelismo psico-espiritual.  
A fin de lograr un paralelismo psico-espiritual mayor, el significado fundamental de todos los Is't'a Mantras es Infinito.
3. **Vibratorio:** La vibración sonora del Mantra en sí, es adaptada para complementar la vibración mental del individuo. A las personas generalmente les gusta algo que tiene una vibración muy parecida a la propia. Las personas de diferentes naciones prefieren distintas clases de música, colores, etc., de acuerdo a su propia vibración mental. De la misma manera que un tipo de música puede resultar placentero para una persona, para otra puede parecer insignificante; así también los individuos se adaptan mejor a Mantras particulares.  
El método de usar el Mantra también es importante, porque si se utiliza sin preparar apropiadamente la mente, se pierde mucho de su eficacia. Primeramente, la mente debe liberarse de las tensiones normales, los apegos y distracciones de la vida cotidiana, y después, separarse de los propios sentidos. Solo hasta haber cumplido con estos pre-requisitos puede obtenerse un efecto completo. Conjuntamente con el Is't'a Mantra se enseñan importantes procesos preparatorios.

### Mantra y Kun'd'alini

Además de los efectos antes mencionados, el Is't'a Mantra tiene una importante función adicional cual es la de despertar la "divinidad adormecida" o energía espiritual latente en los seres humanos. Esta energía espiritual conocida con el nombre de "Kun'd'alini" se relaciona con la apertura de los diferentes centros de energía psíquica del cuerpo llamados "Cakras" (explicados más adelante en el capítulo 8, pág. 37, ellos refieren los centros como ca-kras, en lo adelante siempre utilizaré el término chakra). El Kun'd'alini despertado pasa a través de los diferentes Chakras, teniendo como resultado el control de sus respectivas funciones físicas y psíquicas. Por medio del control de estas tendencias psicofísicas, se puede controlar la mente en su totalidad y desarrollarla, permitiéndole expandirse hacia el estado de realización absoluta; una expresión completa de la Conciencia pura.

### Iniciación

La iniciación es uno de los más importantes acontecimientos en la vida de un aspirante espiritual. Es el momento en que recibe la técnica personal de meditación, y, aún más importante, por primera vez se despierta el potencial espiritual latente.

Se dice en el Tantra que cuando el discípulo está preparado, el Maestro aparece. Cuando una persona desarrolla un intenso deseo de conciencia espiritual, no es coincidencia el que aparezca un instructor para ofrecerle guía y dirección.

Tradicionalmente la meditación fue enseñada por el maestro o Guru, sin embargo, por razones prácticas, la meditación de A'nanda Ma'rga se enseña por personas indicadas por el Guru como sus representantes. Aunque el Guru no esté presente físicamente, el despertar espiritual tiene lugar por el poder espiritual incorporado en el Mantra.

La iniciación es el comienzo. Después de haber recibido las herramientas y mapas necesarios para su viaje, el aspirante espiritual debe andar ahora por el camino, dependiendo de su fortaleza personal y determinación.

"La verdadera educación es aquella que conduce a la liberación."

Shrii Shrii A'nandamu'rti

### Práctica regular

Para que la meditación sea efectiva, debe ser practicada regularmente. Entonces, una vez iniciado, se aconseja al aspirante espiritual meditar dos veces diarias, empezando de 15 a 30 minutos cada vez. Las

mejores horas para meditar son al amanecer y a la puesta del sol, antes del desayuno y de la cena, cuando las vibraciones naturales conducen a la prácticas espirituales.

La meditación de la mañana ayuda a comenzar el día con una manera correcta de pensar y con la ideación del Infinito. La meditación por la noche ayuda a limpiar la mente de las actividades mundanas del día, enfocándola de nuevo en el Infinito. Mantener una ideación correcta trae una nueva perspectiva; elimina el estrés emocional negativo y la ansiedad, y crea una calma y contentamiento internos.

### Beneficios prácticos

Aunque la meditación sólo puede ser apreciada a través de una experiencia personal directa, los esfuerzos de la ciencia moderna por comprender los estados elevados de meditación están dando resultados útiles. En la investigación de los cambios fisiológicos que ocurren durante las prácticas meditativas, se han encontrado aplicaciones concretas de la meditación.

Por ejemplo, se ha demostrado que su práctica regular baja la presión de la sangre en pacientes con hipertensión definida, a través de la activación del estímulo de una respuesta hipotalámica integrada, conocida como la "respuesta del relajamiento." Esta actividad de meditación puede también extenderse a períodos del día durante los cuales no se medita.

Otros efectos incluyen: aumento en la distribución de oxígeno, que reduce la producción y acumulación de ácido láctico en los músculos, reduciendo la fatiga muscular; disminución significativa del ritmo cardíaco, considerando que las grabaciones de los electrocardiogramas han demostrado una disminución de ocho latidos por minuto; aumento en la resistencia de la piel; incremento en la capacidad de percepción auditiva y en el desempeño de la percepción motora; cambios drásticos en las grabaciones del EEG (electroencefalograma) han demostrado que el ritmo aumenta su amplitud, disminuye en frecuencia, y se extiende a canales interiores del cerebro, lo cual tiene un profundo efecto en el tratamiento positivo de ciertas enfermedades.

"La espiritualidad proporciona a la humanidad un poder tremendo y sutil, con el cual ningún otro poder puede ser comparado. Por lo tanto, con la espiritualidad como base, se debe desarrollar una filosofía racional para enfrentar los problemas físicos, psicológicos y socio-filosóficos del día." S S A'

### 1. A'sanas: Ejercicios Interiores Yóguicos

Las posturas de Yoga, que comúnmente se conocen como "Yoga", fueron desarrolladas durante varios millares de años de experimentación. Su largo y perspicaz desarrollo ha garantizado sus notables y diversas cualidades terapéuticas. Razón por la cual se las practica extensamente en la actualidad.

Los beneficios fisiológicos de las posturas incluyen relajación y tonificación del sistema nervioso; desintoxicación de las articulaciones de los huesos; mantenimiento de la flexibilidad, especialmente de la espina dorsal; estimulación de la circulación; y mejoramiento de la respiración.

Sin embargo, sus tremendos beneficios físicos tienden a eclipsar su contribución vital al bienestar emocional, para lo cual fueron previamente diseñadas.

Las posturas de Yoga, llamadas a'sanas, en sánscrito, son asociadas con una rama del Yoga llamada *Hatha Yoga*. Originalmente eran un medio para controlar la mente a través de la purificación y disciplina del cuerpo físico. Los yoguis reconocieron una interacción entre la mente y el cuerpo, y explicaban que si la primera debía ser utilizada, igual debía acontecer con el segundo. Las a'sanas fueron desarrolladas para producir la armonía necesaria.

En esta armonización de mente y cuerpo, la característica principal de las a'sanas consiste en su efecto sutil sobre el sistema glandular. Las glándulas del sistema endocrino son como sub-estaciones emocionales, y tienen efectos profundos y dramáticos sobre el estado emocional de una persona. Cada una de las glándulas principales, como son: tiroides, para tiroides, timo, pituitaria, pineal, suprarrenales y gónadas, segregan hormonas directamente en el flujo sanguíneo, que a su vez ocasiona cambios mentales y de comportamiento. Cuando las secreciones hormonales son demasiado altas o bajas, es muy probable que ocurran aberraciones físicas causadas por el mal funcionamiento de las glándulas endocrinas, que resultan bien conocidas para la medicina. No obstante, tan solo recientemente se están reconociendo y explorando los problemas psíquicos.

Por ejemplo, una condición que está siendo bien documentada en las revistas médicas y psicológicas es la hipoglucemia, un mal funcionamiento del páncreas. Este estado produce un desequilibrio en el azúcar de la sangre que se relaciona con muchos problemas de comportamiento, como son la depresión maniática, la hiperactividad y otras tensiones que conducen a una conducta antisocial.

Cuando ciertos patrones de comportamiento se acumulan a través de los años habituando secreciones desequilibradas en las glándulas, estas secreciones refuerzan y agravan la condición mental, resultando así en un círculo vicioso. Por ejemplo, las situaciones de estrés causan la liberación de adrenalina de las glándulas suprarrenales, la secreción excesiva de adrenalina estimula el sistema límbico, la sección del cerebro asociada con las funciones del comportamiento, que hace que se produzcan respuestas tales como la cólera o la rabia.

La estabilidad emocional creada y mantenida por las a'sanas es fundamental para la meditación. Los desequilibrios emocionales perturban la mente haciendo de la meditación efectiva algo difícil, si no imposible. La meta de las prácticas yóguicas es crear un ambiente, tanto interno como externo, conducente a la

meditación. Así como una guitarra es afinada antes de la presentación, las a'sanas afinan el cuerpo para la meditación.

Los efectos prácticos de las a'sanas han sido bien expresados por el doctor Steven Brena en su libro Yoga y Medicina. Al describir la postura sobre los hombros (Sarvaunga'sana o "la vela"), escribe: "Los músculos viscerales, que corporalmente corresponden a los inferiores de la espalda y a los abdominales, son componentes de todos los órganos contenidos en el abdomen.

En consecuencia, su contracción y relajación vitaliza en forma excelente el funcionamiento del estómago, los intestinos, el hígado, el páncreas, el bazo, los riñones, la vejiga, y el útero en la mujer, eliminando deficiencias y dolencias digestivas, metabólicas, urinarias y uterinas... y finalmente, la contracción de los músculos anteriores del cuello, combinada con la presión de la barbilla sobre el pecho, conduce a una redistribución de la sangre en la parte superior del cuerpo, con resultados importantes. Porque, mientras la circulación arterial hacia el cerebro permanece normal a través de las arterias vertebrales, la presión arterial en las carótidas y el flujo venoso en la yugular, son disminuídos. En consecuencia, la tiroides, el timo y la paratiroides reciben un incremento del flujo sanguíneo que estimula y mejora su funcionamiento.

La adecuada combinación de las a'sanas estimula y corrige una glándula aletargada o hipoactiva, o, alternativamente, reduce la acción de una glándula hiperactiva.

La armonía producida por una secreción hormonal adecuada es soportada y auxiliada por los otros beneficios de las a'sanas, que se combinan para producir un estado mental y físico perfectamente equilibrado.

A continuación se presenta una reiteración de los beneficios fisiológicos directos, pero esta vez, en relación a su valor para el meditador.

1. Respiración: Una buena respiración es de suma importancia para el meditador. La respiración está relacionada con la tranquilidad mental, y es vital para tomar energía del aire. Cada postura incorpora respiración profunda en sus movimientos. Doblándose y retorciéndose, algunas áreas de los pulmones que normalmente no son utilizadas, son puestas en uso. El resultante rejuvenecimiento de las células de los pulmones incrementa la cantidad inhalada de oxígeno y la energía interna del cuerpo. Los ejercicios que afectan el torso también desarrollan el pecho y los músculos diafragmáticos, lo que facilita una mejor respiración.
2. Sistema nervioso: Las a'sanas no son fatigantes; por el contrario, trabajan para relajar el sistema nervioso, e incrementan y ayudan al flujo de energías sutiles del cuerpo. Los ejercicios Yoga actúan sobre la importante área de la espina dorsal. Esta se encuentra conectada con el sistema nervioso central; las a'sanas mantienen las vértebras apropiadamente ajustadas y tonifican las fibras nerviosas. El reforzamiento del sistema nervioso nos ayuda a sobreponernos a la debilidad mental y a los obstáculos que son causados por debilidad nerviosa; los nervios no pueden tolerar un estímulo sensorial violento.
3. Circulación sanguínea: Muchas de las posturas envían sangre a áreas generalmente privadas de un flujo sanguíneo fuerte, obteniendo un efecto rejuvenecedor. Por ejemplo, "la vela" permite un mayor flujo sanguíneo al cerebro. También conduce la sangre desde el área de la tiroides, de manera que cuando se alterna la postura de la "vela" con la del "pez", la sangre fluye de regreso durante esta última. Esto estimula y ayuda al funcionamiento de la glándula tiroides. La manera en que las a'sanas extienden los miembros y las articulaciones no es usualmente lograda en otras actividades cotidianas. Así mismo remueven depósitos y toxinas de las articulaciones, manteniendo al yogui libre de artritis y reumatismo a lo largo de su vida.
4. Órganos vitales: Las posturas Yoga tienen un efecto terapéutico sobre los órganos vitales: corazón, hígado, riñones, pulmones, estómago e intestinos, masajeándolos y reforzando su aparato funcional. La presión ejercida sobre el órgano genera una tensión que contra balancea su actividad. El órgano débil se torna en uno más fuerte, el perezoso en uno más vital, el hiperactivo en uno bien regulado y controlado adecuadamente.

#### ¿Cuáles a'sanas deben practicarse?

Realmente hay más de 50.000 a'sanas diferentes, entre las cuales se puede seleccionar, pero en realidad se necesita practicar únicamente un conjunto regular de las más importantes a fin de mejorar y mantener una buena salud. Así mismo, cuando se están seleccionando las a'sanas apropiadas, muchos factores deberán tomarse en consideración: la salud física, las tendencias mentales dominantes, flexibilidad o rigidez del cuerpo, edad, dieta y cantidad de tiempo disponible cada día. Por esta razón, las a'sanas deberán ser prescritas en consulta personal con un Acarya (profesor entrenado).

Hay, sin embargo, unas cuantas a'sanas básicas que pueden ser realizadas por cualquier persona. Diirgha Pranama, Yogamudra, Bhajaunga'sana (las tres primeras que a continuación se ilustran), y cualquiera de las posturas de meditación, pueden ser practicadas por cualquiera hasta tanto le sea prescrita una serie personal de a'sanas.

**Ardhakurmaka'sana** (postura de la media tortuga) ó **Diirgha Pranama** (postura de salutación): De rodillas, manteniendo las palmas juntas, estirar los brazos hacia arriba manteniéndolos pegados a las orejas. Después, doblarse hacia delante en postura de salutación, tocando el suelo con la punta de la nariz y la frente. Los glúteos deben permanecer tocando los talones. Mientras se esté flexionando el cuerpo hacia el frente, exhale,

y permanezca en estado de completa exhalación durante ocho segundos. Al levantarse, inhale. Practicar ocho veces.

**Yoga'sana** ó **Yogamudra** (postura Yoga): Sentarse en Bhojana'sana (postura simple de piernas cruzadas). Pase las manos hacia atrás y tome la muñeca izquierda con la mano derecha. Luego traiga la frente y la nariz hacia delante hasta hacer contacto con el suelo, exhalando durante el proceso. Mantenga esa posición por ocho segundos y luego, levantándose, inhale. Practicar ocho veces.

**Bhujaunga'sana** (postura de la cobra): Acuéstese boca a bajo. Soportando todo el peso con las palmas de las manos, levante el pecho dirigiendo la cabeza hacia atrás. Mire al techo. Inhale mientras se levanta y mantenga la inhalación por ocho segundos. Retome la posición inicial mientras exhala. Practicar ocho veces.

**Sarvaunga'sana** (postura de la vela) a) Acostarse boca arriba. Gradualmente, levantar el cuerpo entero manteniéndolo derecho, descansando todo el peso sobre los hombros. La barbilla debe permanecer en contacto con el pecho. Los dedos gordos de los pies deben tocarse, y la vista debe dirigirse a ellos. Sostenga ambos lados del tronco con las manos.

b) Acostarse en Padma'sana (postura de loto). Gradualmente levante el cuerpo y sostenga todo el peso con sus hombros. Sostenga ambos lados del tronco con las manos. Esta a'sana es también conocida como Urdha Padma'sana (postura de loto invertida). Practique tres veces hasta por cinco minutos cada vez.

**Matsyamudra** (gesto del pez): Acostarse en Padma'sana. Colocar la coronilla de la cabeza contra el piso, y agarre ambos dedos gordos de los pies con las manos. Practicar tres veces. El máximo tiempo para practicarla es de dos minutos y medio.

**Matsya'sana** (postura de pez): Acostarse en Padma'sana. Agarre cada hombro con la mano opuesta, por detrás. La cabeza descansa sobre ambos antebrazos. Practicar tres veces, de medio minuto cada vez.

**Janushira'sana** (postura de cabeza contra rodilla): Presione el Muladhara Chakra (chakra del plexo sacro, 1er chakra) con el talón derecho. Extienda la pierna izquierda hacia delante. Mientras exhala, toque la rodilla izquierda con la frente. Después, entrelazando firmemente los dedos, presione la planta del pie izquierdo con las manos. Debe haber una completa exhalación mientras la frente toca la rodilla. Mantenga esta posición durante ocho segundos. Separe las manos y siéntese erecto mientras inhala. Después, presione el Muladhara Chakra con el talón izquierdo, y repita exactamente el proceso anterior. Una ronda comprende la práctica con cada lado, izquierdo y derecho. Practicar cuatro rondas.

**Matsyendra'sana** (postura de torsión) 1) Presione el Muladhara Chakra con el talón derecho. Cruce el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Agarre el dedo gordo del pie izquierdo con la mano derecha, manteniendo esta mano al lado izquierdo de la rodilla izquierda. Intente por detrás desde el lado izquierdo, con la mano izquierda hasta tocarse el ombligo. Tuerza el cuello hacia la izquierda tanto como sea posible. 2) Posteriormente, presione el Muladhara Chakra con el talón izquierdo y repita el proceso inverso. Una ronda comprende la práctica de ambos lados. Practicar cuatro rondas con duración de medio minuto cada una.

**Naoka'sana** (postura del bote) ó **Dhanura'sana** (postura del arco): Acostarse boca abajo. Flexionar las piernas hasta traer los pies cerca de los muslos. Agarrar los tobillos estirando los brazos hacia atrás. Levante todo el cuerpo soportando su peso sobre el ombligo. Extienda el cuello y el pecho hacia atrás tanto como le sea posible. Mire hacia el frente. Inhale mientras levanta el cuerpo y manténgase en ese estado por ocho segundos. Reasuma la postura original mientras exhala. Practique la a'sana de esta manera ocho veces. El cuerpo toma la forma de un arco durante la postura.

**Utkata Pascimotta'sana** (postura de la pinza): Acuéstese boca arriba y extienda los brazos hacia atrás, manteniéndolos cerca de las orejas. Levántese mientras exhala, colocando la cabeza entre las rodillas. Asegúrese que las piernas se mantienen derechas. Agarre ambos dedos gordos de los pies con las manos. Permanezca en esta posición durante ocho segundos. Después, retorne a la postura original mientras inhala. Practicar ocho veces de esta manera.

**Bhastrika'sana** (postura del fuelle): Acostado boca arriba, doble la pierna derecha mientras exhala, hasta traer el muslo en contacto con el pecho. Agarre la pierna firmemente con ambas manos. Mantenga esta posición por ocho segundos, reteniendo la respiración. Reasuma la posición original mientras inhala. Practíquela en forma similar con la pierna izquierda y luego con ambas piernas al mismo tiempo. Una ronda comprende el proceso con la pierna derecha, a pierna izquierda y ambas piernas. Practicar ocho rondas de estas, esto es,  $8 \times 3 = 24$  posiciones.

**Viira'sana** (postura de Viira): Arrodílese sentándose sobre los talones. Doblar los dedos de los pies hacia atrás. Descanse la parte anterior de las manos sobre los muslos, con los dedos apuntando hacia las ingles. Dirija la vista hacia la punta de la nariz. El Acayra le dará instrucciones sobre la duración de esta a'sana.

**Padma'sana** (postura de loto): Coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Apriete la quijada y presione la lengua contra el paladar. Puede mantenerse en esta postura tanto como se desee.

### Guía para las A'sanas

Para obtener el máximo beneficio de las a'sanas y para prevenir cualquier reacción adversa, deben observarse algunas guías y principios básicos:

1. Antes de practicar a'sanas, tome un "medio baño" o baño completo. Un "medio baño" se toma así: primero, se lavan los genitales; después la parte inferior de las piernas, de las rodillas hacia abajo; luego, de la misma

manera, la parte inferior de los brazos, desde los codos hasta las manos. Llenar la boca con agua y arrojarse agua en el rostro con los ojos abiertos, doce veces, luego escupir el agua de la boca. Realizar luego un lavado nasal, haciendo pasar el agua por la nariz, escupiéndola después por la boca. La persona que encuentre mucha dificultad para hacer el lavado nasal como se indica, se le recomienda la siguiente técnica: llenar un vaso u otro recipiente de boca ancha con agua natural, a la que se le agrega una cucharadita de sal. Inhalar un poco de aire, y luego introducir la nariz en el recipiente, inhalando muy lentamente para permitir que el agua se introduzca suavemente por las fosas nasales. Continuar hasta sentir el agua en la garganta; luego, eliminar por la boca.

El agregado de sal al agua hace que esta tenga la misma densidad que los humores del cuerpo y evita la sensación desagradable que se produce cuando el agua pura entra en contacto con la mucosa de la nariz.

El “medio baño” se continúa introduciendo el dedo medio de la mano derecha en la garganta, a fin de limpiar la mucosa acumulada (lavar las manos con jabón antes de esta práctica). Después, lavar las orejas, el cuello, y el resto del rostro. Todo esto debe realizarse con agua fría. En los lugares muy fríos, o para personas demasiado sensibles, se puede utilizar agua tibia, pero a temperatura siempre inferior a la del cuerpo. Cuando uno se acostumbra, todo el proceso no lleva más de unos pocos minutos.

El efecto de arrojarse agua con los ojos abiertos es muy saludable, pues mediante este enfriamiento pueden evitarse algunos trastornos causados por el exceso de calor. El hacer pasar agua por la nariz y la garganta es también una excelente práctica que ayuda mucho en caso de congestión y sinusitis, limpiando las fosas nasales, evitando la acumulación excesiva de mucosa. Así se previenen también los resfríos y las afecciones en la garganta. Las zonas detrás de las orejas y la nuca, son lugares que irradian bastante calor, y el mantenerlos fríos produce una sensación agradable y refrescante. Esta práctica limpia el cuerpo, lo refresca, relaja y revitaliza, preparándolo para la práctica espiritual, tal como las a’sanas y la meditación. En el “medio baño”, el uso del jabón no es requerido.

2. Las a’sanas no deben practicarse en un recinto abierto, pues esto puede conducir a escalofríos. La habitación donde se practican las a’sanas debe tener una ventana abierta para que el aire fresco pueda entrar, sin llegar al punto de que se forme una corriente de aire.

3. No debe haber ningún tipo de humo en la habitación, incluyendo incienso. El aire fresco es necesario para los procesos respiratorios asociados con las a’sanas.

4. Los hombres deben vestir una *lungota* (ropa interior especial, ajustada), sin ninguna otra pieza de ropa en el cuerpo. Las mujeres deben usar ropa interior ajustada, incluyendo el sostén.

5. Practicar las a’sanas sobre una frazada limpia o una estera.

6. La mayoría de las a’sanas requieren que la fosa nasal izquierda, o ambas, se encuentren abiertas, para que fluya el aire. La fosa izquierda se encuentra asociada con “Id’a Na’dii”, un flujo de energía sin el cual la mayoría de las a’sanas no deben ser practicadas. Por esto, tan solo las siguientes a’sanas pueden practicarse cuando la fosa nasal izquierda está bloqueada: Padma’sana (postura del loto); Siddha’sana (postura de Siddha); Ardhasiddha’sana (postura dekl medio Siddha); Bhojana’sana (postura de sentado con las piernas cruzadas); Viira’sana (postura de Viira); Diirgha Pranama (postura de salutación); Yoga’sana (postura de Yoga); Bhujanga.sana (postura de la cobra).

7. Seguir la dieta yóguica vegetariana (ver capítulo 6 sobre comida y dieta, pág. 26). Aquellos que no practican la dieta yóguica, pueden practicar las a’sanas mencionadas arriba, en el punto 6.

8. Las a’sanas deben practicarse con el estómago vacío. No deben practicarse hasta por lo menos tres horas después de haber comido.

9. Después de practicar las a’sanas debe masajearse la piel (no los músculos) del cuerpo, tanto como sea posible.

10. Después de completar el masaje, se debe permanecer en **Shava’sana** (postura del cadáver), por lo menos dos minutos.

11. No hacer masaje con aceite.

12. Después de **Shava’sana**, no tocar agua, al menos durante diez minutos.

13. Después de practicar a’sanas, es beneficioso caminar en un lugar solitario por algún rato, preferiblemente al aire libre.

14. **Pran’a’yama**, una técnica respiratoria utilizada en meditación avanzada, no debe practicarse inmediatamente después de las a’sanas.

15. Otros ejercicios, carreras o deportes, no deben practicarse justo después de las a’sanas.

16. Durante la menstruación, el embarazo y el mes siguiente al parto, las mujeres no deben practicar a’sanas; sin embargo, las a’sanas para meditación: Padma’sana, Siddha’sana, Bhojana’sana; pueden realizarse en cualquier circunstancia.

