

Om Bhur Bhuvah Svaha Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi Dhio Yo Nah Prachodaiat

GAYATRI VEDANTA YOGA

Gayatri Vedanta el Yoga y la Meditación



Este texto fué escrito y pasado a formato digital por la **ASOCIACIÓN GAYATRI VEDANTA YOGA** con la única finalidad de ayudar a la humanidad en su autorrealización espiritual y **NO PARA SER VENDIDO**.

PÁGINA OFICIAL GVY

www.gayatrivedantayoga.org

INSTAGRAM

<https://www.instagram.com/gayatrivedantayoga>

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/gayatriivedantayoga>

ॐ - GAYATRI VEDANTA YOGA - ॐ

Registro de propiedad Intelectual y Trascendental pertenece a GVY

Introducción

Es sumamente importante que los devotos de gayatri, realicen el conocimiento y la vivencia del gayatri mantra como la totalidad de la sabiduría espiritual; esto no es posible si no se realiza una profunda reflexión acerca de los distintos significados del “yoga”.

Afirmar que el gayatri mantra es la suma del conocimiento cósmico, solo puede ser una oración sintacticamente correcta a menos que emprendamos una búsqueda sincera del significado interno.

Los Sutras compilados por Patanjali abrieron el camino para que un número considerable de senderos, se ofrecieran a los devotos de todas las tendencias y preferencias, estos senderos solo son énfasis sobre un determinado aspecto de la realidad total que es Dios.

Los textos y los Sutras se apoyan en los Vedas para declarar y exigir autoridad; los Vedas declaran que todo el conocimiento posible se obtiene con la realización del Gayatri Mantra; de este modo se concluye definitivamente que el gayatri mantra es la realizaciòn perfecta y absoluta del yoga y sus senderos; la practica de cualquiera de ellos es complementaria en el camino de regreso a casa, de vuelta a Dios.

Los sistemas de pensamientos:

- □ Ortodoxos, que aceptan y siguen las escrituras sagradas del hinduismo, como los Vedas, los **Brahmana** y los **Upanishad**; y,
- □ Heterodoxos, es decir, aquellos que no aceptan la autoridad de tales escrituras como texto revelado.

Los sistemas heterodoxos engloban filosofías de todo tipo y entre ellos se encuentran el **Budismo**, el **Jainismo** y los sistemas materialistas.

Los ortodoxos son seis aspectos de una misma tradición y, aunque en apariencia puedan ser abiertamente contradictorios, debe entendérselos como proyecciones complementarias de la realidad, intuiciones válidas desde diferentes puntos de vista. En este grupo se encuentra el Yoga de Patanjali. Estos sistemas, o puntos de vista sobre la realidad (darshana), se pueden agrupar de dos en dos de acuerdo a su afinidad.

| ORTODOXOS | | HETERODOXOS |
|-----------|------------|---------------|
| Vedanta | Mimansa | Budismo |
| Yoga | Samkhya | Jainismo |
| Nyaya | Vaishesika | Materialistas |

- El **Vedanta** (literalmente, "fin de los Vedas"; también denominado "**Uttara Mimansa**", o interpretación posterior), afirma que sólo existe lo absoluto, Brahman, y que todo lo demás es maya. Su propósito es eliminar maya y tomar conciencia de la identidad entre el espíritu individual y el espíritu universal.
- El **Mimansa** (literalmente, "interpretación"; también denominado "**Purva Mimansa**", o interpretación primera) aclara el aspecto litúrgico de los Vedas; es una ciencia sacerdotal, ritual; expone una filosofía mántrica basada en el sonido y, con el tiempo, fue prácticamente absorbida por el Vedanta.
- El **Vaishesika** (literalmente, "características individuales") es una doctrina atomística, según la cual los átomos en si carecen de extensión, pero al combinarse se vuelven extensos y visibles; por otro lado, los espíritus individuales se unen y se separan de ellos, dando lugar a la vida y la muerte.
- El **Nyaya** (literalmente, "análisis") esta basado en la lógica, en el razonamiento de acuerdo a estrictas normas.
- El **Samkhya** (literalmente, "enumeración") expone una teoría evolutiva de la creación a partir de dos principios eternos y complementarios que son, por un lado la materia, prakriti, y por otro una infinidad de espíritus individuales, purusha.
- El **Yoga** (literalmente, "yugo, unión, re-unión") adopta gran parte de la teoría Samkhya pero insiste en que para liberarse y poder contemplar la realidad tal como es resulta primordial la práctica de técnicas específicas.
- El **Budismo** centra toda su atención en la experiencia de impermanencia de todas las cosas: todo cambia constantemente y, de ahí, derivan las cuatro verdades básicas de la existencia: ① el dolor se encuentra por doquier, ② su origen se halla en la existencia del deseo, ③ se puede escapar a su dominio, y ④ el medio para ello reside en seguir un conjunto de ocho recomendaciones.
- El **Jainismo** es una doctrina ascética que se acompaña de grandes mortificaciones. Expone una teoría evolutiva similar a la del Samkhya.