Estas a’sanas y las prácticas que a ellas se refieren han sido tomadas del libro **Carya’carya**, Parte III, de Shrii Shrii A’nandamu’rti.

## 1. Ética del Yoga – Manteniendo un Equilibrio Dinámico

En el cambiante y dinámico movimiento de la vida, surgen nuevas situaciones y circunstancias en las que se debe decidir cuál es el curso de acción más adecuado; sin embargo, al tomar estas decisiones, tenemos que confrontar un dilema constante: qué es lo más adecuado para cada individuo bajo circunstancias diferentes. Este es un asunto complicado, no solamente porque personas diferentes pertenecen a culturas distintas y en diversos momentos de la historia tienen ideas disímiles sobre lo correcto y lo incorrecto, sino que además, los individuos, en circunstancias similares, actúan sobre la base de diferentes grupos de valores. La ética del Yoga, como veremos, ayuda a superar esos dilemas y provee una estructura viable para la armonía mental y la expansión de la conciencia.

Para tomar cualquier decisión sobre lo correcto y lo errado se requiere de la aplicación de ciertos valores u objetivos. Los valores que aplicamos pueden ser egocéntricos o altruistas; pueden ser nuestros o adoptados, pero a pesar de su fuente o de su naturaleza aparente, no podemos evitar su efecto consciente o inconsciente sobre la manera en que conducimos nuestras vidas.

Si analizamos realmente nuestras acciones podemos comprender hasta qué punto los valores personales y sociales la influyen constantemente. Con frecuencia ignoramos el papel que juegan nuestros valores porque son dados por hecho en nuestro estilo de vida cotidiana y cultural. Los valores afectan la manera en que nos relacionamos con parientes, amigos y vecinos; determinan la manera en que nos relacionamos con el ambiente físico, e incluso influyen sobre lo que comemos y bebemos.

Tan omnipresentes son los valores, que aquellos quienes tratan de abandonarlos se encuentran adoptando nuevos valores para poder rechazar sus valores anteriores. La persona que intenta escapar al dilema de lo correcto y lo incorrecto negando completamente la actuación, no encuentra consuelo, porque el no actuar es también una suerte de acción y consecuentemente, entra en el campo de la moralidad. Así mismo, aquellos que parecieran carecer completamente de principios al colocar sus propios placeres e intereses al pináculo de lo que es correcto y bueno, están también operando dentro de un sistema de valores, aunque perverso.

Sin embargo, sabemos que todos estos diversos, y con frecuencia diametralmente opuestos sistemas de valores, no pueden ser válidos, aún sobre una evaluación superficial de relaciones sociales, pues vemos que hay hechos correctos e incorrectos que por naturaleza son aplicados a todas las personas.

### Interacción

Como comunidad que somos sabemos que lo que afecta a una persona, afecta a la otra, y que las personas no pueden vivir aisladas, es decir, por sí mismas. Durante las últimas décadas en occidente ha surgido una conciencia general sobre la naturaleza integral de la vida y del universo. Todas las cosas, hasta la más pequeña partícula atómica, actúan unas con otras de manera asombrosamente compleja. Los físicos nos dicen que si una partícula cambia su curso, la reacción en cadena que se crea cambia las posibilidades de todas las demás cosas. En una escala mayor y más significativa, por lo menos para nosotros como seres sociales, cada ser humano cambia el destino potencial de los demás seres humanos, y somos responsables unos con otros por nuestras acciones.

En un nivel personal y menos aparente, la manera automática en que conducimos nuestras vidas afecta nuestro propio crecimiento. En cada uno de nosotros existen aspectos positivos y negativos, y lo que hacemos determina cuál de estos aspectos predominará y cómo evolucionaremos. Para el aspirante espiritual, la dirección que toma él o ella es de algún modo más crucial, puesto que la práctica espiritual se basa en la armonía mental. La meditación, que es la clave de la práctica espiritual, requiere de una base fuerte para ser efectiva. El equilibrio mental es una pre condición a la meditación, porque sin este balance, la mente se verá desesperadamente desorganizada, y la concentración y la meditación serán una imposibilidad.

Por un deber hacia sí mismos y hacia los demás, los seres humanos se encuentran colocados en la difícil posición de tener que utilizar el cerebro con el cual nacieron, y discriminar verdaderamente entre lo correcto y lo incorrecto. La ineludibilidad de juicio moral hace de un sistema de valores viable y benevolente, una necesidad. Pero, a pesar de su carácter ineludible, la moralidad es cada vez más un concepto impopular. Aunque sabemos que la manera en que conducimos nuestras vidas afecta nuestro bienestar y el de los demás, nos hemos preocupado únicamente por la validez de nuestro juicio.

La naturaleza subjetiva de la moralidad nos hace pensar si nuestros principios se encuentran bien formados y son justos. Lo correcto y lo incorrecto muchas veces parece arbitrario y relativo a aquellos quienes hacen los juicios, lo que es comida para uno es veneno para otro.

La manera en que los complejos psíquicos personales influyen nuestros juicios y valores es también de tener en consideración. Los juicios acerca de nosotros mismos y de los demás pueden resultar deformados por la personalidad.

Lo que complica los peligros de una subjetividad defectuosa es la pseudo-moralidad que se encuentra en la mayoría de las culturas y grupos sociales. La pseudo-moralidad viene dada en forma de mandatos autoritarios del bien y del mal; son discriminadamente rígidos y tienden a reflejar los sentimientos explotadores de una determinada clase dominante de personas.

Al reconocer la decisión moral como un imperativo de la vida humana, el Yoga trata de superar estos obstáculos a través de un enfoque ético que reúne principios universales y relativos.

### Mantener un equilibrio

Según el Tantra, el significado de la moralidad se halla en la necesidad de mantener un equilibrio entre las características inherentemente contradictorias y opuestas de la mente humana. El Tantra indica dos aspectos fundamentales de la mente del ser humano. Por una parte existe un egocentrismo profundamente arraigado; nuestra identificación con nuestro ser físico y mental, incluyendo los aspectos primitivos e instintivos de la mente. Por la otra, existe un reflejo poderoso de Conciencia en el aspecto sutil y más evolucionado de la mente, que se manifiesta con una sed por el conocimiento espiritual; una sed que no puede ser satisfecha por las esferas físicas y mentales del placer.

El enfrentamiento de estas dos características hacen de la moralidad un imperativo; primero, porque los seres humanos tratan erróneamente de satisfacer sus anhelos espirituales ilimitados con medios físicos y mentales limitados; y segundo, porque nos sentimos fuera de armonía con nuestra propia naturaleza cuando hacemos cosas que se oponen al flujo natural o evolutivo de la Conciencia.

La moralidad media entre nuestra potencialmente contradictorias tendencias mentales, no ignorando un aspecto por el otro, sino regulando la conducta a fin de garantizar una armonía mental y social, y a su vez, proporcionando un ambiente conducente a la evolución personal y social.

En otras palabras, la moralidad trata de prevenir que los aspectos egocéntricos y más burdos dominen los aspectos sutiles y magnánimos. Utilizada apropiadamente, la mente instintiva apoya la existencia y la evolución de la conciencia. Por ejemplo, el cuerpo físico requiere de instintos tales como el hambre y el sueño para satisfacerse pero si se convierte en un punto focal la actividad de saciar los instintos, se obtiene por resultado la degeneración de la mente. La constante asociación de la mente con los instintos obstaculiza el desarrollo de las regiones más sutiles de aquella.

Similarmente el ego, desde las etapas primordiales de desarrollo hasta el punto de atracción espiritual, apoya la evolución humana. El ego controlado adecuadamente motiva hacia aspiraciones mayores, pero si se le permite descontrolarse, por ejemplo, en la búsqueda de poder sobre los demás, el ego acentúa los sentimientos de separación que dificultan el crecimiento espiritual.

En una forma positiva, la moralidad trata de proporcionar un ambiente personal y social facilitando el máximo crecimiento de cada individuo.

Así, las acciones morales son aquellas que mantienen una expansión y armonía mentales, mientras que las acciones inmorales son aquellas que producen tensión, estrechez mental y contracción. En el campo social, la moralidad incluye aquellas acciones que promueven armonía social y cooperación, mientras que la inmoralidad precipita la explotación y la desconfianza que destruyen la trama social e impiden el progreso humano.

### Equilibrio mental

A diferencia de los conceptos de relatividad ética, que sostienen que los valores morales son algo puramente arbitrario y culturalmente limitados, según el Tantra, la moralidad, en su sentido verdadero, se basa en la capacidad para mantener un equilibrio mental y para expandir la conciencia. Estos conceptos tienen aplicabilidad universal, pero al mismo tiempo son de aplicación relativa.

La aplicación relativa se torna aparente cuando consideramos que cada persona está en una etapa diferente de desarrollo. Lo que puede ser inspirador para una persona puede no resultar para otra; lo que puede ser armonioso para una persona, puede ser degradante para otra. Similarmente, una acción puede ser aceptable en una época de la historia, y en otra, no serlo.

La aplicación relativa evita el absolutismo ético que utiliza una serie completa de principios y circunstancias sin excepción. Tales reglas absolutas precipitan la hipocresía, el fanatismo y la deshumanización.

Para aplicar los valores éticos es necesario recordar a cada persona que él o ella está utilizando un mecanismo limitado de análisis intelectual al hacerlo. El proceso intelectual está restringido, primeramente, por la información que se tiene disponible –nadie tiene conocimiento perfecto de los hechos–, y segundo, el ego se encuentra inexplicablemente ligado al intelecto, siempre relaciona las cosas con su propia experiencia y según ésta colorea los juicios que hacemos.

Pero a pesar de las limitaciones del intelecto, los seres humanos deben utilizarlo. Abandonarlo conduce a un mayor desastre que las decisiones erradas que ocasionalmente tomamos.

Para tomar una decisión totalmente imparcial y consciente, una persona debe esperar hasta lograr lo que en Yoga se llama “*Viveka*” o discriminación perfecta. *Viveka* es el atributo de un estado de la mente más elevado al que estamos acostumbrados. Una persona que logra este *Viveka* está por encima de la intelectualidad con respecto a lo que es moral o inmoral. Tal persona sabe intuitivamente el curso más pertinente y benevolente para la acción que debe tomarse.

Hasta ahora hemos considerado la moralidad de una manera muy abstracta. a fin de proveer una guía práctica a la conducta humana, el Yoga define diez principios denominados **Yama** y **Niyama**. Se describen de tal manera que pueden aplicarse en situaciones cotidianas y ajustarse a todas las relatividades de tiempo, espacio y persona. No son principios absolutos, pero ofrecen un patrón con el que pueden guiarse las acciones y los pensamientos.

**Yama**, que literalmente significa “control”, consta de cinco partes relacionadas con la sociedad y el mundo objetivo. Yama acentúa las obligaciones para con los demás, y expresa la idea de que cada ser viviente es

parte de la misma Conciencia infinita, que todas las entidades son parte de la misma familia. Dañar a alguien es esencialmente dañarse uno mismo.

**Niyama**, que significa auto-regulación, también tiene cinco partes y se refiere al mantenimiento del equilibrio mental y la armonía personal. Para el aspirante espiritual, Yama y Niyama son los fundamentos de la meditación.

## **Yama**

### **1. Ahim'sa**

Significa guiar cuidadosamente la conducta y los pensamientos hacia la ausencia de intención de causar daño a otros.

Mientras Ahim'sa es el esfuerzo por evitar conscientemente el daño a cualquier forma de vida, es imposible vivir sin causar daño alguno. Simplemente para sobrevivir debemos comer y para comer tenemos que matar organismos. Ahim'sa reconoce la necesidad de conservar la vida y define el deber como esfuerzo por hacer la menor cantidad de daño posible. Por ejemplo, una persona que comprende que los animales tienen una forma de vida más evolucionada que los vegetales, razón por la cual tienen mayores percepciones de dolor y sufrimiento, prefiere consumir vegetales, frutas y cereales en lugar de carne. De modo similar se inclinará a no vestir con ropas hechas de pieles y cueros de animales. Sin embargo, al decir esto, debemos reconocer que la dieta vegetariana y el evitar el consumo de productos animales no es completamente posible en todas las circunstancias. Ahim'sa representa un ideal cuya aplicación estará sujeta a las diferentes situaciones. Un esquimal, cuya única fuente de comida y ropa es el animal, no está violando el principio de Ahim'sa al proporcionarse los efectos esenciales de la vida.

El Tantra Yoga percibe toda vida en términos de su posición evolutiva. Cuanto más evolucionada sea una especie, mayor es su desarrollo mental y por consiguiente mayor es su capacidad para evolucionar aún más. Según el Tantra, la evolución de la mente y la correspondiente expansión de la conciencia, son el objetivo principal de la existencia.

Así, Ahim'sa se opone a la disminución o terminación de la expresión vital de cualquier organismo. Dondequiera que sea posible, se debe evitar terminar con la vida de cualquier forma animal o vegetal. Sin embargo, si hay que terminar con una forma para alimentarse, por ejemplo, debe seleccionarse la forma de vida menos evolucionada.

El mismo argumento evolutivo corresponde a la pregunta de los racionalistas que quieren saber por qué debe conservarse la vida humana sacrificando la vida animal, o, en este caso, la vida vegetal.

La violación de Ahim'sa puede ser tanto pasiva como activa. Contravenir Ahim'sa de manera activa es dañar sin justificación otro organismo; violar pasivamente Ahim'sa es no evitar el daño donde es posible hacerlo. Si una persona tiene la capacidad de defender a una víctima inocente de un asaltante violento, pero desiste de hacerlo por miedo, apatía o erradas convicciones de pacifismo, está violando el principio de Ahim'sa. Al no actuar para prevenir el daño, uno es moralmente responsable por ese daño, pues cada individuo tiene la responsabilidad por el bienestar de los demás. Este deber se extiende a todos los seres humanos y a toda forma de vida.

No se debe confundir Ahim'sa con los conceptos limitados e irracionales de no-violencia absoluta. Los conceptos irracionales solamente desacreditan la idea entera de moralidad y sugieren que la conducta moral se aplique menos en unos casos que en otros. En realidad Ahim'sa, como principio dinámico, se adapta igualmente en todas las circunstancias, pero requiere de aplicaciones distintas. El principio no se compromete a la circunstancia sino que exige una expresión diferente de acuerdo a la misma.

Los simples dogmas respecto del uso de la fuerza sirven únicamente para destruir el sentido de discriminación de la gente que en realidad es una necesidad vital para la aplicación de la conducta moral y de Ahim'sa.

La historia de la humanidad muestra que los individuos y comunidades que han aceptado la agresión y dominación opresiva, son humillados, degradados, brutalizados, atormentados y despojados.

También la experiencia demuestra que los opresores no abandonan su dominación fácilmente o como resultado de un debate racional. Para superar la agresión y explotación, ya sea económica, política, militar o criminal, la gente ha tenido que recurrir a la fuerza en nombre de su propia supervivencia humana. Tal lucha no puede ser condenada en el nombre de Ahim'sa o cualquier otro principio moral práctico.

Sin embargo, cualquiera que sea la forma de lucha personal o colectiva contra la agresión o explotación, los medios empleados deben ser aquellos que causen el mínimo daño a todos los involucrados, incluso a los agresores. Esto es Ahim'sa.

En cualquier situación de no violencia, existe cierta tendencia a soslayar dos áreas principales; es decir, la violencia institucional y la violencia mental. La primera es la ejercida por las instituciones sociales, como puede ser la de los guardias de una prisión contra los prisioneros o la de la policía contra los grupos minoritarios. Esto también se aplica a las instituciones de investigación científica donde la violencia es innecesariamente inflingida sobre los animales. Muchas personas "amantes de la paz" ignoran estas situaciones o tratan de racionalizar su existencia. Pero para los seguidores de Ahim'sa es importante ser conscientes de esta violencia disfrazada.

Evitando una interpretación limitada de “violencia” y daño, Ahim’sa extiende sus valores para incluir la violencia mental. Gran parte de la violencia que se lleva a cabo en la sociedad industrial moderna es de este tipo. Aquí también el objetivo debe ser prevenir la aplicación de cualquier fuerza dañina o minimizarla al máximo.

El principio de Ahim’sa requiere de un sentido de discriminación humana por cuanto se debe determinar la acción que involucrará el mínimo daño o uso de fuerza posible. En esta discriminación yace la responsabilidad de la conducta moral, que no puede delegarse ni evitarse.

## 2. Satya

Significa el uso benevolente de las palabras y de la acción de la mente.

Traducciones erróneas de este término, tales como “hablar la verdad absoluta” ó “declarar los hechos” son incorrectas, y no logran captar su espíritu verdadero. Satya nos dirige a pensar y hablar honesta y sinceramente pero en forma moderada; considerando el bienestar de los demás.

Surgen situaciones en las cuales es preferible decir una “mentira blanca” porque la información real puede causar daño. Por ejemplo, una mujer busca refugio en tu casa reclamando que está escapando de un asesino. Algunos minutos más tarde aparece un hombre en estado frenético con un cuchillo en la mano y te pregunta si has visto a esa mujer. En estas circunstancias el declarar los hechos sin pensar, puede resultar en un asesinato. Aparte de cualquier otra acción que se pueda tomar, la mejor decisión es engañar al hombre.

O suponiendo que tu madre está parada encima de una silla limpiando las ventanas, cuando llega un telegrama avisándole de la muerte de su padre. Si ella te pregunta qué dice el telegrama ¿qué respuesta le darías? En su posición y mientras está haciendo un esfuerzo físico, decirle el hecho puede resultar en un daño debido al choque emocional. Es mejor evitar el asunto o inventar otra historia para darle la noticia en forma gradual cuando se encuentre más relajada.

Sin embargo, distorsionar deliberadamente la verdad por razones egoístas es contrario al principio de Satya. Donde no hay conflicto entre Ahim’sa y decir la verdad; o sea, si decir el hecho no resulta en una violación de Ahim’sa, se deberá practicar la honestidad estricta.

## 3. Asteya

Significa no tomar en propiedad aquello que pertenece a los demás.

Este principio de no robar incluye acciones que privan a los demás de lo que les corresponde. El no pagar el pasaje en el bus o el no pagar un sueldo suficiente a un empleado, representan actos de robo. El principio llega hasta el proyectar mentalmente un robo, aún si éste no se realiza. Cuando el miedo a ser descubierto o castigado previene a una persona de robar, la mente es afectada tal como si el robo hubiera sido ejecutado en realidad.

Asteya se basa en el respeto por los iguales derechos de los demás. La avaricia es la principal motivación de la mayoría de los robos. Ella niega este respeto y desarrolla egoísmo, que es un obstáculo al progreso espiritual.

## 4. Brahmacharya

Brahmacharya consiste en permanecer unido a **Brahma**, la Conciencia Cósmica.

<<El significado de la práctica de Brahmacharya Sa’dhana’ consiste en tratar a los objetos con los que uno entra en contacto, como diferentes expresiones de Brahma y no como simples formas burdas. Mediante este concepto, aún cuando la mente vague de un objeto a otro, no se desprende de Brahma, debido al sentimiento cósmico que tiene por cada uno de los objetos.>>

Shrii Shrii A’nandamu’rti

El grado con el cual las personas aprecian la vida depende de su nivel de conciencia. Generalmente, mientras menos conscientes son, más limitadas son sus perspectivas de la vida y su comprensión de las cosas que le rodean. La estrechez mental consiste en una intolerancia hacia nuevas ideas, la incapacidad de comunicarse libremente con los demás y el egocentrismo. Hechos que en formas avanzadas, se traducen en comportamientos antisociales.

<<Cada vez que consideres hacer malas obras o acciones, detente y demórate, para que el pensamiento de realizarlas se marchite en la mente.>> Shrii Shrii A’nandamu’rti

A medida que se incrementa la apreciación cualitativa de la vida se expande nuestra conciencia. Cultivar las bellas artes o investigar varias ciencias puede agregar nuevas dimensiones a la vida, abriendo nuevos horizontes que antes no sabíamos que existían. Al expandir la conciencia se aumenta la apreciación de las cosas en todos sus niveles. Finalmente se logra la conciencia espiritual cuando se comprende que cada forma viviente, e incluso las formas inanimadas, se componen de una única energía causal, y se encuentran penetradas por una misma Conciencia Cósmica. la esencia de Brahmacharya consiste en mantener este sentimiento profundo de conciencia espiritual, aún cuando se esté empeñado activamente en acciones externas.

La conciencia espiritual afecta en su totalidad las actitudes y motivaciones de una persona a través de la formación de una relación cósmica entre el individuo y el universo. Cuando una persona se adhiere a Brahmacharya, los otros aspectos de Yama Sa'dhana' se tornan patrones naturales y espontáneos de comportamiento; pero hasta entonces, ayudan a establecerlo.

Algunas veces Brahmacharya a sido mal interpretado como la práctica de celibato, o incluso, la preservación del semen. Tales interpretaciones han sido creadas normalmente por una élite religiosa que busca su superioridad, colocando la realización espiritual fuera del alcance de las personas de familia. Si bien es cierto que debe practicarse un control equilibrado en todos los campos de la vida, incluyendo las relaciones conyugales, también lo es que tanto las personas casadas como las célibes pueden igualmente lograr la conciencia espiritual.

## 5. Aparigraha

Aparigraha es un principio tanto ecológico como psicológico. Significa no entregarse a comodidades y amenidades que son superfluas para la manutención de un nivel razonable de vida.

Según sea la riqueza, recurso y tendencias progresivas de una sociedad, aquello que se considera como el nivel mínimo de vida, varía. Hace cincuenta años una bicicleta pudo haber sido una necesidad en Australia, pero hoy día se acepta un automóvil como lo mínimo. En India, no obstante, donde hay escasez de las necesidades mínimas, tales como alimento y vivienda, es hasta ahora que la bicicleta se está convirtiendo en algo de uso común. Las variaciones en las necesidades de los individuos también deben ser consideradas. Por ejemplo, donde es razonable una bicicleta para una proporción mayor de personas, para un médico, un automóvil puede ser una necesidad.

La responsabilidad colectiva de la sociedad consiste en garantizar: primero, que cada individuo tenga cubiertas las necesidades básicas de la vida, tales como alimento, ropa, vivienda, atención médica y educación; y segundo, que todos tengan acceso a facilidades tales como deportes, cultura, recreación, transporte y comunicaciones. En la realización de este segundo compromiso, la sociedad debe preocuparse por las generaciones del futuro, especialmente en áreas como son la energía y la conservación de los recursos naturales y minerales; tierra, bosques, aire y agua.

La aplicación exitosa de Aparigraha depende tanto de la acción colectiva como de la de los individuos de esa sociedad. Aquí, el carácter de posesividad cósmica, que es la base de Aparigraha, es el mejor punto de referencia. La tierra es nuestro hogar común, nadie la posee, pero todos tienen derecho a compartir la utilización de su riqueza.

Desde el punto de vista del equilibrio mental y del progreso espiritual, Aparigraha es una necesidad básica. Si nos apegamos a objetos que realmente no necesitamos desarrollamos valores materialistas y determinamos consecuentemente nuestras prioridades. Se torna cada vez más difícil liberar nuestras mentes del pensamiento sobre el mundo externo durante la meditación, retrasando el progreso espiritual. Debe mantenerse un equilibrio adecuado. Por ejemplo, la privación de alimento conduce a la debilidad física y mental, y crea un fuerte deseo tanto físico como mental. Comer excesivamente resulta en indigestión y enfermedad, tanto como en pesadez mental y apego al sabor. Sin embargo, comer apropiadamente proporciona fortaleza y salud tanto al cuerpo como a la mente, y una mente satisfecha puede entonces ser empleada en aspiraciones más elevadas, como la meditación.

La esencia de Aparigraha consiste en satisfacer las necesidades evitando los excesos.

## Niyama

### 1. Shaoca

Significa mantener la pureza y limpieza de la mente, del cuerpo y del ambiente.

Además de las obvias razones de salud por mantener una limpieza física adecuada, la higiene personal tiene un efecto sutil en la mente.

Cuando vestimos con ropas sucias, viviendo en una casa sucia o caminando por una calle llena de basura y humos de escape, nos sentimos embotados y mentalmente agitados. Un baño, un cambio de ropa, una casa limpia o una caminata por la playa o por el parque pueden cambiar todo esto y promover un sentimiento de limpieza y claridad mental.

De esta explicación se deduce que Shaoca es primeramente un principio relacionado con la actitud mental, y por consiguiente, su otra cara consiste en mantener directamente una pureza mental.

Los pensamientos impuros y las tendencias mentales negativas se oponen a sentimientos espirituales elevados y manchan la mente con impresiones que influyen adversamente sobre el comportamiento.