- Entre los sistemas materialistas se hallan los **ajnanikas** (agnósticos), los **carvakas** o **lokiyatás** (materialistas puros) y los **ajivikas** (fatalistas). Estos sistemas no tuvieron gran repercusión en la India.

Significado de la palabra yoga

La palabra sánscrita **yoga** proviene de la raíz verbal "**yuj**" que significa "uncir" o "unir". Así, en un contexto espiritual, el **yoga** implica "entrenamiento o disciplina unitiva".

En sentido técnico, ya que la esencia de la enseñanza del **yoga** consiste en un entrenamiento sistemático de la mente, su nombre debe ser derivado del equivalente indio de "poner en tensión", aunque los otros significados también se hacen presentes en grado mayor o menor. Así pues, se debe entender por **yoga** el "unirse el yogui, no primitivamente a alguna cosa, sino absolutamente en sí" (en el participio pasivo, **yukta**, en estado de unión, unificado), lo cual implicará el desligamiento previo de la materia, la emancipación con respecto al mundo. "Ligar, mantener oprimido, poner bajo yugo", todo esto tiene por objeto abolir la dispersión y los automatismos que caracterizan a la conciencia profana para lograr el recogimiento del espíritu.

En los tiempos del **Taittiriya Upanishad** (segundo milenio a.C.), este término se asimilaba a "esfuerzo espiritual", concretamente al control de la mente y los sentidos.

En la época del **Bhagavad-Gîtâ** (tercer o cuarto siglo a.C.) la palabra **yoga** se utilizaba para hacer referencia a la tradición hindú de disciplina espiritual que comprendía diferentes vías hacia la autorrealización o iluminación. En esa época, el **yoga** se consideraba estrechamente unido al **samkhya**. Este hecho se reflejó en el **Mahâbhârata**, donde con frecuencia se utilizaba el compuesto **samkhyayoga**. Posteriormente, el **yoga** y el **samkhya** se desarrollaron en escuelas filosóficas independientes, conocidas como **yoga** y **samkhya** clásicos, respectivamente.

Si las escuelas del **yoga** pre-clásico, tal como se encuentran en el **Bhagavad Gîtâ**, el **Moksha Dharma** y en otras partes del **Mahâbhârata**, defienden una filosofía panteísta, **Patañjali** introduce una metafísica dualista. Parece que rechaza la idea de que el mundo sea un aspecto de lo divino y hace una distinción radical entre naturaleza (**prakriti**) y el sí-mismo-trascendental (**purusha**). En este sentido, el **yoga** puede considerarse como una "separación" (**viyoga**), o una "re-unión" o "regreso a la naturaleza original".

Aunque el sistema de **Patañjali** se llegó a considerar como una de las seis escuelas clásicas del hinduismo, sin embargo, su dualismo le impidió asumir un mayor significado cultural. La orientación filosófica dominante dentro del hinduismo ha sido siempre no dualista (**advaita**). Por tanto, las escuelas del **yoga** post-clásico, tal como las registradas en los **Upanishads** del **yoga**, en el **Tantrismo** y en el **hatayoga**, se reafirman en el panteísmo de los tiempos antiguos. Esta es también la posición esencial del **yoga integral** de **Aurobindo**.