<<Por lo tanto, el inteligente no permitirá que su pureza mental se manche ni un solo instante. Uno debe permanecer siempre alerta contra la tempestad de la pasión. No debemos consentir tales tormentas. Otra diferencia más entre la limpieza interna y externa consiste en que para poder quitar la suciedad externa, se puede entrar en contacto con tales suciedades durante algún tiempo... pero en la esfera mental, el proceso de limpieza no requiere que uno entre en contacto con ningún objeto burdo.>> Shrii Shrii A'nandamu'rti

Esto hace surgir una pregunta práctica. ¿Qué debe hacerse si aparece una tendencia negativa? Permitirse el placer de un deseo perjudicial con la esperanza de resolverlo o agotarlo, raramente funciona. Con frecuencia se convierte en un vicio, debilitando la fuerza de voluntad y dificultando el control de las tendencias en el futuro.

La represión, el extremo opuesto, nunca tiene éxito, pues el deseo no expresado crece al punto en que uno se ve forzado a expresarlo, ya sea rebelándose violentamente contra las restricciones impuestas, o expresándolo en forma secreta, causa común de los complejos psicológicos y los comportamientos desequilibrados.

El enfoque yóguico para controlarse consiste en atacar el problema en todos los niveles. Ello elimina las causas, canalizando las tendencias de manera positiva y establece la mente en un estado más contento y estable.

Una discusión sobre el enfoque multilateral del Yoga sobre los complejos mentales se encuentra fuera de alcance de esta sección, pero se hace referencia a los diferentes enfoques a lo largo del libro. De manera breve, el enfoque del Yoga reconoce que las raíces de los problemas mentales se encuentran en todos los niveles de la existencia humana: físico, mental y espiritual, y solo cuando los tres son cuidados se puede lograr una salud mental verdadera.

## 2. Santos'a

Significa mantener un estado de tranquilidad mental.

La tranquilidad o contentamiento mental es posible mientras se le permita a la mente moverse sin restricciones hacia los objetos materiales. La falta de control de las propensiones objetivadas de la mente, mantiene a ésta en un estado de inestabilidad e inquietud. Los niveles superficiales de la mente son continuamente agitados, por los deseos de gratificarlos y por el dolor o incomodidad por la ausencia o terminación del gozo. La constante actividad extrovertida de la mente oscurece la tranquilidad de la paz interna más profunda que yace dentro del Ser íntimo. Esto ha sido ilustrado frecuentemente al comparar el Yo con el reflejo de la luna sobre el mar. Solamente si el mar estuviera perfectamente calmado, podría verse y apreciarse la belleza de la luna.

Ya que nuestra naturaleza es buscar la felicidad, es necesario entender qué es la felicidad, de otra manera, nuestros esfuerzos por encontrarla podrían resultar en infelicidad. Normalmente la felicidad es vista en términos del gozo sobre un objeto o experiencia deseados, y entonces, para obtener más felicidad, la gente trata de poseer más o experimentar más. Sin embargo, una observación más profunda de la verdadera felicidad nos muestra que se trata de un estado de paz mental. Esta paz es natural para la mente, y siempre que se ve perturbada por deseos o tensiones, quiere aliviarse de ellos para retornar a su estado de paz. Por lo tanto, para lograr paz y felicidad debe mantenerse un equilibrio en todos los aspectos de la vida. La falta de recursos básicos activa la acción instintiva perturbando esta paz mental, haciendo de la búsqueda de felicidad duradera el permanecer en un estado de agitación constante, creando y satisfaciendo deseos por objetos limitados. Es por eso que de acuerdo a Santos'a debemos satisfacer nuestras necesidades básicas, pero sin comprometernos en la búsqueda de objetos superfluos. Esto es, no permitirnos el ser explotados por presiones publicitarias o expectativas culturales tales como la moda.

Aprender a mantener la mente en un estado de paz y felicidad, a pesar de las condiciones externas es la Sa'dhana' de sSantos'a. Obviamente, la meditación resulta beneficiada pro Santos'a y viceversa.

## 3. Tapah

Significa aliviar el sufrimiento de los demás a través del sacrificio personal.

Si toda nuestra energía se gasta en nuestros propios deseos personales, la mente se torna egocéntrica. Un santo resumió muy bien esta situación: "Aquel que va solo al cielo, nunca llega."

Se dice que una medida de progreso espiritual depende de cuánto ama uno a todos los seres vivientes y a la creación. La persona que siente, o intenta sentir la unidad de toda la existencia, tiene que estar motivada a ayudar a aquellos que sufren. El verdadero interés por el bienestar de los demás y la aceptación del peso de aliviar su sufrimiento, constituyen el medio más rápido y eficaz de expansión mental.

<<Aquel que ha servido como una expresión del Cosmos y cuida de sus comodidades desinteresadamente, desarrolla devoción o amor por la Bienaventuranza Suprema en corto tiempo.>>  
Shrri Shrii A'nandamu'rti

En la práctica de Tapah debe adoptarse una forma adecuada de servicio de acuerdo al tipo de sufrimiento. La primera consideración debe dársele a los más débiles, los más pobres, los menos educados, los menos capaces y a los oprimidos. Por ejemplo, dar un regalo a aquellos que no tienen tal necesidad, como al jefe, bien puede ser un gesto de amistad, pero no satisface el propósito de Tapah.

## 4. Sva'dhya'ya

A la clara comprensión de cualquier tema espiritual se le denomina Sva'dhya'ya.

Es necesario estudiar filosofía espiritual como parte de las prácticas espirituales, a fin de mantener la conciencia espiritual a la par del desarrollo de la intuición lograda a través de la meditación.

Su objetivo es penetrar en el significado de un tema, ya se trate de un discurso, un libro o escrituras antiguas. La magnanimidad mental es un pre-requisito para cualquier proceso de aprendizaje, pero debe desarrollarse conjuntamente con el poder de raciocinio lógico para evitar las trampas del dogmatismo. No se deben aceptar ciegamente las palabras de los demás, por muy iluminadas que parezcan, sin antes haber personalmente penetrado profundamente en su significado.

<<Así mismo, si lo que dice un niño es algo lógico, debe aceptarse; si Brahma nacido del Loto (el Creador del universo) dice algo ilógico, debe hacerse caso omiso.>> Shrii Shrii A'nandamu'rti

## 5. Ilishvara Pran'idha'na

Ilishvara significa el controlador del universo; Pran'idha'na quiere decir entender claramente, o adoptar algo como refugio.

Ishvara Pran'idha'na significa la aceptación de la Conciencia Cósmica como el ideal o meta de vida. Este último y más importante principio es completamente interno, es totalmente un esfuerzo mental. La mente se desprende de sus preocupaciones mundanas mientras medita en Ilishvara, la Conciencia Cósmica. El proceso de meditación ha sido tratado adecuadamente en los capítulos 1 (pág. 2), 3 (pág. 8) y 10 (pág.).

<<La fuerza mental indomitable que nace como resultado del Ilishvara Pran'idha'na colectivo te ayudará a solucionar cualquier problema, grande o pequeño, en esta tierra.>>  
Shrii Shrii A'nandamu'rti

Antes de dejar este principio, deberíamos enfatizar sobre las ventajas de la meditación colectiva. En ésta, las energías mentales de aquellos implicados se combinan, causando un tipo de sinergia donde la energía total disponible para cada meditador es mayor que si los participantes meditaran individualmente. Así, cada oportunidad para meditar en forma colectiva, debe aprovecharse celosamente. **Yama** y **Niyama** complementan las otras prácticas espirituales facilitando un mayor y más rápido progreso. Este progreso acelerado culmina en la absorción de la mente en el eterno éxtasis ilimitado de la Conciencia Bienaventurada.

### 1. Comida para la Conciencia

Los efectos de los alimentos en el cuerpo son más o menos bien conocidos. Teorías científicas actuales sostienen que las moléculas físicas de los alimentos son utilizadas por el cuerpo para proporcionar energía y sustancias para la construcción, preparación y regulación de los diferentes tejidos. Es bien conocido que una dieta inapropiada tiene un efecto negativo en este proceso.

Los efectos de los alimentos sobre la mente, sin embargo, recién ahora están siendo reconocidos por la ciencia médica. La investigación indica que la esquizofrenia, depresión maníaca y otros desórdenes mentales pueden aliviarse con terapias dietéticas y vitaminas. Los alimentos refinados y con cantidades excesivas de azúcar son indicados como contribuyentes principales de la hiperactividad y dificultades de aprendizaje en los niños. Las instituciones juveniles en los Estados Unidos están usando cambios dietéticos para lograr respuestas positivas de comportamiento en sus residentes. Generalmente, las personas que cambian sus gustos por los alimentos procesados, por los alimentos naturales, comentan acerca del bienestar mental mejorado y una visión más positiva de ellos mismos y del mundo que los rodea. Aunque se consideran estas experiencias como sorprendentes y difíciles de explicar, las filosofías orientales, desde hace tiempo, han tenido una explicación sencilla para esto, que resulta paralela con alguna de las teorías más avanzadas de la ciencia occidental.

Hemos aprendido de la teoría de la relatividad de Einstein que todo el universo manifestado se compone de energía vibratoria. Se puede entender la materia como energía que se mueve o vibra lentamente. Los sólidos vibra a frecuencias más bajas; los líquidos y gases, un poco más rápido; el sonido, la luz, los pensamientos y ciertas energías vibran a frecuencias más altas. Las frecuencias altas pueden penetrar las más bajas. La luz pasa a través del agua, el sonido viaja a través del aire, y de manera similar, la comida que comemos es penetrada por sus propias vibraciones sutiles y por aquellas que han absorbido de las personas que las han manejado. Estas vibraciones sutiles afectan la mente de la persona que come la comida. El alimento que crece, se prepara y se come con amor, puede elevar la mente tanto como nutrir el cuerpo. Durante los últimos milenios, los instructores de Yoga han basado sus hábitos alimenticios en este conocimiento. Ciertos alimentos afectan la conciencia de manera positiva, agudizando y clarificando la mente. Estos alimentos son llamados sutiles (*Sattvik*, en sánscrito) y constituyen la base de la dieta del Yoga. Los alimentos que estimulan el cuerpo y la mente se denominan mutativos (*Rajasik*) y se comen con moderación o no los comen aquellos que realizan prácticas espirituales. Los alimentos que no son benéficos para la mente o para el cuerpo se llaman estáticos (*Tamasik*) y no son parte de la dieta yóguica. La clasificación de los alimentos puede variar de acuerdo a cambios de clima, edad, salud y actividad del individuo, por ejemplo, durante una enfermedad se pueden recomendar alimentos mutativos, o aún estáticos como medicamentos. Pese a esto, a continuación presentamos una categoría más o menos estandarizada de los alimentos más comunes.

Es claro que lo que comemos tiene un efecto específico en nuestras mentes y cuerpos, particularmente en relación a prácticas espirituales. No es sorprendente entonces, que lo opuesto sea también verdadero; que las prácticas espirituales que realizamos junto con nuestras actividades diarias afecten la forma en que los alimentos son absorbidos por nuestro cuerpo, y si éstos son utilizados en forma efectiva.

Las prácticas de las A'sanas en particular, benefician el sistema digestivo y la salud de todos los órganos en general. Un cuerpo interno limpio y sano permite que los alimentos sean utilizados más efectivamente.

<b>Alimentos Sutiles (<i>Sattvik</i>)</b>
Frutas y nueces
La mayoría de lo vegetales
La mayoría de las legumbres (granos) y cereales
Leche y todos los productos lácteos
Cantidades moderadas de hierbas y condimentos
<b>Alimentos Mutativos (<i>Rajasik</i>)</b>
Bebidas con cafeína (café, té, cola, cacao)
Muchas medicinas
Yerbas y condimentos en exceso
<b>Alimentos Estáticos (<i>Tamasik</i>)</b>
Carnes rojas y aves
Huevos
Pescados y mariscos
Cebolla, cebollín, cebollas de primavera
Ajo y hongos
Alcohol
Tabaco y drogas no medicinales
Alimentos fermentados, rancios o podridos

La forma en que comemos también es muy importante; agregamos aquí algunas sugerencias.

1. Mientras se come, recuerde que la comida también es una manifestación de la Conciencia Cósmica y que la está utilizando para mantener el cuerpo, que es una necesidad para el progreso espiritual.
2. Coma solamente cuando esté calmado y relajado. Las emociones influyen sobre el cuerpo y la digestión es impedida generalmente por las tensiones, la ira y otros estados negativos de la mente. Tanto el "medio baño" (página 14), como algunos minutos de meditación antes de comer, facilitan un relajamiento físico y mental. Estar sentado, en lugar de permanecer de pie para comer también ayuda a relajarse y así, asegurar una mejor digestión.
3. Coma comidas regulares (desayuno, almuerzo y cena) evitando meriendas entre ellas. El sistema digestivo, a diferencia del corazón, necesita tiempo para descansar. Comer entre comidas regulares puede resultar en problemas tales como: obesidad, constipación y falta de energía.
4. Coma acompañado, en lugar de solo, donde quiera que surja la oportunidad. Compartir la comida con otros ayuda a volverse más sociable y evita la avaricia y la gula.
5. Mastique completamente la comida. Esto reduce el tamaño de las partículas y las mezcla con la saliva lo cual facilita tremendamente la acción de las enzimas en el proceso digestivo.
6. Coma una cantidad sustancial de comida cruda y fresca y evite alimentos muy cocidos o demasiado procesados.
7. Beba mucho agua entre las comidas, pero no durante éstas. Una cantidad adecuada de agua asegura una evacuación rápida de los desechos, una regulación de la temperatura corporal y una buena digestión.

### Ayuno

El ayuno es un método de limpieza natural empleado por muchas disciplinas y culturas como técnica de purificación. Facilita la eliminación de toxinas por el sistema digestivo que se acumulan durante un período de tiempo. El ayuno regular es un medio efectivo para prevenir la acumulación de toxinas y otros desechos no eliminados, reduciendo así la posibilidad de enfermedades relacionadas con los intestinos. Recomendamos el ayuno entre dos a cuatro veces por mes, dependiendo de la disposición y necesidad de cada uno. Los mejores días para ayunar son once días después de las lunas llena y nueva, y durante esos mismos días particularmente; hacerlo en estas fechas ayuda a contrarrestar la influencia perturbadora de la atracción lunar, que llega a su máximo en los días de luna llena y nueva.

Durante el ayuno generalmente no hay peligros, el sentido común puede ayudar a prevenir incomodidades y hacer de él una experiencia liviana y agradable.

Le damos aquí algunas sugerencias:

1. No ayunar más de un día sin la guía de una persona experimentada. Empezar el ayuno con el sol naciente y romperlo con el sol naciente del otro día.
2. Cualquier persona que sufra de estreñimiento u otra enfermedad, no debe ayunar sin agua. Puede hacerlo con agua y limón, jugos de frutas o vegetales.
3. Evitar comer excesivamente antes del ayuno.
4. Un ayuno seco o sin agua, se debe romper primero bebiendo agua con limón y un poco de sal, seguido, preferiblemente por un desayuno de frutas y yogurt.

### Vegetarianismo

Cualquier discusión sobre la idea del Yoga respecto a la alimentación y la salud, no sería completa si no se incluyera el vegetarianismo. Aquí consideramos algunas de las preguntas más comunes:

¿El cuerpo humano, se adapta más a una dieta con carne que a una vegetariana?

No. La fisiología, las funciones corporales y el sistema digestivo del ser humano, son completamente diferentes a los de los animales carnívoros, por el contrario tienen muchas características similares a los animales comedores de frutas y hierbas.

Los animales carnívoros tienen el intestino muy corto, solamente tres veces el largo de sus cuerpos, para poder evacuar los residuos de carne que se pudren rápidamente. Además para digerir los duros músculos y huesos de animales sus estómagos tienen grandes cantidades de ácido clorhídrico; tienen glándulas salivares muy pequeñas, su saliva es ácida y no contiene la enzima ptialina que es necesaria para predigerir los cereales; tienen dientes puntiagudos y afilados en el frente, para rasgar la carne; no tienen molares y poseen garras.

En contraste directo, los seres humanos, al igual que los animales comedores de frutas, tal como el mono antropoide, tienen un canal intestinal doce veces más grande que el largo de su cuerpo, que se adapta perfectamente a la digestión lenta de verduras y frutas que son conocidas por su lenta descomposición. Sus estómagos contienen menos de un décimo de la cantidad de ácido clorhídrico que tienen los estómagos de los carnívoros. Por otra parte, los seres humanos tienen glándulas salivares bien desarrolladas, saliva alcalina y mucha ptialina para predigerir los granos; también poseen molares posteriores planos para moler la comida y carecen de dientes puntiagudos y garras como los comedores de carnes.

Claramente la anatomía humana y su sistema digestivo demuestran que hemos evolucionado por millones de años, viviendo de frutas, nueces, granos y vegetales. De hecho, los científicos han concluido que nuestros antepasados eran vegetarianos, comiendo carne solamente durante períodos de extrema crisis. Durante la época glacial, se carecía de frutas, nueces y vegetales, fue allí cuando los seres humanos primitivos comenzaron a comer carne animal para sobrevivir. Muchos continuaron consumiéndola después de la época glacial, ya sea por necesidad (como los esquimales), por hábito, por condicionamiento o por falta de conocimientos apropiados. No obstante, a través de la historia, ha habido muchos individuos y grupos enteros de personas que comprendieron la importancia de una dieta pura para la salud, para la claridad mental o por razones espirituales, quienes en consecuencia, han permanecido vegetarianos.

¿Hay algunos riesgos en comer carne?

Las estadísticas de salud mundial indican que las naciones que consumen más carne tienen un índice más alto de enfermedades, como el cáncer y trastornos del corazón. Las poblaciones que viven mayormente de carne, generalmente tienen una vida corta, tales como los esquimales, cuyo promedio es de 27.5 años, y los Kirgisses, una tribu nómada de Rusia Oriental, que vive principalmente de carne y cuyo promedio raramente excede los 40 años. En contraste, investigaciones de campo hechas por antropólogos en culturas vegetarianas, han documentado una salud radiante, vigorosa y de longevidad gozada por grupos tales como los Abhaskianos de Asia Central, los Hunzas de Pakistán y las tribus Otami de México. No es raro para tales grupos tener individuos sanos y activos de 110 años o más.

Aún cuando el hecho de no comer carne tal vez no sea la única razón para tales estadísticas, hay varios motivos para creer que comer carne es dañino.

### Cáncer

El cáncer en los intestinos prevalece en áreas como Norte América, Europa Occidental, Australia y Nueva Zelanda, mientras que es extraordinariamente raro en países básicamente vegetarianos como la India. En los Estados Unidos, el cáncer en los intestinos es la segunda forma más común de cáncer, siendo el de los pulmones la primera. También en EE. UU., un estudio reciente de cincuenta mil vegetarianos reveló una tasa asombrosamente baja de cáncer y una duración de vida mucho más larga, resultados que sacudieron al mundo de las investigaciones del cáncer.

Una razón para esto puede ser, el haber demostrado que muchos nitritos, nitratos y otros preservativos que son agregados a la carne para enmascarar su decoloración, son cancerígenos. Otro motivo surge de los científicos que estudiaron la bacteria intestinal de los carnívoros y la compararon con la de los vegetarianos.

Encontraron que el microorganismo en el intestino de los primeros reacciona con los jugos gástricos para producir sustancias químicas que, se sabe, causan el cáncer.

#### Dieta química

Los venenos químicos usados como fertilizantes y pesticidas se retienen en los cuerpos de los animales que comen las plantas y pastos, porque son incapaces de asimilar o transformarlos. Cuando se come carne, son ingeridas esas sustancias concentradas durante toda la vida del animal. Por ejemplo, la carne contiene trece veces más DDT que los vegetales, frutas y pastos. Los animales criados para la venta de carne, también son tratados con sustancias que causan cáncer, para aumentar su crecimiento, engordarlos, mejorar su color, etcétera.

#### Enfermedades del corazón

“Una dieta vegetariana puede prevenir del 90 al 97% de las enfermedades del corazón (tromboembolias y oclusiones coronarias).” Informes como este de la publicación de la Asociación Médica Norteamericana, reflejan la correlación bien documentada entre el consumo de carne y las enfermedades del corazón. En países de alto consumo de carne, una persona de cada dos muere de enfermedades coronarias y del sistema circulatorio, mientras que estas enfermedades son prácticamente desconocidas en las sociedades donde es bajo el consumo de carne.

Las grasas de origen animal no son bien asimiladas por el cuerpo humano y se acumulan dentro de los vasos sanguíneos. Esta acumulación aumenta con el paso del tiempo y reduce la apertura dentro de los vasos, luego el corazón tiene que bombear cada vez más fuerte, resultando una alta presión sanguínea, ataques de corazón e infartos. Se han encontrado que las dietas vegetarianas, ricas en forraje y fibras, reducen los niveles de grasa, tales como el colesterol.

#### Putrefacción y mala evacuación

Tan pronto como se mata un animal, las proteínas en su cuerpo se coagulan, sueltan enzimas auto-destructivas y se forman toxinas que causan una descomposición y putrefacción rápidas. La carne pasa muy lentamente a través del sistema digestivo humano, causando estreñimiento crónico, mientras el producto de la carne descompuesta produce enfermedades por estar en contacto directo con los órganos digestivos.

Los investigadores han demostrado que un hábito de evacuación regular, requiere de la fibra de la dieta vegetariana. También ha sido comprobado que la fibra natural puede evitar en forma significativa enfermedades como apendicitis, diverticulosis, cáncer de colon, enfermedad coronaria y obesidad.

#### Enfermedades de los riñones, gota y artritis

Entre los deshechos más prominentes que contiene la carne se encuentra la úrea y el ácido úrico (compuestos de nitrógeno). Un análisis de la orina de los carnívoros y vegetarianos demostró que los riñones de los primeros tienen que hacer tres veces más esfuerzo para eliminar los compuestos venenosos de nitrógeno en la carne que los riñones de los vegetarianos.

Cuando los riñones ya no pueden manejar más la carga excesivamente pesada de una dieta carnívora, el ácido úrico que no se elimina es depositado en todo el cuerpo. Cuando estos depósitos se forman en las articulaciones, se obtienen las dolorosas condiciones de la gota, artritis y reumatismo, cuando se acumula el ácido úrico en los nervios resultan la neuritis y la ciática.

#### ¿Es correcto matar animales?

<<Siempre que sea posible, hay que seleccionar los artículos de alimentación entre la clase de productos en donde el desarrollo de la conciencia es comparativamente bajo, es decir, si se pueden conseguir vegetales, no se debe matar los animales. En segundo lugar, en cualquier circunstancia, antes de matar a un animal con conciencia desarrollada o subdesarrollada, hay que considerar si es posible vivir en un cuerpo saludable sin acabar con esa vida.>>

Shrii Shrii A'nandamu'rti

Para poder vivir plenamente de acuerdo con el principio de no causar daño, es necesaria una dieta vegetariana. Aunque cada ser viviente debe consumir otras formas de vida para sobrevivir, se reconoce que los animales son más evolucionados y por ello sufren más si se los mata para alimento, en comparación con las frutas, cereales, verduras, etcétera.

George Bernard Shaw los resumió sucintamente cuando dijo: “Los animales son mis amigos... y yo no me como a mis amigos.”

No son solamente los yoguis los que defienden y practican el vegetarianismo. Históricamente la lista de vegetarianos es impresionante, incluyendo nombres tales como: Sócrates, Pitágoras, Leonardo da Vinci, Benjamin Franklin, Isaac Newton, León Tolstoi, Albert Einstein y George Bernad Shaw.

#### ¿Recibiré nutrición suficiente sin comer carne?

Una dieta vegetariana no solamente puede proporcionar todos los nutrientes necesarios para el cuerpo, sino que normalmente brinda mucha más energía nutricional que una dieta carnívora. Si bien es cierto que la nutrición puede parecer una ciencia complicada, sus reglas básicas son sencillas. Hay cinco grupos de nutrientes esenciales: proteínas, carbohidratos, grasas y aceites, minerales y vitaminas. Una dieta vegetariana basada en una variedad razonable de verduras, frutas, nueces, cereales, frijoles y productos lácteos cubría ampliamente las necesidades de todos, incluyendo los atletas y los obreros.

#### La política del hambre

La carne es uno de los alimentos menos económicos e ineficientes que podemos comer: el costo de una libra de proteína de carne es diez veces más alto que la proteína vegetal igualmente nutricional. Apenas el 10% de las proteínas y calorías que alimentan el ganado se recupera en la carne, o sea el 90% es desperdiciado.

Vastas áreas de tierra se utilizan para criar ganado para el consumo. Estas zonas podrían ser utilizadas mucho más productivamente si fueran cultivadas con cereales, frijoles y otras legumbres para alimento directo del hombre.

- Si los Estados Unidos conservara su suministro de cereales y lo dieran a la gente mal nutrida, en lugar de al ganado, podría terminar con la desnutrición de la mayor parte de las personas del mundo.
- Si los norteamericanos comieran la mitad de la carne que consumen normalmente, se ahorraría comida suficiente para alimentar al mundo entero en desarrollo.
- Una nutricionista de la Universidad de Harvard, Jean Meyer, estima que si se redujera la producción de carne un 10% en los Estados Unidos, se podrían obtener suficientes cereales para alimentar sesenta millones de personas.
- La chocante y trágica verdad es que del 80 al 90% de todos los granos cultivados en los Estados Unidos se usan para alimentar ganado.
- Hace veinte años el norteamericano promedio comía 50 libras de carne por año, actualmente a estimación es de 129 libras de carne de res, sin incluir los otros tipos de carne. Debido a la "obsesión por la carne", en Estados Unidos, la mayoría come por lo menos dos veces la cantidad de proteínas recomendadas diariamente. Conocer las estadísticas verdaderas acerca de la escasez es fundamental para llegar a comprender cómo podemos utilizar los recursos del mundo en forma apropiada.

Ciertamente la decisión de comer carne o no, es totalmente personal, pero observando los argumentos en su contra, se convierte en algo difícilmente justificable.

#### 1. Domando al Mono Loco

El vecino del magistrado del pueblo le hizo a éste una pregunta sobre un asunto legal: "*Mi vaca fue corneada por su toro, ¿recibo yo alguna indemnización?*"

"Ciertamente no. *¿Cómo se puede responsabilizar a un ser humano de lo que haga un animal?*"

"Un momento –dijo el vecino– temo que he hecho la pregunta al revés, realmente fue mi toro el que corneó a su vaca."

"Ah –dijo el magistrado–, eso es otra cosa. Debo buscar en el libro de precedentes porque puede haber otros factores involucrados que podrían ser relevantes y podrían alterar el caso."

El interés propio es como una nube que oscurece la objetividad de una persona. Al cuidar sólo de sí misma, una persona egocéntrica es incapaz de ver las cosas como realmente son y toma, por consiguiente, decisiones parcializadas. Esto no es solamente un problema personal, sino la causa básica de todas las injusticias y conflictos que la gente enfrenta.

Ya sea a gran escala, como en el caso de una corporación multinacional que concentra las riquezas humanas en las manos de unos pocos, o a un nivel individual como la violencia doméstica por la negativa de una esposa a sucumbir a las demandas de su cónyuge borracho. El factor de egocentrismo está siempre allí.

Aún más, vemos que estos ejemplos extremos son parte de una manera general de pensar, profundamente arraigada, que constituye la norma aceptada por gran parte de nuestra sociedad. Prácticamente en cada aspecto de la vida desde la educación, la cultura, el deporte hasta las relaciones interpersonales, el empleo y la política, la gente siempre piensa en términos de *¿Qué puedo ganar? ¿Cómo voy a beneficiarme? Y ¿Cuánto puedo obtener?* Muy raramente se encuentra a alguien con verdaderos pensamientos responsables y altruistas como *¿En qué puedo ayudar? ¿Qué puedo hacer? ¿Cuánto puedo dar?*

Todos los actos que ejecutamos pasan primero por la facultad de discernimiento de nuestra mente. Si la naturaleza más sutil e intuitiva de la mente no está desarrollada, la persona es muy subjetiva y mezquina en sus pensamientos, palabras y acciones. Tales personas irreflexivamente identifican sus gustos como los mejores, sus palabras como la verdad, y sus acciones como correctas. Pero mientras esta tendencia es natural, también hay una tendencia correctiva natural.

Por ejemplo, en una discusión un hombre que altera tanto emocionalmente que insulta a su amigo llamándolo idiota, estúpido. En el calor de la discusión él realmente cree que su amigo es un idiota estúpido, y por eso le llama así. Sin embargo, al día siguiente ya se ha calmado y está caminando por la playa cuando su conciencia le dice: *estabas equivocado cuando insultaste a tu amigo anoche.*

Todos tenemos este sentido de conciencia u objetividad pero realmente ¿Le damos una oportunidad para hacerse oír? La mente descontrolada corre de pensamiento en pensamiento, va a la caza de deseo tras deseo, o experimenta complejos y emociones que la mantienen totalmente ocupada. La conciencia intuitiva interior es como un ave que canta hermosamente afuera de tu ventana, no la escucharás si cierras la ventana de tu cuarto y pones la radio a todo volumen. Para apreciarla tienes que percibir atentamente.

Sin embargo, el desarrollo de una conciencia objetiva es sólo el primer paso; también se necesita a fuerza para actuar de acuerdo con ella. No es difícil encontrar personas que han desarrollado un cierto nivel de objetividad intelectual y entienden ciertas cosas; pero cuando se trata de poner en práctica ese conocimiento fallan. Siempre es posible analizar y encontrar excusas para no hacer algo, pero nada se logra con ello.

La esencia de la espiritualidad es transformarse, no sólo saber, y esto implica cambio. Para llegar a ser espiritualmente elevado o liberado se debe estar preparado para evolucionar en todos los aspectos. No se puede permanecer sin cambiar y alcanzar la realización al mismo tiempo.

Algunas veces el proceso de transformación puede ser doloroso, ya que el camino espiritual no es siempre fácil de seguir. De hecho, muchos de los más grandes espiritualistas del mundo han pasado trabajos y sufrimientos tremendos en el curso de su lucha espiritual. Lo que resulta obvio de sus ejemplos es que se debe desarrollar una actitud que nos permita seguir siempre la meta deseada, a pesar de las dificultades.

“Las dificultades nunca pueden ser mayores que tu capacidad para resolverlas.”

Shrii Shrii A'nandamu'rti

Para tener una idea de los problemas que uno puede enfrentar, se ha explicado el camino espiritual en términos de cuatro frases: las dificultades externas iniciales, el ajuste para el desarrollo interno, los signos de progreso y finalmente, la auto-realización y liberación.

#### Dificultades externas

En esta primera etapa el aspirante necesita ajustar armónicamente sus hábitos y estilo de vida para acomodarse a las nuevas prácticas del Yoga: hay que reemplazar los obstáculos tales como el apego a ciertas comodidades y excesos, por una actitud abierta a la experimentación.

Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas durante la meditación, por ejemplo, puede ocasionar dolor en las rodillas, tobillos o espalda hasta que uno se habitúa. Sin embargo, con la práctica diaria y constante, y ayudado por las a'sanas, los músculos se aflojan y las articulaciones se vuelven más flexibles.

Levantarse temprano en la mañana para la meditación y las a'sanas también requiere constancia y determinación. Esto se facilita a medida que los beneficios de aquellas superan los efectos del sueño perdido.

Adoptar una dieta vegetariana puede parecer difícil para algunas personas. Pero el hacer a un lado la sensación de llenura que deja la carne o el preocuparse por “la falta de proteínas”, o adaptarse al sabor de alimentos desconocidos, requiere un enfoque sensible y ba-lanceado y, por supuesto, paciencia.

Con el tiempo el cuerpo se ajusta a estos nuevos hábitos y lo que antes podía haber parecido difícil, pronto se aprecia como un medio de vida más natural y saludable.

Simultáneamente, no es raro que el aspirante encuentre oposición de otros que no entienden los cambios que están ocurriendo en él. Esta resistencia puede ser sutil, como la de un amigo que se disgusta ante la negativa de ir a beber al bar, o puede ser expresada más directamente por un padre preocupado porque su hijo no se muera desnutrido. Es estos casos lo mejor es una comunicación considerada y racional de las causas que motivaron los cambios. Esto los ayudará a entender y apoyarlo en sus esfuerzos. En algunos casos se necesitará más paciencia, especialmente cuando la persona está profundamente arraigada en los hábitos impuestos por la sociedad.

Una excelente oportunidad para aprender y compartir con otros que viven experiencias similares es la de asistir a la meditación colectiva. El apoyo de estas personas es muy beneficioso para enfrentar la negatividad y oposición que puedan surgir.

“Aún una vasija de oro necesita ser pulida ocasionalmente. Sin mantenimiento, acumula polvo, suciedad y pierde lustre. De la misma manera, aún una buena persona, un aspirante espiritual, necesita mantenimiento porque en un mundo de cambios constantes, se debe cuidar que el cambio sea siempre para algo mejor o más elevado. Estar en buena compañía es esencial para este desarrollo positivo. Mientras que las malas compañías fortalecen las ataduras del espíritu, las buenas compañías son conducentes a la liberación y la salvación...”

Shrii Shrii A'nandamu'rti

#### 1 Ajuste interno

Tras haberse establecido en las prácticas básicas y superado los obstáculos iniciales, uno espera que las experiencias espirituales afloran rápidamente, lo que ocurre con frecuencia. Sin embargo es común que, mientras la meditación llega a ser una experiencia inspiradora y tranquila, la mente no puede penetrar tanto como para alcanzar las esferas espirituales más profundas. Algunas distracciones espirituales se pueden manifestar durante la meditación, la motivación puede disminuir o pueden surgir dudas y confusión.

A medida que se hace evidente que la meta fundamental de la realización no es tan fácilmente asequible, es necesario que el aspirante desarrolle un fuerte sentido de devoción y determinación, libre de apegos.

El logro espiritual elevado es raro de conseguir por la naturaleza exigente y a largo plazo del camino espiritual. La gente de hoy está habituada a los logros rápidos, posibles gracias a la tecnología moderna: una "comida" se prepara en cuestión de minutos abriendo una lata y calentándola en un horno a micro-ondas; o ver lo que está sucediendo en algún lugar en el mismo instante en que acontece por las telecomunicaciones vía satélite. Sin embargo, no hay una píldora para tomar o un botón para apretar que nos dé "realización instantánea." Por esto, no es sorprendente que el ideal yogui de acción sin egoísmo, libre de intereses propios, sea difícil de adoptar.

Se requiere gran cantidad de esfuerzos, conocimientos y disciplina para obtener un grado universitario, y esto es sólo la base que nos capacita para ejercer la profesión competentemente. Lo mismo ocurre con la ciencia Yoga; se necesita tiempo para perfeccionar las técnicas y prácticas tendientes a desarrollar el poder de concentración, purificar los niveles de la mente (*Kos'as*) y armoniosamente ganar control de los centros de energía psíquica (*Chakras*).

### Signos de progreso

En ciertos momentos el aspirante adquiere un grado razonable de competencia en las prácticas, después de haber superado ampliamente las dificultades internas y externas. En algunos casos esto puede dar origen a la manifestación de ciertos poderes psíquicos u ocultos que están normalmente latentes, pero se despiertan como resultado del desarrollo de las *Kos'as* y los *Chakras*.

Estos poderes son perfectamente naturales, no sobrenaturales, y existen en forma potencial en todos. De ahí que no se debe temer si se manifiestan.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que los grandes maestros yoguis han advertido de la tentación de usar esos poderes. Aún cuando la intención sea utilizarlos para efectos beneficiosos, hay daños sutiles asociados con ellos. Por ejemplo, se pueden usar estos poderes para curar una enfermedad, pero en realidad lo que pasa es que se reprimen los síntomas de la enfermedad y ésta aparece de nuevo más tarde o de un modo diferente. En algunos casos el mental (reacción en potencia) que causó la enfermedad puede ser transmitido sin darse cuenta a la persona que está usando los poderes.

Quizás el mayor peligro está en que la vanidad asociada con su uso puede distraer al aspirante de la verdadera meta espiritual y eventualmente conducirlo a la degradación y al mal uso de los poderes. La siguiente historia ilustra bien el punto.

Un novicio había estado meditando en una caverna por cinco años siguiendo las instrucciones de su Guru. Sin embargo, su deseo por los poderes ocultos lo había llevado a descuidar su meta y a concentrarse en desarrollar esos poderes. Cuando por fin su Guru vino a llevarlo de vuelta al Ashram, el novicio estaba ansioso de mostrarle al Guru los frutos de sus esfuerzos. La oportunidad se presentó cuando se acercaban a un río que tenían que cruzar. Mientras que su Guru caminaba hacia el ferry, el novicio usó sus poderes ocultos para caminar sobre el agua y esperó con orgullo del otro lado. El Guru pagó el pasaje de cinco centavos, cruzó en el ferry, y se unió al novicio que esperaba ansiosamente ser alabado por su exhibición. El Guru, sin embargo, comentó: "Tus cinco años de meditación tienen un valor igual al de los cinco centavos que yo acabo de pagar."

Los poderes ocultos no son dañinos en sí, pero sólo pueden ser usados de un modo seguro y beneficioso por alguien que ha sobrepasado completamente la posibilidad de degradación y es perfectamente adepto a las ciencias espirituales, esto es, una persona liberada o completamente realizada.

### Liberación y auto-realización

Cuando el aspirante alcanza finalmente el estado de unión sin dualismo con la Conciencia Cósmica, se conoce como auto-realización; a máxima experiencia con el Ser Cósmico. Si la persona permanece para siempre en este estado después de la muerte, se llama liberación. Sin embargo, un ser auto realizado puede renunciar a la liberación para servir a la humanidad, en cuyo caso, después de la muerte, toma un cuerpo humano por medio del proceso de la reencarnación.

### Auto análisis

"El enfoque sobre la espiritualidad debe ser psicológico y racional y debe atraer los sentimientos psíquicos más profundos del género humano.

Por medio de un análisis racional cada uno debe apreciar su relación con Dios y reconocer la más benevolente bondad de la más amada Entidad. La espiritualidad debe conducir a todos a esa única Verdad Cósmica de Quien han surgido sus almas y Quien es el destino final de cada individuo."

Shrii Shrii A'nandamu'rti

Así el orfebre remueve las impurezas para obtener oro puro, así también un espiritualista debe remover sus cualidades limitantes para alcanzar el estado de Conciencia pura. También en la vida social una persona se

puede relacionar con otras de una manera armoniosa sólo si tiene una visión objetiva y libre del dominio de los mezquinos intereses del ego.

Una forma de desarrollar una visión objetiva es por medio del auto-análisis. Al final del día, uno reflexiona honesta y sinceramente sobre sus acciones con el propósito de identificar cualquier falla u omisión. Haciendo esto con regularidad, eventualmente uno se torna más consciente de las tendencias negativas antes de que éstas sean expresadas, y se puedan dar los pasos necesarios para superarlas.

Practicar el auto-análisis de una manera sistemática, como por ejemplo, con la ayuda de un cuadro o planilla (ver a continuación), puede ser también un medio muy efectivo de desarrollar fuerza de voluntad.

Aplicaciones útiles de una planilla:

1. Nos recuerda los puntos esenciales que normalmente paramos por alto u olvidamos.
2. No ayuda a practicar el Yoga regularmente.
3. Fomenta el progreso continuo en contraste con el falso sentimiento de satisfacción q. el ego trae a menudo aún después de un esfuerzo mínimo.
4. Ayuda a mantener todo en perspectiva para que la meta espiritual de la vida no sea olvidada nunca.

Los puntos del 1 al 6 de la siguiente planilla contienen las prácticas básicas del Yoga. El punto 7 es un ejemplo de puntos personales en donde cada quien podría añadir otros fácilmente. Todas las noches antes de acostarse, o antes del desayuno, se marcan los puntos que se han cumplido ese día con una "V"; se escribe una "T" si se está tratando, y una "X" cuando se considera que se ha fallado.

### PLANILLA DIARIA DE AUTO-ANÁLISIS

DÍA	ACTIVIDAD
1	Medio baño antes de la meditación
2	Meditación: mañana y noche
3	A'sanas
4	Comida sutil
5	Ética Yoga: * ver abajo
6	Puntos personales (ver abajo, ejemplos)
7 y así sucesivamente	Y así sucesivamente.

- No dañar, Buen uso de la palabra, No robar, Ver la divinidad en todo, No acumular sin necesidad, Limpieza mental y física, Contentamiento mental, Sacrificio por otros, Estudio espiritual, Meta espiritual.
- Ejemplos: Desarrollar una actitud de ayuda y no de crítica,  
No perder la calma con los niños,  
Limpieza de la casa,  
Tratar de inspirar alegría a otro,  
Ser más hospitalario y generoso.

#### 1. Mente a Materia, Materia a Mente

El universo es una fuente interminable de misterios y maravillas. Desde el amanecer de la historia humana la gente se ha planteado preguntas como "¿Cuál es el propósito de la vida?" "¿Hay una Inteligencia Suprema guiando el universo?" En diversos grados la mitología, el folklore, la religión y la ciencia han suministrado respuestas.

Sin embargo la mayoría considera que tales preguntas tienen poco que ver con los asuntos prácticos de la vida diaria y que las respuestas, en todo caso, están fuera del alcance de la mente.

Pero en el Tantra, donde la vida individual es parte de un flujo universal de Conciencia, estas preguntas esenciales constituyen un asunto importante de la vida práctica, y su análisis filosófico y racional es crucial para el progreso individual. De acuerdo con el Tantra, sin intentar primero entender el terreno que se pisa y las fuerzas que podemos confrontar, es imposible llevar un curso seguro. El no asirse a estas preguntas es vagar sin rumbo y posiblemente causar aflicción personal.

#### Modelos de conciencia

El valor de la cosmología y filosofía del Tantra radica en su habilidad para ofrecer un punto de vista integral por medio del cual se analiza la experiencia personal, que a su vez forma la base para un juicio racional. El Tantra es primero y sobre todo un camino de meditación y auto-realización, el entendimiento intelectual es su punto de partida y la base de una continua toma de decisiones.

En nuestro breve estudio de la cosmología del Tantra que aparece en las páginas siguientes, debemos recordar que estamos considerando el proceso de esquematizar las realizaciones espirituales. Como tal, las imágenes presentadas deben ser sólo vistas como correlaciones con la realidad. No podemos tomarlas como la cosa real. Así como los físicos usan modelos de átomos para explicar las relaciones materiales, los yoguis usan modelos de conciencia para ayudarnos a entender las relaciones macro y microcósmicas.

Sólo a medida que nuestra conciencia se expanda y tengamos una experiencia intuitiva *dī* recta, podremos conocer verdaderamente a naturaleza del universo creado y obtener un cuadro completo de la realidad. Hasta entonces continuaremos validando nuestro conocimiento teórico, relacionándolo con nuestra experiencia, como en cualquier ciencia.

## BRAHMACHAKRA

El Tantra reconoce una causa esencial para todos los estados del ser, llamada *Brahma* o Conciencia Absoluta. Pero al discutir los orígenes de la existencia, el Tantra describe una realidad singular o un estado puro del ser del cual todos los estados surgen. Este estado original no es manifestado y se llama *Nirgun'a Brahma*, que quiere decir Conciencia no manifestada. Sin embargo, y aunque permanezca no manifestado, *Nirgun'a Brahma* siempre tiene la potencialidad de expresarse. Esta capacidad latente se llama *Prakrti*.

*Prakrti* no es una entidad separada dentro de *Brahma* sino uno de los lados de la naturaleza bilateral de *Brahma*, siendo el otro lado la conciencia Pura, llamada *Purus'a*.

En un punto, que no puede ser definido en el espacio o en el tiempo, *Prakrti* comienza a afectar a *Purus'a* dándole capacidad de expresarse. Una explicación completa de cómo surge tal capacidad está fuera del alcance de este capítulo. Es suficiente decir que mientras *Prakrti* trabaja dinámicamente sobre *Purus'a*, su movimiento es trastornado por la beligerancia de sus propias cualidades innatas y diversas. Estas se describen como un triunvirato de fuerzas que paradójicamente están en constante rivalidad entre sí. Son llamadas *gun'as* o cualidades y se definen así:

1. El Principio Sutil o *Sattvagun'a*
  - a. Crea un sentimiento de existencia, un sentimiento de “Yo soy.”
  - b. Crea un sentimiento de gran alivio o felicidad, como el que se encuentra cuando se es liberado de un cautiverio.
  - c. Es una fuerza de iluminación, vitalidad y expansión mental
  
1. El Principio Mutativo o *Rajagun'a*
  - a. Crea un sentimiento de autoridad, un sentimiento de “Yo hago” o ego.
  - b. Crea el deseo por la acción y la auto-expresión.
  - c. Es una fuerza de cambio, movimiento y transformación.
  
1. El Principio Estático o *Tamagun'a*
  - a. Crea un sentimiento de haber formado una cosa, un sentimiento de “Yo he hecho.”
  - b. Crea un sentimiento de encierro, restricción, cautiverio e inhibición.
  - c. Es una fuerza de estancamiento, crudificación, ignorancia y decaimiento.

En el estado latente de *Prakrti* las tres *gun'as* están en equilibrio, no hay dominación de una sobre las otras dos. Sin embargo, a medida que se mueven para formar diferentes configuraciones en distintos puntos, pierde el equilibrio y *Purus'a* se transforma. El equilibrio perdido de las *gun'as* produce una explosiva descarga de energía y la creación de una onda que es la primera manifestación de *Brahma* o Conciencia.

## Proceso de atadura

La primera expresión sutil de la Conciencia es dominada por el principio sutil de *Prakrti*. Este principio crea la sensación de existencia y es por esta razón que *Purus'a* -por primera vez- es consciente de su propia existencia, lo cual se conoce como *Mahatattva* o puro sentimiento del “Yo.”

Seguidamente la fuerza mutativa entra en acción y consigue dominar parte de *Mahatattva* creado por el principio sutil, dando a la Conciencia una cualidad adicional; ya no sólo se está consciente de su propia existencia, sino que tiene la habilidad de actuar. Esta nueva habilidad se llama *Ahamtattva* o el sentimiento de “Yo hago.” También se le conoce como el Ego Cósmico porque *Brahma* tiene ahora el deseo de expresarse.

La Conciencia se encuentra ya suficientemente transformada para que el principio estático ejerza influencia sobre ella e incremente sus ataduras. Este empieza a dominar parte de *Ahamtattva*, dándole la cualidad de objetivar lo que es imaginado por el Ego Cósmico. La Conciencia ya no está en un estado puramente subjetivo ya que tiene a sensación de haber creado algo; el sentimiento de “Yo He Hecho”, que se llama *Cittatattva* o Materia Mental Cósmica. *Citta* es como la gran página en blanco en donde se escribe el drama de la creación.

*Mahatattva*, *Ahamtattva* y *Cittatattva* constituyen la Mente Cósmica. La Conciencia expresada como mente se llama *Sagun'a Brahma*, o sea, Conciencia calificada. El escenario está listo ahora para el universo manifiesto.

Se debe recordar que, al atar a *Purus'a*, *Prakrti* modifica a *Nirgun'a Brahma*. Esto puede ser más fácil de entender si imaginamos que *Purus'a* o Conciencia es un océano infinito, que *Prakrti* controla la temperatura del océano, y que las *gun'as* son los diferentes grados de temperatura. Al comenzar, la temperatura del océano es

uniforme. Luego una parte de él se enfría y las moléculas se condensan (el principio sutil en operación, se forma *Mahata ttva*). Entonces, parte del agua ya helada se enfría aún más y las moléculas se juntan más también (el principio mutativo en operación, se forma *Ahamtattva* dentro de *Mahatattva*). Finalmente parte de esa agua fría se convierte en hielo y toma una forma diferente y dis-tinta (el principio estático en operación, se forma *Cittatattva* dentro de *Ahamtattva*).

Esta analogía es adecuada, ya que las ataduras de la Conciencia hechas por *Prakrti* son una forma de condensación.

### Factores fundamentales

Con la influencia adicional del principio estático, el Citta Cósmico toma diferentes formas físicas, algunas de las cuales podemos observar con la ayuda de los cinco sentidos. Al inicio la influencia del principio estático es leve, creando un factor extremadamente sutil que sólo puede ser percibido por la mente como una vibración sonora primordial.

Este factor, el más sutil de todos, se conoce como *Akashatattva* o factor etéreo. La vibración sonora primordial que conlleva es de hecho una esencia genérica de sí mismo. La percepción mental de este sonido es más o menos análoga a nuestra percepción sensorial de un objeto. Por ejemplo, cuando tocamos algo no experimentamos el objeto directamente sino sólo la carga eléctrica que nuestros nervios comunican a nuestro cerebro. Así también la vibración sonora es sólo una representación del factor fundamental. La esencia genérica de un factor se llama *Tanmatra*; en este caso es el Tanmatra del sonido.

El *Tanmatra* del sonido sutil no debe ser confundido con las burdas ondas sonoras que estamos acostumbrados a oír y que son el resultado de las moléculas del aire golpeando nuestros tímpanos. Ni los sentidos humanos, ni los instrumentos científicos pueden medir esta onda sonora primordial; sólo la mente sutil puede sincronizarse con ella.

El éter o espacio es el primer factor fundamental creado dentro de *Citta* o Materia Mental Cósmica. De acuerdo con la ciencia, el espacio es vacío total y el concepto de éter una hipótesis desacertada. Pero el Tantra opina que el espacio tiene substancia y además una forma ondulada –noción apoyada por la teoría de Einstein del espacio curvo– y es el factor esencial del cual el resto de la creación toma forma.