Historia y desarrollo del **yoga**

Históricamente, se puede dividir la evolución del **yoga** en seis grandes categorías:

① **Proto Yoga**: también denominado **Yoga Védico** y **Yoga Arcaico**, se refiere a elementos de **yoga** encontrados en los cuatro vedas, especialmente en el **Rig-Veda** y en el **Atharva-Veda**, algunos de cuyos numerosos himnos pudieron haber sido compuestos durante el tercer milenio a.C., o incluso antes.

Las evidencias arqueológicas encontradas en las antiguas civilizaciones de los Valles del **Indo** y **Sarasvati**, ayudan a situar esta era entre el 3.000 y el 1.800 a.C.

② **Yoga Pre-Clásico:** se refiere a las numerosas enseñanzas yóguicas anteriores a **Patañjali**; es una designación colectiva para diferentes escuelas representadas principalmente en el **Mahâbhârata**, especialmente en el **Bhagavad-Gîtâ**, pero también en otras escrituras como el **Katha-, Maitrâyanîya-** y **Shvetâshvatara-Upanishad**, el **Moksha-Dharma** y el **Anu-Gîtâ**.

La metafísica de esta época es esencialmente vedántica. La práctica del yoga se fundamenta en una forma de misticismo sacrificial basado en la internalización del ritual brahmánico. Estos esfuerzos conducen al desarrollo de una rica tecnología contemplativa que engloba los conceptos del yoga primitivo y las prácticas basadas en la metafísica vedántica del no-dualismo.

Esta época abarca desde las primeras **Upanishads**, en el 1.500 a.C., hasta el 500 a.C.

③ **Yoga Épico:** corresponde al período situado entre el 500 a.C. y el 200 d.C. Las enseñanzas de esta época se hallan principalmente en la **Upanishads** medias y en el **Mahâbhârata**.

En esta época se produce una proliferación de escuelas y doctrinas que, en su mayor parte, continúan siendo no-dualistas. Las enseñanzas yóguicas se exponen asociadas con las ideas del sankhya.

En muchos casos, el **Yoga Épico** se considera una parte del **Yoga Pre-Clásico**.

④ **Yoga Clásico** también denominado **Yoga-Darshana** y **Yoga de Patañjali**: se inicia alrededor del 200 d.C. con la doctrina establecida en los **Yogasutras de Patañjali** y se desarrolla a lo largo de varios siglos con una extensa literatura de comentarios.

Su base metafísica no es ya la del vedanta, sino la de una estricta interpretación dualista de la realidad. Dada su gran importancia filosófica, forma parte de los seis puntos de vista (darshana) ortodoxos del hinduismo.

⑤ **Yoga Post-Clásico:** desde el 200 d.C. hasta el 1.900 d.C.; ésta época hace referencia a numerosas enseñanzas yóguicas posteriores a **Patañjali**, pero vuelve a las enseñanzas no-dualistas del **Yoga Pre-Clásico**, ignorando la mayor parte de su filosofía no-dualista pero utilizando ocasionalmente su delineación del camino de ocho pasos (ashtangayoga) y sus precisas definiciones. Este período corresponde a la **Upanishads** del Yoga y el **Yoga Vasishtha**, a las escrituras del **Tantrismo** y al **Hatha Yoga**.

⑥ **Yoga Moderno:** a partir del 1.900 d.C., comprende el **Yoga Integral** de **Sri Aurobindo** y las numerosas escuelas occidentales de **Hatha Yoga**.

Definiciones tradicionales de yoga

“El yoga es la restricción de las fluctuaciones de la conciencia (citta)”.— **Yoga-Sûtra** (1.2)

“El yoga es habilidad en (la ejecución de) las acciones”.— **Bhagavad-Gîtâ** (2.50)

“Yoga es énstasy (samadhi)”.—**Yoga-Bhâshya** (1.1)

“Se dice que el yoga es la unidad entre respiración, mente y sentidos, y el abandono de todos los estados de existencia”.— **Maitrî-Upanishad** (6.25)

“El yoga es la unión de la psique individual (jivatman) con el Si-mismo transcendental (paramatman)”.—Yoga-Yâjnavalkya (1.44)

“Se dice que el yoga es la unificación del tejido de dualidades o contrarios (duandua—jâla)”.— Yoga-Bîja (84)

“El yoga es conocido como la desconexión (vi-yoga) de la conexión (samyoga) con el sufrimiento”.— Bhagavad-Gîtâ (6.23)