Una mayor consolidación del éter por el principio estático da como resultado la formación del siguiente factor fundamental conocido como *Vayutattva* o factor aéreo o gaseoso.

Como el factor etéreo, el factor aéreo genera su propio y único Tanmatra del tacto, a la vez que retiene el Tanmatra del sonido del éter. Y como el sonido del éter, el tacto del factor aéreo es una esencia genérica de la cual el sentido del tacto es tan sólo una burda re-flexión.

	<b>TANMA'TRAS</b>	
Nombre del Tanma'tra	FACTOR	Función de Órgano
SONIDO	ETÉREO Akashatattva	OÍR
TACTO	AÉREO Vayutattva	TOCAR
FORMA	LUMINOSO Tejastattva	VER
SABOR	LÍQUIDO Apastattva	DEGUSTAR
OLOR	SÓLIDO Ksititattva	OLER

### Involución de la Conciencia

Como resultará evidente a medida que describamos los tres factores restantes fundamentales y sus respectivos Tanmatras, los cinco sentidos humanos son nuestros modos predeterminados de experimentar las esencias genéricas de los cinco factores fundamentales. Los sentidos son entradas al sector primitivo de nuestra mente que fue la primera parte que se formó durante los millones de años de evolución. Como tales, son instrumentos bastante burdos y un medio indirecto de recibir información de *Tanmatras*. El medio más eficaz es directamente a través de la mente sutil, pero como ya estamos mentalmente enfocados por los sentidos, no podemos hacerlo.

El siguiente factor a formarse es *Tejastattva* o factor luminoso que tiene el Tanmatra de la vista. Luego viene el factor líquido o *Apastattva* con el Tanmatra del gusto.

Finalmente se forma el factor sólido o *Ksititattva* que tiene el Tanmatra del olfato. Filosóficamente el factor sólido es el punto culminante de la crudificación, ya que es el punto final de la involución de la Conciencia.

Un punto para recordar es que cada factor se ha desarrollado en su predecesor y por con siguiente hereda el Tanmatra de éste. Así, el factor luminoso posee el Tanmatra de sonido, del tacto y de la vista, mientras que el factor sólido posee los cinco Tanmatras.

También se debe tener en cuenta que al conceptualizar los cinco factores fundamentales, no debemos confundir la percepción sensorial con los factores objetivos. Por ejemplo, los gases son generalmente ejemplos no adulterados del factor aéreo pero son penetrados por partículas del factor sólido que le dan un olor distinto.

La formación de los cinco factores fundamentales va estrechamente paralela a la concepción científica de la creación. De acuerdo con la ciencia moderna, existen en el universo vastas nubes de gas hidrógeno

extremadamente tenues (factor aéreo) que se mueven en remolinos en el espacio. Los átomos dispersos de estas nubes se van juntando gradualmente y a medida que lo hacen, ganan velocidad, lo cual incrementa su energía. La nube gaseosa comienza a calentarse y a brillar (factor luminoso). Bajo el tremendo calor y la presión que ya existe en el centro de la nube de gas, los núcleos de los átomos de hidrógeno se fusionan generando mucho más calor y luz y forman el helio, seguido de átomos más pesados, tales como carbono, nitrógeno y oxígeno.

El núcleo de esta nube maciza se calienta tan intensamente y sus átomos se juntan tanto que se forma una esfera. La masa, que es ahora una estrella, genera una energía tan descomunal que algunas de sus partes estallan en una llama de fusión nuclear o "plasma" líquido (factor líquido). La tremenda explosión nuclear arroja el plasma líquido de la superficie de la estrella al espacio en donde comienza a enfriarse y posteriormente a condensar-se. El plasma en este estado empieza a orbitar la estrella. Después de millones de años este plasma se convierte en materia sólida.

La condensación de la Conciencia desde su estado puro hasta la materia sólida se llama *Saincara*, o la fase extrovertida de la creación. En esta fase lo infinitamente sutil se vuelve materia bruta finita; todo debido a la influencia de *Prakrti*.

La disminución del predominio de *Prakrti* es la fase inversa de la creación llamada *Prati- saincara*, es la parte introversa o la fase en que la materia bruta, en toda su diversidad, se vuelve sutil otra vez y se fusiona con la Conciencia pura.

### Transformación de la materia

Paradójicamente, la disminución de la influencia de *Prakrti* se debe a la aplicación continua de su propia fuerza. En el momento de la creación, cuando la materia sólida se forma, la fuerza estática de *Prakrti* continúa ejerciendo presión, conduciendo a tres posibles formaciones de la materia.

En primer lugar, la materia sólida puede perder su solidez estructural y dividirse instantáneamente en los distintos factores fundamentales en que está constituida. La disociación instantánea de los factores puede dar lugar a cuerpos celestes apagados, por ejemplo, estrellas colosales rojas que luego provocan explosiones astronómicas llamadas supernovas. La explosión de una supernova crea una fuerza tan enorme que los factores fundamentales del cuerpo celeste son liberados espontáneamente de las ataduras de la fuerza estática y vuelven a sus formas de energía más sutiles, como la luz. Una estrella en explosión puede ser diez billones de veces más brillantes que el sol nuestro y puede aún opacar una galaxia por un tiempo.

En segundo lugar, la desintegración puede ocurrir gradualmente debido al deterioro natural. Este derrumbamiento natural ocurre en todas las estructuras, desde las estrellas hasta los elementos básicos susceptibles a la erosión. Gracias a la ciencia física, sabemos ahora que toda materia es energía embotellada, y que esta energía está siempre escapando, causando deterioro y desintegración de la materia.

La tercera posibilidad, que puede surgir bajo la influencia de *Prakrti*, es la creación de la mente dentro de la materia, y la formación de la vida.

Para que este potencial se manifieste, se deben dar las siguientes condiciones:

Primero, debe existir una estructura estable, entonces las energías naturales de los cinco factores fundamentales crean un núcleo que es el primer signo de la vida potencial. Las energías naturales de los cinco factores fundamentales se llaman "Prana" y cuando se combinan para formar un núcleo común son llamadas "*Pranah*" (plural de Prana) o fuerza vital. Esta fuerza vital de las entidades vivientes ha sido reconocida en las filosofías orientales por milenios y apenas ahora se está abriendo paso en el pensamiento occidental a través de métodos de curación alternativos.

No obstante, la formación de un núcleo de las fuerzas vitales de los factores fundamentales no es suficiente para la vida, la mente también debe existir para controlar y dirigir estas fuerzas ciegas.

Tal como las fuerzas vitales, la mente es también un producto de las fuerzas beligerantes de los factores fundamentales, que resultan del incremento de la fuerza estática de *Prak-rti*. Estas fuerzas, algunas centrípetas, otra centrífugas, están en conflicto entre sí y producen una dramática metamorfosis de energía. Lo que era energía física da un salto cualitativo a la dimensión de la mente.

### La Conciencia se transforma

Hemos visto que la Mente Cósmica es un reflejo o condensación de la Conciencia Cósmica y que la materia es a su vez una condensación de la Mente Cósmica. Tal como la observación de la física moderna sobre la permutabilidad de la energía física y la materia, el Tantra señala una permutabilidad de la materia y la mente; todas las expresiones de la Conciencia son energías completamente maleables, incluyendo la mente.

Por lo tanto, la mente es inherente a la materia y su desarrollo es un proceso natural de la evolución. Al comienzo de este proceso, cuando las fuerzas beligerantes "pulverizan" o sutilizan los factores físicos creando la mente, la primera expresión es extremadamente primitiva. Siendo la materia una sustancia burda, el primer tipo de mente que se manifiesta está muy subdesarrollado.

Esta mente primitiva se llama ectoplasma o "materia mental", es el ingrediente básico de "*Citta*". Pero este *Citta* no es de la Mente Cósmica, es sólo una diminuta parte de él ya que la fase evolutiva no es una simple reversión del proceso de *Saincara*.

En este estado de materia sólida, el Citta Cósmico está completamente fragmentado y existe sólo en proporciones microscópicas, habiendo pasado por todas las transformaciones de la creación de los cinco factores. Esta fragmentación se acentúa en el proceso de pulverización ya que sólo una parte del organismo se convierte en ectoplama. Así, la primera expresión de la mente no es sólo primitiva en su naturaleza sino limitada en su dimensión, es la mente microscópica o individual.

Por razones de su comienzo primitivo, la característica de es prestar atención a las necesidades físicas del organismo y controlar el flujo de energía vital del mismo.

Sin embargo, no importa cuán limitada sea esta mente individual inicial; es un paso gigantesco en la liberación de la Conciencia. De esta muy primitiva vida se desarrollan formas de vida más avanzadas junto con sus complejas estructuras físicas y mayores potencialidades.

¿Cómo ocurre esto?

Hay básicamente tres fuerzas que trabajan en el proceso evolutivo:

1. Choque físico,
2. Choque psíquico,
3. Atracción espiritual.

1. El **choque físico** resulta de las luchas con la materia que libran todas las formas de vida para sobrevivir y procrear. Se manifiesta en la lucha contra los elementos físicos hostiles, en la batalla para mantener el cuerpo físico proporcionándole comida y refugio, en la satisfacción de la necesidad de procrear, etc. Todas estas luchas generan actividad mental y presión dentro de la mente instintiva, conduciendo a un mayor desarrollo mental, lo cual causa el ensanchamiento de Citta y su transformación en Aham.

2. El **choque psíquico** resulta del contacto directo de la mente con otras mentes e ideas, y el desarrollo de las emociones. Mientras que el choque físico trabaja en el desarrollo de Citta, el choque psíquico desarrolla e incrementa la porción de Aham de la mente.

Como sabemos por el proceso de involución, la característica de Aham no es instintiva sino egoísta, conduce a acción razonada. El desarrollo de Aham significa que el organismo puede seguir un curso de acción diferente a aquel dictado por el instinto.

La capacidad para hacer esto depende de cuanto Aham hay en relación con Citta. Inicialmente sólo una parte de Citta se convierte en Aham y la acción instintiva predomina porque la mente está todavía hecha básicamente de Citta. Por medio del choque psíquico el Aham aumenta gradualmente y los instintos disminuyen su influencia. Cuando el Aham es mayor que Citta, la porción excedente se llama intelecto y la razón predomina sobre el instinto.

Junto con el desarrollo mental viene el desarrollo físico dándole a esa mente ya más compleja, un vehículo apropiado para expresarse. Se forma un sistema nervioso central, un cerebro y un sistema glandular.

El choque psíquico expande el Aham, nuevas ideas y eventos agitan el intelecto, y otros organismos estimulan las emociones. La expansión del Aham también acelera más la transformación de la mente en Mahat; en este punto la atracción espiritual se convierte en una fuerza mentalmente progresiva.

3. La **atracción espiritual** resulta del anhelo de la mente por la Conciencia Cósmica. En las últimas etapas de la evolución, cuando Mahat empieza a manifestarse en la mente, se despierta en el ser individual un creciente anhelo por regresar a su estado original de conciencia.

Este anhelo puede ser consciente o inconsciente pero el resultado es un deseo ardiente y profundo por la felicidad que va más allá de su goce pasajero. La entidad individual ya no puede ser satisfecha saciando los sentidos físicos o entreteniéndolo el intelecto. Debe esforzarse por la felicidad completa, la felicidad que no está limitada en su experiencia sino que es infinita.

El exceso de Mahat sobre Aham y Citta se define como intuición. En el momento en que Mahat predomina, la transformación de la mente en Conciencia pura está a sólo a un paso. La fuerte atracción espiritual de la Conciencia hace posible este paso.

Así, el progreso evolutivo explicado por la ciencia, no es más, según el Tantra, que la expresión gradual de la mente y la liberación de la Conciencia.

En consecuencia, con las mentes en expansión se desarrollan formas de vida más elevadas para actuar como sus receptáculos físicos. Las primeras formas creadas fueron los organismos unicelulares más básicos que poseen burdas mentes ectoplasmáticas. La vida unicelular se desarrolló hasta llegar a la vida multicelular y aparecieron las plantas y los animales. En lo alto de la escala, donde Mahat empieza a predominar, está la humanidad.

Habiendo agrandado el , la mente humana refleja la Conciencia más claramente que las mentes menos desarrollada. Un mayor reflejo de la Conciencia les da a los seres humanos la capacidad de decir "Yo sé que existo". En esta declaración el sentimiento de "conocimiento" de la existencia es un reflejo de la Conciencia sobre Mahat.

Microcosmos y Macrocosmos

La mente humana tiene las tres partes de la Mente Cósmica; sin embargo debido al fraccionamiento de la Conciencia durante la fase de la involución de la creación, sabemos filosóficamente que las capacidades de las mentes Macrocósmica y microcósmica deben ser diferentes. Algunas de las diferencias más considerables son las siguientes:

En primer lugar, cuando imaginamos algo, el Aham individual actúa sobre el Citta individual y Citta se transforma en lo que nosotros deseamos retratar en nuestra mente. Como un pedazo de plastilina mental, Citta toma la forma de lo que Aham desea. Una vez que ha creado la imagen, Citta le disfruta internamente. Pero para las otras personas, la imagen que hemos creado no existe. Por ejemplo, nuestros sueños son reales para nuestra mente pero no existen para los demás. Los cambios en nuestro Citta están orientados hacia nuestra experiencia personal.

Sin embargo, en el nivel Cósmico cuando Ahamtattva Cósmico opera sobre Citta Cósmico y la Mente Cósmica imagina una escena, ésta es realidad para todos. Dado que el universo es una proyección del Citta Cósmico y que existimos en la mente Cósmica, la Imaginación Cósmica es universal y tiene sustancia material.

En segundo lugar, para la Mente Cósmica la creación es interna, mientras que para nosotros es externa. La Mente Cósmica experimenta el universo como su propia proyección mental. nosotros, por el contrario, lo percibimos como externo, aunque al hacerlo lo interiorizamos con la ayuda de Citta.

A diferencia de la imaginación individual donde nuestros pensamientos son completamente internos, disfrutamos del mundo fenomenal recibiendo datos sensoriales externos (Tan-matras) en la forma de sonido, luz, tacto, gusto y olor a través de los órganos sensoriales que actúan como entradas a nuestro cerebro y a nuestro Citta. El cerebro es el receptáculo físico de la mente y cuando los datos sensoriales llegan a él por medio del sistema nervioso, la información se traduce en una vibración psíquica cuya forma es asumida por Citta. El Aham individual puede ahora percibir el objeto. Cuando, por otra parte, una acción física se ejecuta en el mundo exterior, el proceso se invierte. El Aham dirige a Citta para que tome la forma de la acción deseada, la que es luego traducida en una vibración simpática en el cerebro, que a su vez la pone en acción a través de los nervios eferentes que gobiernan los órganos motores.

Para actuar en el mundo y experimentarlo, el ser humano depende del cerebro, del sistema nervioso y de los órganos sensoriales y motores, los cuales existen para convertir las ondas mentales en ondas físicas y viceversa. La Mente Cósmica no necesita de tales aparatos ya que todo ocurre dentro de ella.

En tercer lugar, la Mente Cósmica es multilateral y tiene un solo propósito, mientras que la mente individual es unilateral y tiene múltiples propósitos.

A causa de las limitaciones de la mente microcósmica, el Citta individual sólo puede tomar la forma de un objeto al mismo tiempo, lo que significa que el ser individual es capaz de procesar sólo un dato a la vez. Más de una entrada disipa la energía mental destruyendo la concentración y la percepción de la información.

La mente Macrocósmica puede manejar cualquier cantidad de información. El Citta cósmico no está limitado en el número de formas que puede tomar y no pierde nada de su claridad al hacer esto.

#### Cuadro Comparativo entre la Mente Macrocósmica y la Mente Microcósmica

<b>Microcósmica</b>	<b>Macrocósmica</b>
Creada en <i>Pratisaincara</i> por proceso de "pulverización" de la materia en factores más sutiles.	Formada en <i>Saincara</i> por la influencia de <i>Prakrti</i> estática.
La imaginación de la mente individual no puede producir una realidad física, sólo puede crear mezclas físicas o compuestos químicos transformando los cinco factores fundamentales creados por el Macrocosmos.	La imaginación de la Mente Cósmica crea realidades para la mente individual: metamorfosea su propio Yo en muchísimas entidades unitarias, en distintos estados de burdeza o sutileza.
El mundo material aparece como una realidad externa, diversificada e independiente tanto de su Fuente como de la mente individual que lo observa.	El mundo material es interno a la Mente Cósmica; ni diversificado, ni externo. Aparece como una unidad colectiva unida a su Fuente.
Requiere de órganos para funcionar en el mundo externo físico.	No requiere de órganos ya que todo es interno a Él.
Es multi-propósito (muchas tendencias mentales y deseos) y unilateral (la mente individual sólo puede hacer una cosa a la vez).	Es multilateral (puede llevar a cabo muchas acciones a la vez); todo universo funciona gracias a esta actividad multilateral. Tiene un solo propósito: que la creación se vuelva a fundir en Él.

La Mente Cósmica tiene un solo propósito cuando dirige su energía mental. Su única meta es liberarse de las ataduras de *Prakrti* liberando las mentes individuales. Las mentes microscópicas no están tan dirigidas y se distraen con numerosos deseos que dispersan la energía mental.

Estas distracciones son muy significativas cuando se llega a la vida humana, dado que la evolución ya no está bajo la dirección del *Ahamtattva* Cósmico y el mal uso de la energía mental puede llevar a la degeneración. En la vida animal y vegetal, los bajos deseos deben ser satisfechos, por cuestiones evolutivas, los organismos deben comer, procrear, etc. Sin embargo, cuando los seres humanos llegan a la escena, y debido a su anhelo por el Infinito y a su recientemente descubierta fuerza de voluntad, se crea el peligro de que su deseo por la felicidad trascendental sea mal dirigido hacia una indulgencia excesiva por los impulsos de los bajos instintos. Esta mala dirección no sólo desperdicia la energía mental sino que finalmente degrada la mente, ya que la asociación constante de *Citta* con los órganos sensoriales y motores refuerza a *Citta* y la hace más fuerte que *Aham* y *Mahat*, dando como resultado la supresión del intelecto y la intuición, una degeneración individual de la Conciencia.

Si los humanos quieren cerrar la brecha que hay entre la mente y la Conciencia deben voluntariamente enfocar la energía mental hacia ideas y actividades elevadas. La meditación presenta el medio más efectivo de dirigir constructivamente la energía mental hacia lo más sutil. Actúa para acelerar el proceso evolutivo, de suerte que estemos libres de las ataduras de *Prakrti* en el más corto tiempo posible y así podamos disfrutar de la felicidad trascendental que es nuestro derecho natural.

Una vez que la brecha entre la existencia humana y la existencia Cósmica está cerrada por la conversión de todas las partes de la mente a la Conciencia, el ciclo de la creación está completo. El Uno se ha convertido en muchos y los muchos se han convertido en Uno Este ciclo de la creación se llama, en el Tantra, *Brahamacakra* o el ciclo de la Conciencia. Es un proceso sin fin, ya que nuevas áreas de la Conciencia se crudifican y toman diferentes formas materiales, mientras que otras áreas se sutilizan y se liberan de las fuerzas enlazadoras de las tres *Gun'as*. Así, pues, la creación no cesará en ningún momento. El deseo de la Conciencia de expresarse a sí Misma y luego de liberarse es perpetuo.

#### Chakras:

CAKRAS	Nombre clásico	Anillos de	Tantra
	Chakras:	Reich	Denominación:
<b>7 SAHASRARA</b>	Coronilla.	1. Ocular	Cabeza, Loto de los mil pétalos
<b>6 AJÑA</b>	Frontal o pineal	2. Oral	Ojo místico de Shiva, clarividencia
<b>5 VISSUDHA</b>	Laringeo	3. Cuello	Plexo faringeo, garganta, habla
<b>4 ANAHAT</b>	Corazón	4. Torácico	Plexo cardíaco, respiración
<b>3 MANIPURA</b>	Bazo	5. Abdominal	Plexo solar, procesos digestivos
<b>2 SWADISTHANA</b>	Plexo solar	6. Solar	Plexo epigástrico, deseo sexual
<b>1 MULADHARA</b>	Básico o raíz	7. Pélvico	Plexo sacro, excreción

#### 1. La Expansión de la Mente

Los términos “niveles de la mente” y “estados alterados de conciencia” son con frecuencia utilizados en forma vaga e imprecisa para referirse a experiencias que de alguna manera se salen de lo común. Sin embargo, esta vaguedad no proviene principalmente de alguna característica peculiar de estas experiencias, sino simplemente de la inhabilidad de los conceptos y estructuras occidentales para abarcarlas.

Debido a que este tipo de experiencias no son comunes u ordinarias, son generalmente consideradas como poco importantes o no tan valoradas como otras mucho más mundanas y directas. Incluso, en el mundo moderno, la gente llega a negar que tales experiencias espirituales existan. En consecuencia, es de vital importancia para el futuro de la espiritualidad, que los estados de conciencia poco corrientes y los niveles superiores de la mente sean comprendidos dentro de un marco teórico lógico y razonado. El Tantra provee de esta teoría. su concepto de *Kos'as* (niveles o estratos de la mente y *Cakras* (Chakras, centros de energía psíquica) ofrece una explicación única sobre el mecanismo a través del cual la conciencia humana se expresa a sí misma tanto en forma corriente como extraordinaria.

#### Kos'as

Desde el principio, el Tantra establece una diferencia fundamental entre la Conciencia y la mente. La Conciencia es básica y no cambia. Por otra parte, la mente es extremadamente variable, actuando como el medio a través del cual la Conciencia puede entrar en contacto con las variadas manifestaciones del mundo real. A pesar de que podemos hablar de estados de conciencia más elevados, esta en sí misma, realmente no cambia; ni es más alta, ni más baja. Lo que se modifica es la maquinaria mental particular por medio de la cual la Conciencia opera.

El Tantra distingue cinco tipos principales de maquinaria mental o formas de mente, llama dos los cinco *Kos'as*, los estratos o niveles de la mente. Por ejemplo, el *Kos'a* más básico

es llamado *Kamamaya Kos'a*, que es el que concierne a la operación de los sentidos y a la satisfacción de los instintos fundamentales relacionados con comida, seguridad, reproducción y sueño. El siguiente *Kos'a*, denominado *Manomaya Kos'a* corresponde a lo que normalmente llamamos el intelecto o ego y tiene que ver con las actividades de aprendizaje, memoria, etc.

Cuando una persona está totalmente inmersa en el placer sensorial, es común observar que su intelecto y facultades racionales se encuentran altamente reducidas. Así mismo, cuando el ego o el intelecto de alguien está desarrollado, es posible el control de las inclinaciones sensuales a fin de satisfacer deseos más elevados.

En el primer caso, la Conciencia de la persona está operando predominantemente a través de *Kamamaya Kos'a*, mientras que en el segundo, está funcionando por medio de *Manomaya Kos'a*. En ambas situaciones la Conciencia en sí misma no ha cambiado, tan sólo el tipo de mente a la cual ella se encuentra principalmente asociada.

Tal vez sean aún más interesantes los llamados *Kos'as* "más elevados": los tres niveles de la mente más allá del intelecto. El que el Tantra pueda distinguir y detallar nada menos que tres *Kos'as* más allá del intelecto muestra la pobreza del enfoque occidental, que ha fracasado en encontrar los límites o clasificar los contornos de los niveles más altos. El problema consiste, básicamente, en que los psicólogos occidentales han intentado comprender los *Kos'as* más elevados únicamente con el intelecto, que se encuentra justo por encima de la "conciencia animal" (*Kamamaya*) en la escala tántrica. Para entender la "Conciencia Divina" o "Conciencia Cósmica" uno mismo debe estar Divina o "cósmicamente consciente."

Para comprender el total alcance y características de los niveles superiores de la mente, necesitamos de la penetración en la experiencia espiritual real obtenida a través de la meditación.

Muchas personas, al leer libros sobre Yoga o Tantra por primera vez se confunden frecuentemente por las contraposiciones de dualidades como ver y Ver, saber y Saber. Los primeros de estos términos se refieren al funcionamiento de la Conciencia en el estrecho campo, y por ende limitado, de las *Kos'as* inferiores, específicamente *Kamamaya* y *Manomaya*. Los últimos se refieren a la Conciencia cuando ésta es reflejada en uno o más de los tres *Kos'as* más elevados: *Atimanasa*, *Vijinanamaya* y *Hiranamaya*.

Existen varias implicaciones filosóficas interesantes al distinguir saber de Saber. El Tantra denomina ciencia física o burda al método de incrementar nuestro saber (información proveniente de los *Kos'as* inferiores), mientras que aquellas técnicas para incrementar nuestro saber (información de los *Kos'as* superiores) son llamadas ciencias espirituales. Las personas que investigan el Tantra u otros sistemas orientales similares quedan con frecuencia asombradas ante la enorme variedad de perspectivas que surgen tanto del saber como del Saber (estando ambos íntimamente relacionados).

En un trabajo tan breve como éste, no es posible hacer justicia de las detalladas descripciones que el Tantra suministra de los tres *Kos'as* superiores; sin embargo, a continuación listamos algunas de las más importantes características:

*Atimanasa Kos'a* es el depósito de las reacciones en potencia que han sido impresas en la mente por acciones pasadas ( ). Los sueños, que son una reacción o expresión de estas reacciones, son experimentados en el *Manomaya Kos'a* pero tienen su origen en el *Atimanasa*. El conocimiento intuitivo y la creatividad, la percepción extrasensorial y la clarividencia son atributos de este *Kos'a*.

*Vijinanamaya Kos'a* es el *Kos'a* de la objetividad verdadera donde la subjetividad del ego, sus ataduras y acondicionamientos, prácticamente no existen. Uno ve las cosas tal cual y pueden distinguir entre aquello que conduce a la bienaventuranza duradera y lo que guía al placer transitorio.

Estando alejado de los deseos instintivos e intelectuales, se encuentra dominado por una atracción espiritual intensa hacia la Conciencia Infinita.

*Hiranamaya Kos'a*, el *Kos'a* "dorado", se enciende con luz espiritual y sabiduría. Es el más sutil y refinado nivel de la mente, al punto que es experimentado únicamente en meditación profunda. El estado de la Conciencia Cósmica sólo puede ser alcanzado desde este *Kos'a*.

### Idealismo vs. Materialismo

El concepto de los *Kos'as* también le ha permitido a los teóricos del Tantra, resolver los viejos problemas de dualidad entre materialismo e idealismo. Los idealistas opinan que tan sólo la mente, o lo que ella piensa es real. El mundo externo es tan sólo una ilusión o pura imaginación. Los materialistas asumen el punto de vista opuesto aludiendo que el mundo material es todo lo que es real y que la mente o conciencia es tan sólo un mero reflejo de la realidad externa, en última instancia esta hecha de y depende de la materia (realmente ni el idealismo tradicional ni el materialismo distinguen entre mente y Conciencia).

El Tantra soluciona el dilema diciendo que sí, que el mundo externo es real y está ahí, sea lo que yo piense o no, pero lo que veo como el mundo depende de mi nivel de mente, a través de cuál *Kos'a* está funcionando mi conciencia.

Puede pensarse de los *Kos'as* como una serie de cinco filtros que únicamente registran o permiten el paso de cierto rango de vibraciones desde el Cosmos. Así, si nuestra conciencia funciona principalmente a través de los *Kos'as* inferiores, el rango de vibraciones del cual somos conscientes se encuentra necesariamente

restringido al sector material e intelectual del espectro vibratorio. Si, por el contrario, nuestra conciencia se encuentra únicamente asociada con *Hiranamaya Kos'a*, todo aquello de lo que somos conscientes es la más refinada y Bienaventurada vibración que existe.

El *Hiranayama Kos'a* está específicamente sintonizado con lo más alto (espiritual) del espectro vibratorio y ni siquiera registra impulsos materiales o intelectuales. Por tanto, una persona espiritualmente evolucionada puede, mientras está consciente, ser inconsciente de lo que denominamos el mundo real, el mundo de los fenómenos. Esto sucede porque a pesar de que ella esté observando el mundo que contiene edificios, plantas, personas, etc., todo aquello de lo que puede ser consciente es de la vibración espiritual que prevalece y penetra en todo. Aquello de lo que un ser realizado puede ser consciente es de la unidad fundá mental subyacente de toda la creación.

### **Kun'd'alini y Cakras**

La Conciencia se expresa a través de la mente y, a su vez, la mente se expresa a sí misma por medio de su vehículo: el cuerpo físico. El cómo la mente y el cuerpo están conectados ha sido por largo tiempo objeto de debate y especulación. Una parte integral de la teoría tántrica de la mente y la Conciencia consiste en una explicación de las actividades de la psique humana en asociación con el cuerpo a través del mecanismo del sistema nervioso psíquico o sistema de Cakras (Chakras, centros psíquicos nerviosos). En medio del sistema nervioso psíquico se encuentra la energía psico-espiritual conocida como *Kun'd'alini*.

Para poder comprender el significado de *Kun'd'alini* y los *Cakras* es necesario tener alguna comprensión del fenómeno del *Prana*, la energía vital o fuerza de a vida que fluye a través del cuerpo y constituye el enlace entre los planos físico y mental. así como el cuerpo tiene un sistema nervioso físico consistente en caminos de neuronas a través de los cuales la información y los estímulos son enviados y regresados entre las diferentes partes del cuerpo también existe un sistema aproximadamente paralelo de *Na'diis* (literalmente "ríos") o canales de por donde la energía vital fluye a lo largo de todo el cuerpo, y una serie de glándulas psíquicas o centros nerviosos *Cakras* (Chakras), que conforman un puente entre los niveles de la mente y el cuerpo.

Un medio posible para detectar el *Prana* en el cuerpo es la fotografía Kirlian, una técnica desarrollada en la Unión Soviética en los años 1959. Cuando las personas son fotografiadas por este método, sus cuerpos presentan un aura o luz coloreada rodeándolos. Esta aura varía en su forma e intensidad, no sólo de persona a persona, sino también en el mismo individuo en diferentes estados de ánimo. La antigua ciencia médica China también reconoce la existencia del *Prana* y basa su sistema de acupuntura en el principio de que el flujo de *Prana* (o "chi" en chino) en el cuerpo, se encuentra directamente relacionado con el estado de salud de la persona, y que este flujo puede ser estimulado o inhibido por medio de aplicaciones de masajes o inserción de agujas en puntos particulares. Este método está siendo utilizado en todo el mundo para curar toda una variedad de enfermedades del cuerpo con efectos notables. Es de notar que los puntos de acupuntura de la tradición china presentan consistencia con la fotografía Kirlian.

Dentro de este complejo sistema de *Na'diis*, existen tres que corren a lo largo de la columna vertebral; uno directamente hacia arriba y los otros dos ondeando hacia delante y hacia atrás, formando puntos en los cuales se encuentran situados los *Cakras* o plexos nerviosos psíquicos (hay un diagrama). En la parte inferior de este *Na'dii* central, en la base de la columna, reside *Kun'd'alini* en estado latente.

El *Kun'd'alini* Yoga ha sido mirado como fenómeno profundamente misterioso debido a malentendidos. Sin embargo, una vez que se le enfoque apropiadamente, el *Kun'd'alini* puede ser observado desde una perspectiva real: simplemente como otro aspecto de la existencia humana. *Kun'd'alini* no es otra cosa que la expresión de la potencialidad espiritual humana dentro del ser psíquico del individuo. Se dice que la forma psíquica de *Kun'd'-alini* en su estado durmiente es como una serpiente enroscada, de ahí el nombre de *Kula-Kun'd'alini*, que significa fuerza de serpiente enroscada. Durante la iniciación, el *Kun'd'alini* es "golpeado" por el poder espiritual del *Guru*. Instantáneamente es despertado.

La liberación de energía de *Kun'd'alini* puede afectar al recién iniciado de varias maneras. Puede sentirse sobrecogido por sentimientos de extrema bienaventuranza o de infelicidad alternativamente (dependiendo de las tendencias mentales inexpressadas del individuo, Sam'ska-ras). Por otra parte, la persona no puede notar nada hasta mucho más tarde, después de largos períodos de meditación. En todo caso, es debido al despertar del *Kun'd'alini* que se dice que la iniciación es el renacimiento espiritual del buscador de la verdad.

Tal como se explicó en el capítulo 3 (página 8), la iniciación consiste en recibir de un maestro calificado una palabra o grupo de palabras con una vibración sonora particular conocida como "Mantra". La repetición mental de este sonido facilita más adelante la expresión espiritual de *Kun'd'alini*, manteniéndole despierto. Si el Mantra no es utilizado adecuadamente, *Kun'd'alini* regresa a su estado durmiente. Cada repetición del Mantra tiene el efecto de golpear contra el *Kun'd'alini*. Esto, conjuntamente con la ideación espiritual asociada al Mantra, ayuda al estudiante a mantenerse en un estado espiritualmente despierto.

Nuestros patrones de pensamiento, por inexplicables que parezcan, no resultan de un proceso al azar; por el contrario, se encuentran influenciados por nuestros sentimientos, emociones y deseos básicos (conocidos colectivamente como "Vrttis" que significa "tendencias mentales"). Estas tendencias mentales son comunes a todos los seres humanos, todos sentimos temor, hambre, amor, pena, etc., en diferentes momentos. Existe un total de cin-cuenta (50) Vrttis que son controladas por los seis Cakras inferiores. Si se les permite, las Vrttis conducen la mente por diferentes rumbos, disgregando la energía mental de la persona. Pero a través de la

meditación se obtiene el control sobre los *Chakras*, controlando en consecuencia las *Vrttis*, lo cual nos permite liberar nuestras mentes de su influencia.

El uso del Mantra en la meditación está basado en el principio de que el sonido puede afectar directamente el estado de la mente de una persona en una manera sutil y poderosa. Esto puede apreciarse al recordar las emociones evocadas por una música poderosa, y es debido a que cada de la mente tiene un sonido particular asociado a ella, un sonido particular que crea una resonancia en esa parte de la mente. Habiendo cincuenta Vrttis, hay cincuenta sonidos asociados que pueden percibirse en estado de profunda meditación. Los yoguis de la antigüedad desarrollaron la lengua sánscrita a partir de éstos sonidos. Cada una de las cincuenta letras del alfabeto sánscrito es una expresión fonética de cada una de las *Vrttis*. El lenguaje en sí mismo se encuentra íntimamente relacionado con los sentimientos más profundamente arraigados en el ser humano. El Mantra utilizado en la meditación está hecho de estas sonoras raíces y además, le es dado poder adicional por parte del gran *Guru*. Es escogido basándose en ciertas vibraciones dentro del meditador.

De forma similar, el predominante en el individuo es prescrito para ser utilizado en la meditación. Los tres Chakras inferiores nunca son dados ya que se encuentran controlados por las fuerzas estáticas y mutativas, pudiendo así precipitar efectos indeseados si la mente es fijada en ellos.

Los cinco primeros Chakras corresponden a los cinco niveles de la mente, tal como se describió antes en este mismo capítulo. A medida que *Kun'd'alini* sube por la columna vertebral, los van siendo "abiertos" y el nivel de la mente asociado con él, va siendo revelado. Cada nivel de la mente es conquistado y controlado por el yogui adepto de forma gradual.

El Tantra es una ciencia en la que las prácticas suministradas están designadas para ayudarnos a entrar en forma más profunda dentro de nosotros mismos, para así ir liberando nuestro potencial espiritual. Al ir incorporando estas prácticas en nuestra vida personal, in-tentamos alcanzar un estado de conciencia espiritual, bienaventurado y esencial para nuestra verdadera existencia. este esfuerzo es conocido como "*Sa'dhana*", el esfuerzo por lograr la integridad.

<<La vida de una persona se torna mecánica si uno permanece sumergido en el sentimiento de que cada uno debe realizar tales acciones, hacer tal servicio, levantarse de tal manera, sentarse de esta otra, despertarse así, etc. Ahí desaparece la felicidad... En ausencia de amor, el servicio rendido y el sacrificio sufrido para hacer demostraciones son infructuosos. Toda devoción ritualista, todo sacrificio fingido, todo conteo de abalorios, etc., está hecha Sólo para demostraciones públicas. El verdadero amor y la Suprema Meta están fuera del alcance de la vista. El Supremo no puede ser alcanzado a través de acciones de demostración, porque los pensamientos ritualistas carecen de la dulzura de la felicidad. La Felicidad Divina es fácilmente asequible para aquellos en quienes su práctica espiritual está basada en el amor.>>  
Shrii Shrii A'nandamu'rti

## 2. Karma: Tu Mejor Amigo o Tu Peor Enemigo

Todos estamos familiarizados con la idea de que toda acción trae una reacción. Ya sea un comentario severo a otra persona una piedra cayendo en un lago o un volcán en erupción; todo acto tiene siempre una reacción determinada o efecto contrario.

El Tantra desarrolla esta idea y propone no sólo que las acciones tienen su reacción externa, sino también que el ejecutante consciente de la acción es quien experimenta la reacción. Cada expresión de amor, pena, felicidad, envidia, dolor o cualquier otro sentimiento humano, es visto bien como: a) el origen de una experiencia futura similar o, b) el resulta-do de una anterior.

Sin embargo, en el Tantra, la acción no es simplemente un comportamiento externo como en el Conductismo Occidental, sino principalmente un fenómeno mental. sea que suceda o no un comportamiento real o una acción física, si hay un pensamiento de la acción, hay *Karma*; la acción ha sido ejecutada. *Karma* es el movimiento de la mente, el cual puede o no ser expresado externamente. La fuente de este o acción, el "hacedor" psíquico q. a su vez experimenta los resultados de las acciones, es llamado *ego*.

Cuando se dice que para cada acción existe una reacción igual y opuesta, no significa que nos encontremos haciendo las mismas cosas en las mismas circunstancias una y otra vez. Más bien, las reacciones están definidas en términos puramente psíquicos debido a que las acciones humanas así lo están. Uno tiene que sufrir aflicción mental o placer en la misma o mayor intensidad con que fue sufrida o disfrutada la acción original. Pero las condiciones externas bajo las cuales la acción y la reacción son experimentadas, no necesitan ser similares.

### **Sam'skara**

Tan pronto como una acción es ejecutada, deja una impresión en la mente la cual "madura" convirtiéndose en un deseo o tendencia mental llamada *Sam'skara*. Es frecuente escuchar a personas hablando vagamente sobre las reacciones de acciones pasadas que ellas han sufrido o que aún tienen por experimentar, pero en términos precisos, no se refieren a la acción original, sino a su impresión en la mente, el *Sam'akara*, que está esperando las circunstancias adecuadas para su reacción o realización.

La gran mayoría de lo que generalmente denominamos deseos, así como la naturaleza de nuestro temperamento, nuestros intereses e inclinaciones, nuestros pequeños odios y nuestros amores, son expresiones de *Sam'skaras*. Esto es, son impresiones dejadas en nuestra mente por experiencias o acciones anteriores.

El Tantra clasifica los *Sam'skaras* en tres tipos principalmente:

1. **Adquiridos:** aquellas acciones egoístas y auto-motivadas, adquiridas durante esta vida.
2. **Impuestos:** nuestra cultura, educación y medio ambiente nos moldean a todos de maneras muy definidas. Nuestros *Sam'skaras* son creados por nuestras propias acciones y pensamientos, pero la manera como pensamos, las actitudes detrás de nuestras ideas y acciones, son altamente influenciadas por la sociedad en que vivimos y cada uno sobrelleva los impuestos a nosotros por nuestra sociedad. Por ejemplo, nuestra identidad sexual, nuestros gustos y desagradados en las comidas, preferencias morales y actitudes generales caben dentro de esta categoría.  
El racismo, prejuicios sexuales, etc., son en gran parte *Sam'skaras* impuestos y el Tantra hace mucho énfasis en la purificación de la sociedad para prevenir, en tanto sea posible, la inculcación de tales rasgos negativos y destructivos en los temperamentos de las personas.
1. **Heredados:** aquellos rasgos de la personalidad, tendencias mentales y deseos insatisfechos que permanecen con nosotros desde el nacimiento y que repercuten en la individualidad del temperamento humano desde la más tierna infancia. Estos *Sam'skaras* heredados son traídos de vidas anteriores.

### Serenidad mental

Desde un punto de vista práctico, la teoría del *Karma* y el *Sam'skara* constituyen uno de los aspectos más importante del Tantra. Como un sistema de práctica espiritual, el Tantra está basado en la propuesta de que los humanos desean alcanzar la felicidad, un estado de equilibrio y serenidad comúnmente llamado *Santos'a*. *Santos'a* es una condición en la cual los deseos del ego no impulsan a la mente consciente a ir detrás de objetos externos con valor de satisfacción limitado y transitorio. Sin *Santos'a*, la bienaventuranza espiritual de la Conciencia no puede irradiar en la mente y la auto-realización es imposible.

Sin embargo, toda acción conduce a la pérdida de la serenidad mental y a la imposición de una reacción mental. La serenidad sólo puede lograrse cuando todas las impresiones y distorsiones de la mente – *Sam'skaras*– han sido anuladas o agotadas. Por tanto, en el Tantra, el problema práctico consiste en lograr la serenidad y felicidad durante el enfrentamiento con la continua turbulencia mental creada por acción de los *Sam'skaras*.

En circunstancias normales, los humanos están motivados hacia el placer, la satisfacción de deseos o *Sam'skaras* placenteros. El placer no sólo permite el desarrollo saludable del individuo a través de la expresión de los deseos, sino que también finaliza en un sentimiento de alegría y serenidad. Así, a pesar de que tendemos a pensar que deseamos el placer por amor al placer, el Tantra sustenta que muchos sentimientos de felicidad son realmente tan sólo reacciones de acciones anteriores y representan el intento de la mente para recobrar su estado de tranquilidad original.

La razón por la cual el placer es efímero y no permanente es porque depende de la pre-existencia de un *Sam'skara* adecuado en la mente, y tan pronto como el *Sam'skara* sea agotado, el sentimiento de placer derivado de la situación o experiencia, también termina. Por ejemplo, podemos desear un helado y al comerlo, sentirnos contentos. Sin embargo, habiendo comido el helado y habiéndonos sentido satisfechos, es poco probable que sintamos el mismo placer cuando nos comamos el segundo o tercer helado. De hecho, otro helado puede resultar perjudicial. Nuestro deseo o *Sam'skara* fue agotado al comer el primer helado y comer más dulce estaría fuera de armonía con nuestros deseos.

No solamente el placer es transitorio, también la serenidad que sentimos después de él. Tan pronto como un *sam'skara* ha sido satisfecho, otro ocupa nuestra mente inmediatamente y no todos los *Sam'skaras* son agradables, en la misma proporción son dolorosos. Nuestras mentes nunca descansan. Los deseos constantemente nos impulsan y el placer y el dolor (que no son otra cosa que reacciones a acciones “buenas” y “malas”), constituyen la polaridad oscilante de la vida humana. La serenidad perdurable es realmente un logro raro en circunstancias corrientes. El Tantra considera los como cadenas, ya sean de plomo (dolor) o de oro (placer), poco importa, son todas cadenas a la transitoriedad y barreras para la serenidad duradera y la felicidad.

La felicidad es algo totalmente diferente del placer. Proviene de una fuente supramental y es completamente independiente de los sentidos, de la acción y los *sam'skaras*. Cada persona experimenta el placer y el dolor de acuerdo a sus propios *Sam'skaras*, pero la felicidad es la misma para todos. La felicidad representa el inundar la mente con vibraciones espirituales y debido a que ella es independiente de los *Sam'skaras*, podemos experimentar-la en forma continua y nunca cansarnos de la manera como sucede, como cuando nos cansamos o aburrimos de un helado. La felicidad no es una forma de placer, es el resultado supremo y eterno de la serenidad lograda en la mente, obtenida por dirigir ésta hacia su fuente interna en lugar de hacerlo hacia fuera, al mundo sensorial.

### Rompiendo las cadenas de las acciones y reacciones

Mientras los *Sam'skaras* dirijan nuestras acciones y mientras continuemos creando nuevos *Sam'skaras* por nuestras acciones futuras, no podremos desarrollar la serenidad requerida para la satisfacción y Bienaventuranza duraderas. Por esto, el Tantra posee dos tareas prácticas para ayudar al aspirante a lograr la felicidad:

1. Agotar los *Sam'skaras* o limpiar la mente de todas sus distorsiones e impresiones, y
2. Prevenir la formación de nuevas impresiones.

En lo que respecta a la limpieza o purificación de la mente, los *Tantrikas* (yoguis tántricos) han encontrado que las reacciones a las acciones son generalmente almacenadas en forma potencial y solo son liberadas bajo ciertas condiciones. La mente contiene innumerables semillas de reacciones potenciales, pero es sólo cuando ellas maduran o se expresan como *Sam'skaras* (deseos o inclinaciones) que influyen directamente sobre la mente y pueden ser agotadas.

En circunstancias normales, los *Sam'skaras* sólo pueden madurar cuando la mente está completamente desapegada de sus funciones sensoriales e intelectuales; y para la mayoría de las personas, esto solo sucede con la muerte a pesar de que ocurre en el sueño en una proporción limitada. Por lo tanto, es la expresión en el momento de la muerte de las reacciones en potencia almacenadas lo que determina el tipo de cuerpo que uno ocupará en la próxima vida. De hecho es a sola existencia de *Sam'skaras* lo que ocasiona el renacimiento. En su ausencia, la mente se fusiona con su fuente original y se dice que la persona ha alcanzado la liberación. Otro momento "natural" para la maduración de los *Sam'skaras*, es durante largos períodos de desmayo, estados de coma o enfermedades crónicas.

El Tantra controla y desarrolla la habilidad de la persona para desapegar la mente de los sentidos y pensamientos a través de la meditación. Aquellos que practican meditación invariablemente experimentan una intensidad y ritmo incrementados en sus vidas debido a que están madurando más *Sam'skaras* y están experimentando reacciones en un grado altamente acelerado.

Es una tendencia humana el seguir *Sam'skaras* agradables y evitar los dolorosos. Generalmente podemos deducir tales *Sam'skaras* negativos de aquello que nos disgusta y evitamos. Se dice que está en armonía con el temperamento de uno el seguir los *Sam'skaras* agradables, pero que es contra la propia naturaleza de uno (contrario a los gustos y apegos) el seguir los dolorosos. El Tantra hace énfasis en el papel de los *Tapah*, o servicio como penitencia, como una manera de agotar los positivos y negativos.

*Tapah* no es forzarse a sí mismo a hacer cosas desagradables o actos contrarios al temperamento de uno por algún fin masoquista, por el contrario, es soportar el sufrimiento en el servicio a otros. A través de la meditación se desarrolla un gran deseo de mostrar amor y ayuda a otros. *Tapah* es la práctica consciente de expresar esta necesidad espiritual incluso cuando va en contra del temperamento o los *Sam'skaras* de la persona.

Podrá ser muy sencillo ser amable con alguien en la casa de uno, pero eso no es *Tapah*.

*Tapah* sería el ser igual de amable y ofrecer asistencia práctica incluso cuando se presentan dificultades y problemas. *Tapah* es la expresión pura de magnanimidad desarrollada espiritualmente y al mismo tiempo, es ayuda concreta para la purificación mental.

### Importancia del Guru

La última manera de agotar los es por la gracia de un ser realizado, generalmente el *Guru* de uno. Un *Guru* tántrico no sólo guía e instruye a sus discípulos, sino que también se cerciora de su progreso espiritual utilizando sus poderes para madurar los *Sam'skaras* de ellos.

El *Guru* coloca al discípulo en situaciones en las que sus son rápidamente agotados; esta es una de las principales razones para una estrecha relación *Guru*-discípulo en el Tantra.

Es natural que los *Sam'skaras* sean agotados durante el curso normal de la vida; de hecho, el proceso comienza en el vientre materno, pues incluso el feto es capaz de experimentar placer o dolor. Sin embargo, los tántricos no están interesados en la vida ordinaria, sino en la trascendencia, y por eso desean acelerar su evolución y agotar sus *Sam'skaras*.

Para resumir, el Tantra acelera este proceso de acción, en tres maneras: meditación espiritual (*lshvara Pran'idha'na*), servicio social con sacrificio (*Tapah*) y la sinceridad del discípulo en seguir la guía benevolente del *Guru*.

Ahora bien, todas estas prácticas resultarían incompletas si no se previniera la formación de nuevos *Sam'skaras*. Como es el ego o sentido de "hacedor" de la acción quien soporta los y sufre los placeres y los dolores de las reacciones, uno debe tratar este aspecto de la mente para prevenir la formación de nuevos *Sam'skaras*.

### Desinterés e inacción

El término general, se le da el nombre de *Madhuvidya* a la práctica de prevenir la formación de reacciones, que involucra varios aspectos. Para actuar y vivir en el mundo y no acumular *Sam'skaras*, se requiere:

1. Renunciar a todo deseo por el resultado de las acciones o realizar una acción correctamente sin importar si uno recibe o no beneficio alguno. Este es el consejo específico de Krishna a Arjuna en el "Bhagavad

Gita”, donde se discute que el hombre nunca tiene control de los resultados de sus acciones, y que tan sólo este control de la acción es lo que podemos esperar. Generalmente se denomina esa doctrina como desinterés.

2. Sentir que el hacedor de la acción, la fuente y realizador de la acción no es el limitado ego de uno, sino la Conciencia Suprema misma.
3. Estar completamente desapegado de los mismos movimientos del cuerpo y de los sentidos al realizar una acción. Sentir que no sólo el deseo de la acción misma proviene de la Conciencia, sino también que el mismo cuerpo que actúa es la Conciencia.

Estos dos últimos puntos frecuentemente son mencionados en forma conjunta como “actuar sin hacer” o inacción. Muchos han interpretado esta doctrina como una justificación para la inactividad o indolencia, pero nada podría estar más lejos de la verdad. Para lograr la Conciencia Suprema se requiere de un esfuerzo concertado a largo plazo (meditación y servicio), pero debe ser un esfuerzo del cual el limitado sentimiento del ego está ausente y el gran “Yo” o Conciencia del individuo tenga el control.

Sentir que toda experiencia u objeto de los sentidos o de la mente es una expresión de la Conciencia Suprema, la Entidad Cósmica. Los *Sam'skaras* pueden ser impuestos simplemente por asociación, y si alguien trata las experiencias como siendo exclusivamente de cosas y objetos materiales, entonces se dejarán en la mente *Sam'ska-ras* e impresiones materiales. La felicidad eterna únicamente puede lograrse cuando tanto el marco subjetivo de la mente como el objetivo, sean vistos como expresiones del Supremo y uno sienta una unidad absoluta y fundamental subyacente tanto en su propia existencia como en la existencia del mundo externo. La práctica para desarrollar la ideación o pensamiento de unidad es llamada “*Brahmacarya*”, o sea, ver a la Entidad Cósmica en todo aquello que uno mira y en todo aquello que uno hace.

### Evolución consciente

Ser humano es pensar y actuar; una vida sin acción es estancada y enferma. Pero tan pronto como actuamos, estamos metidos en la rueda de acciones y reacciones futuras, puesto que las leyes universales operan dentro de los dominios de nuestras mentes. Es un principio fundamental del Tantra el que la finalización de la evolución humana debe ser un proceso dirigido conscientemente, que nosotros podamos desarrollar nuestro potencial sólo escapando de la ignorancia de los animales y ejerciendo el control consciente, característico de los verdaderos humanos.

Por tanto, la liberación de los *Sam'skaras* y las distorsiones mentales, y la consecución de la felicidad y la serenidad nunca pueden lograrse en forma mecánica y pasiva. Cada persona tiene que aprender, de manera consciente, los caminos para controlar y desarrollar su propia mente, y sin una instrucción espiritual los humanos nunca podrán esperar realizar completamente su potencial inherente.

#### 1. Peldaños en Ascenso

El Tantra es esencialmente un sendero práctico. Reconoce una distancia entre la deseada meta del aspirante y su estado mental presente, y provee de varios medios para cerrar esta distancia.

De acuerdo a esta tradición, las prácticas de *A'nanda Ma'rga* son una síntesis dinámica y contemporánea de las prácticas del Tantra y del Yoga, diseñadas para personas de capacidades diferentes.

El Tantra Yoga de *A'nanda Ma'rga* se encuentra dividido en cinco sistemas de *Sa'dhana* para ser enseñados de acuerdo a la comprensión y determinación de cada persona. Los diferentes sistemas de meditación son enseñados por *Acaryas* (maestros entrenados) quienes actúan en representación del preceptor espiritual de *A'nanda Ma'rga*, Shrii Shrii *A'nanda-mu'rti*.

Los cinco sistemas son: *Prarambika* Yoga, *Sadharana* Yoga, *Sahaja* Yoga y meditación *Ka-palika*.

Puesto que los dos últimos están reservados para aquellos expertos en *Sahaja* Yoga, nos limitaremos a los tres primeros.

El *Acarya* iniciará en *Sahaja* Yoga a aquellos que expresen su sincero entusiasmo y quienes tienen tiempo suficiente para mantenerse en las disciplinas esenciales, incluyendo *A'sanas* y dieta sutil.

Para aquellas personas a quienes la práctica de *Sahaja* Yoga resulta inconveniente o inapropiada, el *Acarya* puede impartirle entrenamiento en *Sadharana* Yoga. Toda vez que las *A'sanas* están excluidas de la *Sadharana* Yoga, no existe restricción en la dieta.

Para aquellos a quienes *Sadharana* Yoga es inconveniente o inapropiada, el *Acarya* le puede impartir entrenamiento en *Prarambika* Yoga, para quienes la práctica de *A'sanas* y la restricción en la dieta tampoco son prescritas.

Aquellos quienes desean practicar *A'sanas* o las necesitan por razones mentales o físicas, pueden obtener un entrenamiento en *A'sanas* por parte de un *Acarya*, incluso conjuntamente con la *Prarambika* Yoga.

Ahora bien, quien quiera practicar *A'sanas* deberá esforzarse por seguir las condiciones previamente explicadas en la lección 4 sobre *A'sanas* (página 11), incluyendo una dieta sutil.

Los “*Sa'dhakas*” o practicantes de *Prarambika* y *Sadharana* Yoga, pueden resultar elegibles para Yoga si su situación y condición cambian en forma adecuada.

## La Sa'dhana'

Muchas formas y prácticas de meditación tradicionales que hoy día existen bajo diferentes nombres, pueden generalmente ser clasificadas en dos tipos:

1. "Tántricas", que principalmente tratan con Mantras, *Cakras*, visualizaciones de *Mandalas* y *Kundalini*.
2. "Yóguicas", que enfatizan uno o varios aspectos sobre *Asanas*, purificación y control mental, filosofía, devoción, y ética.

Por ejemplo, muchos tipos de meditación "tántrica" que utilizan Mantra, simplemente requieren la repetición del mismo, pero sin una conceptualización o ideación de su significado. Por otra parte, algunas prácticas de meditación "yóguica" instruyen al *Sadhaka* para liberar la mente de sus propensiones y fusionarla con la Conciencia Cósmica, pero sin los medios prácticos con los cuales lo puede hacer.

Sin embargo, tal como en el Tantra original, *Ananda Marga* reconoce la delicada e inseparable relación entre todos los aspectos de la naturaleza humana, por esto, las técnicas de *Sa'dhana'* enseñadas contienen cualidades del Tantra y del Yoga. De ahí que a todas estas prácticas se les denomine, en un sentido amplio, Tantra Yoga. A pesar de que los sistemas más específicos tienen sus propias designaciones bajo esta nomenclatura tan amplia.

## Sahaja Yoga

*Sahaja* Yoga es el nombre colectivo de seis diferentes "lecciones" que conjuntamente conforman un sistema de meditación. *Para'rambika* Yoga y *Sadharana* Yoga son más sencillas, y menos poderosas que la *Sahaja* Yoga, pero están en los mismos fundamentos.

Los practicantes de *Sahaja*, *Para'rambika*, y *Sadharana* Yogas, aún necesitan incorporar *Bhakti* (devoción) y *Karma* Yoga (acción desinteresada) en su enfoque espiritual.

A continuación, presentamos una explicación de las seis lecciones de **Sahaja Yoga**:

### Primera lección – *ishvara Pran'idha'na*

Tal como se mencionó en la sección sobre Yama y Niyama (Capítulo 5, páginas 19 y ss.), la primera lección es esencialmente la práctica de *ishvara Pran'idha'na*. Esta meditación básica tiene cinco aspectos:

**Posturas físicas:** Diferentes posturas del cuerpo facilitan distintas acciones. Por ejemplo, acostado es la mejor posición para dormir, mientras que sentado, es la mejor posición para comer, así mismo, la mejor postura para la meditación es la de loto o *Padma'sana*. Sin embargo, si ésta resulta muy difícil, se puede hacer en la de medio loto o *Ardha-padma'sana*, o *Siddha'sana*, o incluso en *Bhojana'sana*, la posición normal de piernas cruzadas.

Las ventajas de estas posturas, particularmente la del loto, consisten en que ayudan a controlar los órganos sensoriales y en consecuencia los sentidos, liberando la mente de su normal actividad externa de percepción sensorial. Los ojos cerrados controlan la vista; el presionar la lengua contra el paladar, controla el gusto y entrelazar los dedos ayuda a dominar la facultad táctil. Sin embargo, el sentido del olfato no puede ser controlado fácilmente, por eso se recomienda sentarse donde haya aire fresco, libre de humo y olores. Igualmente, el sentido del oído no puede ser manejado en forma fácil, por eso se recomienda un sitio y momento tranquilos. En la postura de loto los órganos motores se encuentran mejor controlados debido a la firme pero relajada posición, logrando a la vez un sentido de equilibrio, simetría y erectilidad. Esta erección de la columna vertebral favorece ampliamente la concentración, y la uniformidad y ritmo de la respiración de ahí que la postura de loto, *Padma'sana*, sea la más adecuada para habilitar la mente a ir más allá de su normal conciencia física.

- a. **Bhuta Shuddhi:** Este proceso consiste en retraer la mente de sus ocupaciones con el mundo externo, liberándola de sus complejos, miedos, deseos y tensiones cotidianas. La técnica particular de ideación que se enseña, conduce a la mente a un estado de relajación profunda.
- b. **A'sana Shuddhi:** Es el proceso por el cual la mente es completamente retraída de su identificación condicionada con el cuerpo. El sentimiento de ser de la mente es gradualmente retraído de cada parte del cuerpo y concentrado en un punto conocido como *Is't'a Cakra*, el punto de concentración de la mente.
- c. **Citta Shuddhi:** De aquí en adelante la porción *Citta* de la mente es totalmente suspendida, y la identidad de la mente no es otra que un singular punto de conciencia existente en la Conciencia Cósmica. *Citta* puede ser mejor explicado como la pantalla de la mente donde todas nuestras imágenes son visualizadas.
- d. **Dhya'na:** El último paso, que es la verdadera meditación, consiste en la unión de la mente con la Mente Cósmica. Aquí, la práctica esencial es el uso del *Is't'a Mantra* individual que, tal como se enseñó anteriormente, le permite al aspirante conceptualizar la unificación subsiguiente.

### Segunda lección – *Madhuvidya*

La segunda lección de **Sahaja Yoga** es llamada “*Madhuvidya*”, que significa “dulce conocimiento”. Es la realización constante de que todo es una manifestación del Supremo. Esto por supuesto, comienza con la realización subjetiva de que uno mismo es en realidad uno con el Supremo. El conocimiento del verdadero Yo obtenido en la meditación puede ser mantenido mientras se desempeñan los deberes de la vida cotidiana. Por medio del uso del *Is't'a mantra* y su asociación con el proceso respiratorio, un aspirante logra entrenarse para escuchar el *Mantra* como el sonido de su respiración, de tal forma que cada respiración lo hace consciente de ese estado infinito.

Otro *Mantra*, denominado *Guru Mantra*, se enseña para ser conscientes de que la misma Conciencia que existe en el interior es la que penetra el universo entero, existe dentro de cada persona, animal, planta y objeto animado o inanimado. Este se utiliza antes de ejecutar una acción en cualquier trato con el mundo exterior.

A través del uso apropiado del *Is't'a mantra* y del *Guru mantra* en la vida cotidiana, uno logra establecerse en una ideación Cósmica. Esto es esencial para el progreso espiritual, pues así el ego no puede continuar dominando y por ende, no crea *Sam'skaras* a través de nuestras acciones. Esto puede tomar años de esfuerzo consciente, pero sólo hasta entonces puede uno vivir en el mundo en una forma decidida y liberada.

### Tercera lección – **Tattva Dha'ran'a**

El significado de esta lección consiste en la concentración sobre las características fundamentales de los *Cakras* (Chakras). Cada *Cakra* es diferente, desarrolla distintas funciones para la mente y el cuerpo y cada uno tiene sus propias características vibratorias. Se utilizan técnicas de concentración que involucran visualización de la forma y el color de los *Cakras* y repetición de ciertos mantras formados por la naturaleza sonora de los mismos.

Estas técnicas ayudan a fortalecer los poderes de la concentración, a controlar las actividades de los *Cakras* y colaboran en la regulación de los flujos de energía del cuerpo, conocidos como *Na'diis*.

Existen tres *Na'diis* principales: *Pim'gala*, *Id'a'* y *Sus'umna'*. El dominio de *Pim'gala* facilita las actividades físicas del cuerpo, mientras que el de *Id'a'* facilita las mentales. *Tatta Dha'ra n'a'* conlleva al dominio de *Sus'umna'*, lo cual facilita la realización espiritual y la elevación de la energía puramente espiritual: el *Kun'd'alini*.

### Cuarta lección – **Pra'n'a'ya'ma**

*Pra'n'a'ya'ma* significa el control de la respiración para controlar el *Pra'n'a'h* y, por ende, la mente. La conexión entre los aires vitales o Prana y la mente es inseparable. La inestabilidad de la respiración es la inestabilidad de la mente, y viceversa. Cuando la respiración es controlada por el proceso científico de *Pra'n'a'ya'ma*, la mente es también controlada y, en consecuencia, el poder mental y la concentración son altamente acrecentados durante la . Una adecuada utilización de *Pra'n'a'ya'ma* involucra el uso del *Is't'a Mantra* y los *Cakras*. Varias técnicas de *Pra'n'a'ya'ma* tienen diferentes potencias, por tanto deben ser aprendidas de un *Acarya*.

### Quinta lección – **Cakra Shodana**

Los *Cakras* (Chakras, ó Chacras) son también puntos de control de la mente, de las actividades mentales y del cuerpo. A través de un método especial de utilización de los *Mantras*, los *Cakras* vibran de tal manera que se obtiene como resultado una purificación de la mente y del cuerpo.

### Sexta lección – **Dhya'na**

Esta es una forma más directa de meditación que canaliza cada propensión mental hacia la meta espiritual. Es especialmente efectiva cuando la relación personal entre el discípulo y el se ha convertido en un vínculo de amor Cósmico. El amor es la más grande fuerza mental, cuando es despertado, la meditación deja de ser un esfuerzo y se convierte en una tracción natural hacia el Supremo, y así como la fuerza magnética de un imán atrae la limadura de hierro, asimismo el aspirante alcanza su amada Meta.

#### 1. Detrás de la Teoría... el Guru

<<Nunca estás solo o desamparado, la fuerza  
que guía las estrellas te guía a ti también.>>

Shrii Shrii A'nandamu'rti

Un niño se fue a la cama y antes de dormirse llamó a su madre, “Mamá, despiértame cuando tenga hambre.” Y su madre le respondió, “No te preocupes, hijo mío, tu hambre te despertará.”

La sed por la realización espiritual se despierta en cierto momento de la evolución de cada ser humano. Esta, más allá de los placeres transitorios, es la sed por saber “¿Quién soy yo?” “¿Hacia dónde voy?” “¿Cuál es mi verdadero propósito en esta tierra?” Es justo en este momento de atracción hacia la Conciencia Cósmica que a ayuda llega directamente, en una forma práctica, por medio de un *Guru*.

“*Guru*” literalmente significa “alguien que libera de la oscuridad”. El *Guru* es uno con la Conciencia Suprema y actúa como un canal de Conciencia. En este sentido el verdadero *Guru* es pura Conciencia y no la

personalidad o forma humana que posea. Siendo un canal puro, las acciones del *Guru* son expresiones del profundo deseo de la Conciencia de liberar a sí misma en todas las formas, o sea, elevar y liberar a todos los demás.

<<Brahma –Conciencia Suprema– sólo es el *Guru*. Sólo El conduce a los individuos al sendero de la emancipación a través de diferentes receptáculos o cuerpos.>>  
Shrii Shrii A'nandamu'rti

1. **Tranquilo, puro de mente:** En presencia del *Guru*, uno siente una tranquilidad penetrante y pureza mental.
2. **Modesto y humilde:** La conciencia liberada del *Guru* está libre de complejos mentales y vanidad.
3. **Sobriamente vestido:** Con ropas sencillas y limpias.
4. **Mantienen un estilo de vida y conducta correctos:** El *Guru* siempre impondrá el ejemplo ante sus discípulos para que mantengan una conducta correcta en todos los campos.
5. **Lleva una vida familiar:** A fin de establecer un ejemplo para las personas de familia, el *Guru* no es un renunciante; establece una familia y mantiene responsabilidades espirituales.
6. **Establecido en meditación:** Para poder enseñar meditación, el *Guru* debe ser un maestro en todas las prácticas de meditación y Mantras. Debe estar establecido en todos los niveles y pasos de la meditación y ser capaz de transmitir estos y todas las prácticas asociadas a los demás.
7. **Posee control sobre las funciones de la mente:** El *Guru* tiene total control consciente sobre todos los niveles de la mente y por tanto, posee el conocimiento del pasado, el presente y el futuro. El *Guru* conoce a sus discípulos mejor de lo que ellos se conocen a sí mismos.
8. **Posee control sobre Kun'd'alini:** El *Guru* no sólo tiene control sobre *Kun'd'alini* (energía espiritual) sino que es capaz de despertar el *Kun'd'alini*.
9. **Ama y dirige al discípulo:** El *Guru* no se limitará a enseñarle al discípulo y luego dejarlo, tampoco mantendrá una relación *Guru*–discípulo sin cargar con la responsabilidad por el progreso del discípulo. Un verdadero *Guru* no sólo enseña sino que guía con amor, estimulando y corrigiendo según sea necesario.

Una pregunta que siempre surge es si uno realmente necesita un *Guru* para lograr la liberación espiritual. Comencemos a enfocar esta pregunta mirándola desde una perspectiva histórica. La historia nos muestra que ha habido personas que han logrado la iluminación con o sin ayuda de un *Guru*. Sin embargo, los casos en que lo han logrado sin un *Guru* eran individuos de un extraordinario nivel.

En primer lugar tenemos a Shiva, Krishna, Buddha y Cristo. De lo que se sabe de Shiva y Krishna, quienes vivieron hace 7000 y 3500 años respectivamente, ambos eran virtualmente iluminados desde la niñez. La mayoría de las prácticas y enseñanzas yoguis provienen de ellos.

Hace 2600 años Buddha logró la iluminación por su propia determinación, pero sólo luego de años de esmerado esfuerzo y auto-mortificación. Después de reforzar su cuerpo y mente con una buena alimentación se sentó a meditar bajo un árbol tomando la determinación de lograr la realización o morir en el intento. Aquella misma noche experimentó el *Nirvana*, el estado de la no dualidad, después de lo cual se convirtió en *Guru*. El resto de sus días transcurrieron ayudando a quienes estaban en la búsqueda, y como *Guru*, abrió el sendero a muchos para lograr la iluminación.

Mucho de la vida de Jesucristo está aún rodeado de misterio ya que virtualmente nada se sabe con certeza sobre su paradero de los doce años hasta los treinta, cuando aparece manifestándose a sí mismo como un *Guru*. Durante los tres cortos, pero intensos años antes de su crucifixión; él dio lo suficiente para permitirle a muchos buscadores devotos y sinceros, encontrar el camino.

Pese a que hay otros que han logrado grandes ideas, habilidades proféticas y experiencias espirituales, hay muy pocos que han conseguido el más alto estado de Conciencia sin ayuda. Por otro lado, hay una gran cantidad de santos y espiritualistas que han conseguido la realización con diferentes grados de ayuda por parte del *Guru*. Los ejemplos de Ra-makrishna y Milarepa ilustran muy bien la necesidad de un *Guru*.

Ramakrishna Paramahansa fue un gran yogui que vivió la última parte del siglo XIX en India. Desde la niñez fue un gran devoto del culto de Kali, la Divina madre mitológica, al punto que con frecuencia tuvo visiones y experiencias místicas. Sin embargo, éstas fueron siempre de una naturaleza dualista y limitada; por tanto, intentó diferentes tipos de cultos para lograr ir más allá, hasta el estado sin forma de la Conciencia. Pese a esto, su tremendo ardor por la realización encontró finalmente frutos cuando un *Guru* trántrico llamado Totapuri lo inició en meditación. Durante la misma iniciación Ramakrishna quedó totalmente absorbido en el estado de Conciencia Cósmica, el cual, a pesar de su tremenda sinceridad, devoción y dedicación, lo había eludido hasta entonces. El conocimiento correcto y poder espiritual del *Guru* hizo toda la diferencia.

La vida de Milarepa, el yogui tibetano que vivió hace cerca de 800 años, muestra cómo los métodos del *Guru* son adaptados a las necesidades del discípulo. Marpa, su *Guru*, le había hecho padecer un tremendo sufrimiento construyendo y demoliendo y volviendo a construir una casa, varias veces, con las manos desnudas en el gélido clima del Tibet. La situación llegó al punto en que Milarepa lo consideró excesivo, ya que todo lo que él quería era aprender meditación, así que dejó a Marpa en busca de otro *Guru*. Sin embargo, en su búsqueda, se cruzó con otro discípulo de Marpa, quien lo persuadió de regresar. Esta vez Marpa se compadeció de él y le explicó cuánto dolor sentía personalmente por ver a Milarepa sufrir, pero debía ser así

para acelerar la purificación de los *Sam'skaras* (reacciones en potencia) que Milarepa había acumulado por los graves delitos que había incurrido en su juventud. Entonces Marpa lo inició en la meditación y algún tiempo después Milarepa logró realizarse.

La cuestión más importante para un aspirante yogui es lograr la Meta; el que esta se consiga con o sin un *Guru* no es la consideración esencial. Lo que requiere mayor prioridad es qué tan práctico resulta y la manera más práctica es con la ayuda de un *Guru*.

El *Guru* en forma física está constantemente recordándole al aspirante espiritual, con cada una de sus palabras y sus acciones al *Guru* infinito, la Conciencia Suprema. Los humanos solos, generalmente, no pueden percibir la Conciencia que es todo penetrante: existe en la luz del sol y en la lluvia, en la más pequeña hormiga y en el más grande elefante. Un ser humano se encuentra generalmente restringido por la mente y por los sentidos; ninguno de ellos puede percibir el infinito. Un aspirante sólo puede ser guiado directamente a la última Meta con la ayuda de aquel quien se encuentra más allá de las limitaciones y esclavitudes de a vida cotidiana.

“Todos los sabios, santos y profetas que han investigado en las esferas de la espiritualidad, concuerdan en que “el reino de Dios está dentro de ti mismo: busca ahí.” No tienes que ir a ninguna parte afuera para lograr la salvación. El cuerpo humano es el microcosmos y su Creador está dentro de él. Encuentra a alguien que conozca el camino secreto para entrar a esta casa de tesoros y que te pueda guiar al Palacio del Señor. Llámale *Guru*, Maestro, profesor, amigo o de la forma que tu prefieras.”

“El joven interrumpió de nuevo: “Esto es predicar a favor de un *Guru*. ¿Cuál es la necesidad para un hombre inteligente, de recurrir a un *Guru*?”

El gran Maestro sonrió y dijo: “No cabe duda de que eres un hombre inteligente, pero ¿has aprendido algo por ti mismo? ¿A qué fuiste a Europa para estudiar leyes? Los hombres tan cual son, no aprenden nada por sí mismos desde el momento mismo de nacer. Alguien tiene que enseñarles incluso cómo caminar, hablar, comer, vestirse o jugar. Desde su tierna infancia en adelante, el hombre no hace más que adoptar maestros. Bien puedes llamar al maestro padre, madre, hermana, hermano, amigo o compañero. Al entrar en la escuela tuviste un *Guru* para el inglés, las matemáticas, la historia, la geografía, etc... Para cada tópico tuviste que escoger un maestro diferente... y así, ¿cómo presumes aprender los temas más difíciles – a Ciencia del alma y de Dios– sin un maestro?”  
Lal Kapur

Y aún, el tener un *Guru* no es suficiente por sí mismo. El aspirante debe también ser sincero y dedicado. Supongamos que se planta una semilla mala en un terreno fértil; no germinará. Tampoco lo hará una semilla buena en un terreno estéril. Pero, una semilla buena en un terreno fértil sí germinará; la necesidad del éxito no consiste sólo en tener un *Guru*, ni en ser un aspirante sincero; ambos son complementarios.

1. Tuyo, Mío y Nuestro <<El construir algo a un nivel humanístico requiere de un fundamento de amor verdadero por la humanidad. Una sociedad realmente benevolente nunca será un hecho mientras se encuentre bajo el liderazgo de aquellos a quienes sólo conciernen ganancias y pérdidas. Cuando el amor es lo principal, la cuestión de pérdida o ganancia personal no surge. El ingrediente principal para construir una sociedad saludable es simplemente el amor.>>  
Shrii Shrii A'nandamu'rti

La condición humana se caracteriza por dos relaciones principales: la del individuo consigo mismo y la de él con el resto de la sociedad. Es de primordial importancia que la inter-dependencia entre ellas esté claramente reconocida. Por una parte, individuos felices forjan una sociedad feliz; por otra, la sociedad debe asegurarse de sobrellevar su obligación de nutrir y fomentar el contento y satisfacción de sus miembros. Así, un sistema social debe ser organizado de manera tal que exista un equilibrio entre los intereses individuales y los colectivos.

Dicho de otra forma, estamos hablando de subjetividad y objetividad. El individuo es el sujeto y la sociedad el objeto. El cómo un individuo se maneja a sí mismo es el “enfoque subjetivo”, y el cómo este se relaciona con los asuntos de la sociedad es el “ajuste objetivo”. Este libro estaría incompleto sin, al menos, alguna discusión sobre esta relación fundamental.

En primera instancia, observamos la importancia del desarrollo interno. El entenderse a sí mismo y poder apreciar las profundidades de la mente humana y del espíritu, satisface una inclinación espiritual inherente. Este anhelo espiritual innato puede ser visto como la fuerza motivadora más fundamental; más allá de todo pensamiento y acción subyace el deseo de lograr felicidad y paz duraderas. Es un anhelo espiritual porque la felicidad y paz de las que estamos hablando son de naturaleza permanente: infinita y eternas.

A medida que se logra progresar en términos de desarrollo interno, se desarrolla un gran sentimiento de unidad con la humanidad. Dicha actitud universal suscita sentimientos tales como compasión, altruismo y responsabilidad.

Pero, hay peligro si uno gasta todas sus energías en su desarrollo interno, en el enfoque subjetivo. el exceso de enfoque centralizado en uno mismo obstaculiza el desarrollo de una visión cósmica. Por tanto, si el esfuerzo espiritual se torna demasiado egocéntrico, eventualmente debilitará el verdadero propósito para el cual ha sido hecho.

Otro peligro de un excesivo énfasis en el enfoque subjetivo es que esto podría representar la retirada de gente espiritualista de la actividad social. Esto podría verse como un apoyo tácito a la corrupción, la explotación y otras actividades sociales nocivas porque no habría nadie que se enfrentara a los elementos negativos de la sociedad. El velar por el bienestar de la comunidad es de la incumbencia de cada individuo.

Ahora, observemos nuestro “ajuste objetivo” o cómo ajustamos nuestra subjetividad al mundo en que vivimos.

Ya que la meta de la práctica espiritual y del auto – desarrollo es la realización de la Conciencia Cósmica, debemos comenzar a mirar todo, animado e inanimado, como una manifestación de esa única Conciencia. Gradualmente un amor por esta unidad de la creación se irá desarrollando y requerirá ser expresado; si esta expresión de amor es negada, sobrevendrá la frustración.

Debemos también considerar la responsabilidad social, tema ya tocado anteriormente.

Nuestras acciones y caracteres son moldeados por nuestro entorno social conocido: educación, trabajo, medios de comunicación, artes, distracciones, etc., de ahí que cuanto más positivas y espirituales sean, mucho mejor para la sociedad como un todo. Si personas materialistas y negativas controlan estas actividades, habrá un efecto de detrimento para la sociedad. Pero si se trata de aquellos con una visión espiritual y positiva, la comunidad puede ser inspirada y vivificada.

Sin embargo, existen dos peligros principales al dar atención excesiva al mundo objetivo.

En primer lugar, el intento por crear una sociedad “perfecta” resultará fútil sin el desarrollo simultáneo de la naturaleza espiritual interior. Suecia puede ser considerada por algunos como modelo y ejemplo de un estado de bienestar altamente desarrollado, pero coexisten niveles extremadamente altos de alcoholismo, abuso de drogas y suicidio.

En segundo lugar, existe el peligro de adquirir un ego inflado. Uno comienza a sentir “yo solo estoy haciendo esto” o “sin mis habilidades superiores este proyecto no hubiera sido exitoso.” Semejante vanidad de acción puede producir ansias de poder, corrupción y la manipulación egoísta de otros.

De ahí que el *Karma* Yoga, el Yoga de la acción, sea esencial. El ser humano debe actuar para sobrevivir, y debe ser cuidadoso asegurándose de que su acción sea benevolente y constructiva.

A lo mejor algunos ejemplos concretos de *Karma* Yoga sean útiles; ellos ayudarán a ilustrar el vínculo que existe entre el “enfoque subjetivo” y el “ajuste objetivo” de los que hemos venido hablando.

1. Intenta mirar a tu familia, amigos y pertenencias como manifestaciones del Supremo, la Conciencia Cósmica. Es una gran oportunidad de servirle al Supremo sirviéndole a ellos.
2. Mira a todos los seres humanos como miembros de tu propia familia Cósmica. Ellos son manifestaciones de la Conciencia Cósmica, por tanto, debemos aprovechar cada oportunidad de servirles.
3. Intenta mirar a toda la creación como una manifestación del Supremo. Animales, plantas, aire, tierra, agua, no se puede abusar de ninguno de ellos; por el contrario, se debe ayudar a satisfacer sus funciones naturales.
4. El Tantra ha clasificado el servicio en cuatro categorías:
  - a. Servicio físico: ayudar a alguien con el trabajo, incluyendo el cuidar de un enfermo.
  - b. Servicio de protección: cuando alguien se encuentra físicamente atacado o en peligro debemos acudir en su ayuda.
  - c. Servicio económico: ayudando a alguien financieramente o con bienes. Puede incluirse aquí el compartir el conocimiento de cómo pueden ellos satisfacer sus necesidades económicas.
  - d. Servicio intelectual: enseñando a otros el camino del auto–desarrollo y la auto–realización. Inspirando a otros a seguir por la senda espiritual.

Pero tenemos que asegurarnos de tener en mente que todo servicio debe ser cuidadosamente dirigido de tal forma que sea la mejor acción en una determinada situación.

Por ejemplo, el dar dinero a alguien que ya lo tiene sería un servicio inútil y únicamente fomentaría la avaricia. Y, por supuesto, sería también en contra del servicio el darle un sermón espiritual a alguien que está muriéndose de hambre. Es por eso que siempre debemos tener una actitud práctica hacia el servicio y la acción social en general. Siempre debe ser en el momento y lugar adecuados y a la persona que lo necesita.

La llave del éxito en el camino espiritual consiste en mantener un cuidadoso equilibrio entre el enfoque subjetivo y el ajuste objetivo.

Esa es precisamente la idea que existe detrás del símbolo del logotipo de A'nanda Mar'ga, denominado “Pratik” El *Pratik* sintetiza la ideología tántrica y simboliza las energías que actúan en la práctica espiritual. El

triángulo con el vértice hacia abajo representa el enfoque subjetivo sobre la vida: la meditación por medio de la cual realizamos nuestra verdadera naturaleza y la unicidad del universo. El otro triángulo, que apunta hacia arriba, representa el ajuste objetivo que debemos mantener con el mundo que nos rodea. El sol naciente representa el progreso en la vida y la esvástica, un símbolo muy antiguo, simboliza la victoria o éxito espiritual. Por tanto, el significado del Pratik es que con un equilibrio apropiado entre las expresiones internas y externas de la vida, habrá siempre progreso y finalmente, éxito espiritual. Esto implica que el progreso sólo es posible cuando uno mantiene equilibrio entre el trabajo para cumplir con las responsabilidades sociales y el tiempo dedicado a las prácticas espirituales.

### Mujeres y Liberación

El que esta sección sea incluso necesaria en una introducción a la filosofía y práctica espiritual, dice mucho en sí misma. No es una conclusión desechada en nuestra sociedad el que la mujer tenga igualdad social y espiritual con el hombre. Las religiones del mundo han sido y continúan siéndolo, los mayores propagadores del mito de la inferioridad social y espiritual de la mujer.

La mujer ha sido, por ejemplo, representada como la causa del pecado original, y por consiguiente como inherente pecadora, incluso demoníaca. Siempre fueron alejadas de posiciones con autoridad religiosa y responsabilidad, incluso de la realización espiritual, simplemente porque son mujeres. Toda clase de atrocidades sociales han sido cometidas contra las mujeres, ya sea por instigación directa de los grupos y escrituras religiosas o porque no han hecho nada para evitar tales sucesos. Cazadas como brujas, arrastradas o víctimas de mutilaciones genitales son hechos recordados como ejemplos extremos de las cosas del pasado, o como perteneciendo a culturas más primitivas que la nuestra. Incluso hoy día en las llamadas naciones civilizadas de occidente, las mujeres continúan estando físicamente en desventaja y siendo agredidas por doctrinas religiosas que aún prevalecen en temas como el matrimonio, el control de la natalidad, el aborto y otros asuntos que afectan vitalmente sus vidas cotidianas.

La filosofía del Tantra establece inequívocamente que las mujeres y los hombres, como seres humanos, tienen igual capacidad para lograr la meta esencial de la existencia, la liberación espiritual. El aspecto práctico del Tantra provee los medios para que esta meta pueda ser alcanzada a través del esfuerzo individual. De este esfuerzo viene la visión, fuerza e iniciativa para recorrer y trabajar por la eliminación de los factores sociales que impiden a la gente tener oportunidades iguales y completas de desarrollar sus potencialidades como seres humanos.

No siempre la mujer ha sufrido el mismo grado de explotación y opresión que encontramos hoy día. En un pasado lejano las sociedades que existían eran matriarcales. Las mujeres eran respetadas como guías en la esfera social y proveían de guía espiritual con su ejemplo y enseñanzas. Las cualidades de ser mujer eran tenidas como esenciales para el progreso saludable de la sociedad y para la realización espiritual del yo interno.

Sin embargo, con el correr de los siglos, una plétora de doctrinas religiosas y de dogmas, ha brotado de la ignorancia humana y de la codicia por el poder personal y adquisiciones materiales. En todo el mundo la posición de la mujer en la sociedad se degradó, al punto que hoy, excepto en unas cuantas culturas aisladas, las mujeres son vistas como seres inferiores o secundarios.

Este mal de la sociedad moderna está sintomatizado y empeorado por el bajo estatus de la mujer, su empobrecimiento y opresión en todas las esferas. ¿Cómo puede el Tantra contribuir a su curación?

La práctica espiritual del Tantra, y más específicamente la meditación, soportada por las posturas de Yoga y otros métodos para reforzar y refinar las energías del cuerpo y de la mente, constituye un enfoque subjetivo hacia el progreso y conlleva los más poderosos y penetrantes cambios a nivel personal. A través de este enfoque subjetivo, la mente es dirigida hacia su fuente y traída a un punto de total identidad con el yo más interno.

Este es un proceso de expansión permanente y liberación, que trae consigo cambios en los niveles más profundos. Al no enfocarse específicamente en limitaciones, deficiencias o desequilibrios de la personalidad, éstos se desvanecen, y crece el Auto-conocimiento y el amor universal. Por ejemplo, una persona hiper-agresiva puede convertirse en una mucho más sensible o bien, una excesivamente tímida y retraída, en una más segura de sí misma y asertora. Los atributos positivos son reforzados y los rasgos negativos dejan de estar atados a la mente a medida que el verdadero yo es experimentado, no como una colección cambiante de pedazos frágiles sino, como una integridad de ser: una realidad bienaventurada y permanente; una fuente infinita de amor y paz.

Todo progreso, tanto en las esferas internas como externas de la vida, logra salir adelante a través de la lucha y el esfuerzo por sobreponerse a los obstáculos y limitaciones; el progreso conlleva un posterior movimiento hacia delante. La práctica de la meditación que se basa en este principio refleja el dinamismo de la vida misma, y es una poderosa herramienta para el desarrollo de la independencia de la mente, la iniciativa, auto-respeto y la auto-confianza que la mujer necesita para enfrentar y sobrellevar las limitaciones que le han sido socialmente impuestas y que la han tenido relegada por tanto tiempo.

A medida que los cambios subjetivos van sucediendo en la mujer, sus interacciones cambian y se desarrollan. El recelo, el sentimiento de competitividad y la superficialidad que frecuentemente surgen en las relaciones entre mujeres, son reemplazadas por el desarrollo de la confianza y de la unicidad, mientras que las

relaciones de dominio y dependencia entre hombres y mujeres (o entre mujeres, en menor grado) son aminoradas, en tanto se refuerzan el sentido del Yo y el amor por ese Yo.

El efecto general de estos cambios es obviamente el que la calidad de las relaciones humanas, en general es mejorada, debido a los cambios en las mujeres mismas, y esto a su vez sirve a los hombres como estímulo hacia el cambio, que de otra manera podría tardar en venir mucho más tiempo.

Los procesos de cambios internos están, por supuesto, interrelacionados con cambios en las esferas más externas de la vida. En el plano personal, el cuidado del organismo físico por medio de posturas de Yoga, dieta, etc., provee el terreno adecuado para el crecimiento interno. Los ejercicios del autoconocimiento, el entrenamiento en pensamiento asertor, otras prácticas para elevar la conciencia y el auto-desarrollo, sirven como importantes métodos objetivos para desbloquear los caminos de la mente hacia el desarrollo puramente subjetivo descrito anteriormente. De igual manera, un ajuste objetivo en las esferas sociales de la vida es necesario para que las mujeres se percaten de su ambiente social y hagan un esfuerzo por cambiarlo.

Por consiguiente, no hay área en cuestiones sociales o de actividad que se encuentre cerrada para las mujeres en la lucha tántrica, para que puedan convertirse en lo que ellas realmente son. El Tantra exhorta a la mujer a que exprese su potencial en cada esfera de su vida individual, familiar y de la comunidad como un todo, y en particular, a trabajar con y por las mujeres.

Debido a que la realización de valores más elevados y de realidades más sutiles del ser interno se han pronunciado más a lo largo de la evolución de la raza humana, un movimiento radical hacia la total apreciación y expresión del aspecto femenino del ser está sucediendo.

Alrededor del mundo entero la mujer es está moviendo para descubrirse a sí misma, reclamando un acceso libre al total desarrollo de su potencial y para pelear contra su opresión y explotación en todos los campos. La filosofía y la práctica *tantrica* equipan al hombre y a la mujer con el coraje y medios para difundir este movimiento, para poder enfrentar y superar los desequilibrios y las limitaciones de sí mismo y poder ayudar a construir una sociedad donde pueda darse el verdadero progreso, no a expensas de la mayoría, sino en beneficio de todos.

<<Es la acción lo que hace grande a una persona. Se  
grande por tu *Sa'dhana'*, por tu servicio y por tu sacrificio.>>  
Shrii Shrii A'nandamu'rti

### **Canción para Empezar la Meditación Colectiva**

SAM'GACCHADVAM' SAM'VADADHVAM'  
Vayamos juntos, cantemos juntos.

SAM'VOMANAM'SI JA'NATA'M  
Conozcamos juntos nuestras mentes.

DEVA'BHA'GAM YATHA' PU'RVE  
Compartamos como los sabios del pasado

SAM'JA'NA'NA' UPA'STE  
para que toda la gente goce el universo.

SAMA'NII VA A'KUTI  
Unida nuestra intención,

SAMA'NA' HRDAYA' NIVAH  
que nuestros corazones sean inseparables.

SAMA'NAMA ASTU VOMANO  
Que nuestra mente sea una.

YATHA' VAH SUSAHA'SATI  
Como nos conocemos, nos unificamos.

### **Canción para Terminar la Meditación Colectiva**

NITYAM' SHUDDHAM' NIRA'BHA'SAM'  
Eterno, puro, Entidad indescriptible.

NIRA'KA'RAM' NIRAINJANAM  
sin forma, sin tacha;

NITYABODHAM' CIDA'NANDAM'  
omnisciente, Conciencia bienaventurada,

GURURBRAHMA NAMA'MYAHAM  
Al Guru Brahma, yo saludo.

## 1. Glosario

**Acarya:** Lit. "Aquel que enseña con el ejemplo", un maestro de prácticas espirituales. El título dado a un maestro en meditación de A'nanda Ma'rga.

**Aham:** "Yo hago" o calidad de hacedor. La parte de la mente que inicia la acción.

**Ahamattva:** La parte de la mente Cósmica que le da a la Conciencia Suprema el poder de actuar o expresarse a sí misma (ver **Aham**).

**Ahim'sa:** Causar el menor daño posible; uno de los diez principios de Yama y Niyama (ética del Yoga).

**Akashatattva:** Factor etéreo (**Akasha**, éter; **Tattva**, factor), el primer factor material creado; espacio o vacío en donde las galaxias existen.

**A'nanda(m):** Bienaventuranza Cósmica; felicidad trascendental experimentada cuando la mente individual se funde con el Ser Cósmico.

**A'nanda Ma'rga:** Sendero de la Bienaventuranza (**A'nanda**, bienaventuranza, **Ma'rga**, sendero); las prácticas e ideologías espirituales de Srii Srii A'nandamu'rti.

**A'nandamu'rti:** Lit. "personificación de la bienaventuranza"; nombre del fundador de A'nanda Ma'rga, también conocido como Prabhat Rainjan Sarkar.

**Aparigraha:** Vida austera; acumular sólo aquello que sea necesario para mantener la vida; uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Apatattva:** Factor líquido (**Apa**, líquido; **Tattva**, factor); el cuarto factor material.

**A'sana:** Lit. "postura sostenida cómodamente"; una postura física o "ejercicio interno" del Yoga.

**Asteya:** No robar, no privar a otros de lo que les corresponde, uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Bhakti:** Devoción espiritual; amor por el Supremo.

**Bhuta:** Lit. "objeto creado."

**Brahma:** Conciencia Suprema.

**Brahmacarya:** Ver al Supremo en todas las cosas; uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Cakra:** Centro psíquico, (Lit. "rueda, círculo"); un punto en el cuerpo en el cual existe correlación entre la energía psíquica y la física; centro nervioso principal o plexo.

**Citta:** Material de la mente o ectoplasma; la parte de la mente que asume la forma de los datos sensoriales o acciones físicas.

**Dha'rana:** Concentración; el estado de control de la mente, anterior a la meditación.

**Dhya'na:** Meditación (Lit. "flujo de la mente"); proceso para lograr el estado de pura absorción en el Supremo.

**Gun'a:** Fuerza limitante; fuerza de la energía Cósmica, aquella fuerza que califica o transmuta la Conciencia.

**Guru:** Un maestro espiritual; una persona con la capacidad de guiar a otros a la liberación espiritual

**Guru Mantra:** Un Mantra especial (ver Mantra, página 8 y 9) utilizado antes de realizar cada acción para disociar el ego de la acción.

**Id'a:** El canal psíquico en el cuerpo que está cargado espiritualmente.

**ishvara Pran'idha'na:** Lit. "refugiarse en el Supremo", (Ishvara, el Controlador Supremo; Pran'idha'na, refugiarse); prácticas de meditación; uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Is't'a Cakra:** Punto de ideación predilecto; el punto de concentración en el cuerpo dado a un individuo en ciertas técnicas de meditación.

**Is't'a Mantra:** Vibración sonora predilecta; el mantra personal dado para ciertas técnicas de meditación (ver páginas 8 y 9).

**Jinana:** Conocimiento espiritual.

**Karma:** Acción espiritual.

**Kos'a:** Lit. "funda"; nivel de la mente.

**Ks'ititattva:** Factor sólido (Ks'iti, materia sólida; Tattva, factor), es el último factor material formado.

**Kula Kun'd'alini:** Lit. "fuerza de la serpiente enroscada"; fuerza psico-espiritual yacente en la base de la columna (hasta que es despertada).

**Kun'd'alini:** Ver arriba.

**Lila:** Juego Cósmico; el concepto de que la creación es el juego personal de la Conciencia Suprema.

**Madhuvidya:** Lit. "Dulce conocimiento", (Madhu, dulce o miel; Vidya, conocimiento); considerar el mundo como una expresión de la Conciencia bienaventurada.

**Mahat:** Sentimiento de puro "Yo"; la parte de la mente que es consciente de la existencia

**Mahatattva:** La parte de la Mente Cósmica que le da a la Conciencia el conocimiento de existencia; parte más sutil de la Mente Cósmica.

**Mandala:** Símbolo circular que representa el Cosmos.

**Mantra:** Vibración sonora utilizada para concentrarse en la meditación (Lit. "aquello que libera la mente").

**Na'dii:** Canal de energía psíquica en el cuerpo.

**Nataraja:** Lit. “rey de la danza”; la forma danzante de Shiva (ver Shiva); uno de los nombre de Sadashiva.

**Nirgun’a:** Lit. “sin atributos”, el estado de Brahma (Conciencia Suprema), más allá de toda expresión.

**Niyama:** Observancias; una de las dos secciones de la ética del Yoga que comprende cinco principios.

**Pim’gala:** canal psíquico en el cuerpo cargado mundanamente.

**Prakrti:** El Principio Operativo de Brahma (Conciencia Suprema); la Fuerza Cósmica o Energía; aquello que ata a Purus’a (la Conciencia) a diferentes estados de existencia.

**Pra’n’a’h:** Las fuerzas vitales; las energías esenciales de los cinco factores fundamentales.

**Pra’n’a’ya’ma:** Control de las fuerzas vitales; técnicas de control de la respiración diseñadas para controlar los flujos de energía sutil de cuerpo y de la mente.

**Pratik:** Símbolo tántrico especial que pone de manifiesto la armonía entre las energías objetiva y subjetiva.

**Pratisaincara:** La fase evolutiva del proceso de la creación, la liberación de la Conciencia de las ataduras de Prakrti.

**Purus’a:** Conciencia Sustantiva; el aspecto de Brahma que es la Conciencia en sí misma.

**Rajasik:** de Rajogun’a.

**Rajogun’a:** Principio mutativo; el principio universal que crea la acción; uno de los tres aspectos (o Gun’as) de Prakrti.

**Sa’dhaka:** Aspirante espiritual.

**Sa’dhana:** Prácticas espirituales; el refuerzo para auto–realizarse.

**Sagun’a:** Con atributos; el estado manifestado de Brahma en el que Prakrti es activa.

**Saincara:** Fase de involución de la creación; el proceso de crudificación o condensación de la Conciencia.

**Sama’dhi:** Estado de absorción espiritual, experimentando éxtasis trascendental; unión con la Conciencia Suprema.

**Sam’skara:** Reacción en potencia; una reacción almacenada por acciones anteriormente ejecutadas; condicionamiento.

**Santos’a:** Contentura mental; uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Sattvagun’a:** El principio sutil; la fuerza universal que produce el sentimiento de existencia; uno de los tres principios de Prakrti; el principio creador.

**Sattvik:** De Sattvagun’a.

**Satya(m):** Veracidad benevolente, uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Shaoca:** Pureza mental y limpieza física, uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Shiva:** Conciencia; Purus’a; también una figura histórica y un carácter mitológico; históricamente, Shiva fue el fundador del tantra, vivió hace cerca de 7000 años.

**Sus’umna’:** Canal psíquico que pasa a través de la columna vertebral por el cual Kun’d’alini para pasar los Cakras.

**Sva’dhya’ya:** Comprensión de temas espirituales o estudio espiritual; uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Tamasik:** De Tamogun’a

**Tamogun’a:** El principio estático; la fuerza universal que causa la condensación de la Conciencia y obstaculiza el movimiento o el progreso; una de las tres Gun’as de Prakrti.

**Tanmatra:** Esencia genética o vibración emanada de los factores materiales.

**Tapah:** Servicio por medio del sacrificio altruista, uno de los diez principios de la ética del Yoga.

**Tattva:** Lit. “factor”.

**Tejastattva:** factor luminoso (Tejas, luminoso; Tattva, factor); tercero de los cinco principios fundamentales creados.

**Vayutattva:** Factor aéreo (o gaseoso, vayu, aéreo; Tattva, factor); segundo de los cinco principios fundamentales creados.

**Viveka:** Discriminación perfecta; discriminación entre lo real y lo efímero.

**Vrtti:** tendencia emocional o mental innata; predilección inherente que influye sobre la mente.

**Yama:** Lit. “control”, abstinencias, una de las dos secciones de la ética del Yoga que comprende cinco principios.

**Yoga:** Lit. “unión”; fusión de la conciencia individual con la Conciencia Suprema.

## INDICE

### 1. La Danza Cósmica - - - - -

2. Tantra: la Ciencia Eterna - - - - -
3. Meditación: Dirigir el Flujo de Conciencia - - - - -
4. A' sanas: 'Ejercicios Interiores' Yóguicos - - - - -
5. Ética del Yoga – Mantener un Equilibrio Dinámico - - - - -
6. Comida para la Conciencia - - - - -
7. Domando al Mono Loco - - - - -
8. Mente a Materia, Materia a Mente - - - - -
9. La Expansión de la Mente - - - - -
10. Karma: Tu Mejor Amigo o Tu Peor Enemigo - - - - -
11. Peldaños en Ascenso - - - - -
12. Detrás de la Teoría, el Guru - - - - -
13. Tuyo, Mío y Nuestro - - - - - - Canción para Empezar la Meditación Colectiva y Canción para Terminar la Meditación Colectiva - - - - -
14. Glosario - - - - -