“Se dice que el yoga es control”.— Brahmânda-Purâna (2.3.10.115)

“El yoga es la separación (vi-yoga) del Si-mismo (purusha) y el mundo-fenoménico (prakriti)”.— Râja-Mârtanda (1.1)

“Se dice que el yoga es la unidad entre exhalación e inhalación, entre sangre y semen, entre sol y luna, y entre la psique individual y el Si-mismo transcendental”.— Yoga-Shikhâ-Upanishad (1.68-69)

“Se considera como Yoga: el firme dominio de los sentidos”.— Katha-Upanishad (6.11)

“El yoga es equilibrio (samatva)”.— Bhagavad-Gîtâ (2.48)

Ramas del yoga

El yoga es una ciencia y arte integral con numerosas facetas.

Las ramas del yoga son acercamientos válidos a la meta de la realización del si-mismo-trascendental. Sin embargo, yoga en su sentido más amplio, no es tanto un árbol con ramas diferentes como un arte espiritual integral que tiene en cuenta las variadas necesidades de distintos individuos e incluso del mismo individuo en momentos diferentes. El yoga no es una síntesis de todas las ramas de la tradición; es el todo previo y no dividido del cual las ramas representan formaciones parciales.

Cuando examinamos las diferentes ramas del yoga podemos ver cómo cada una tiene sus ventajas e inconvenientes. Demasiado a menudo, los exponentes de una escuela defienden exageradamente la superioridad de su enfoque, confundiendo a los aspirantes. El aspirante inteligente deberá deducir cual de los diferentes acercamientos se adapta mejor a su temperamento y a su situación personal en la vida. De la misma manera que cada individuo tiene necesidades únicas relativas a la dieta, el sueño y el ejercicio, igualmente cada uno tiene su propio y exclusivo camino espiritual. Todo aspirante debe sentirse libre para utilizar cualquier práctica que le ayude a sosegar la mente, abrir el corazón y ayudar a los demás.

En este sentido, cabe hablar mas de distintos temperamentos entre los practicantes de yoga, los cuales necesitan de diferentes senderos hacia lo Divino, que de ramas de yoga, propiamente.

De forma tradicional, la espiritualidad hindú ha creado caminos paralelos para cuatro temperamentos distintos: **Bhakti**, **Jñana**, **Karma** y **Raja**. En algunos casos, también se incluye el **Hatha Yoga** (aunque éste último puede considerarse como una fase previa del **Raja Yoga**).

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| 1. 1. <u>Bhakti Yoga</u> | <u>Concepto.</u> <u>El bhakti yogui.</u> <u>Dualidad y liberación.</u> <u>Orígenes y desarrollo.</u> <u>Representantes modernos.</u> <u>Prácticas.</u> | El yoga del amor y la devoción |
| 2. 2. <u>Hatha Yoga</u> | <u>Concepto.</u> <u>Origen y desarrollo.</u> <u>Textos.</u> <u>El cuerpo divino.</u> <u>Prácticas.</u> <u>Ventajas y desventajas.</u> | El yoga de la vitalidad |
| 3. 3. <u>Jñâna Yoga</u> | <u>La sabiduría.</u> <u>Fundamentos del Jñâna Yoga.</u> <u>Historia.</u> <u>El jñâni.</u> <u>Prácticas.</u> | El yoga de la sabiduría discriminativa |
| 4. 4. <u>Karma Yoga</u> | <u>Concepto.</u> <u>Acción e inacción.</u> <u>La Ley del Karma.</u> <u>Objetivo del Karma Yoga.</u> <u>Efectos del Karma Yoga.</u> <u>Influencia histórica.</u> <u>El karma yogui.</u> | El yoga de la acción auto-trascendente |
| 5. 5. <u>Raja Yoga</u> | <u>Concepto.</u> <u>Raja y Hatha.</u> <u>Esoterismo.</u> <u>El raja yogui.</u> <u>Práctica.</u> | El yoga real |

Tipos de Yoga

La literatura sánscrita contiene numerosos términos compuestos que mencionan la palabra *yoga*. Éstos términos simbolizan distintas aproximaciones al *yoga*, considerado como un conjunto de técnicas y prácticas para la autotranscendencia.

A continuación, se incluye una serie descriptiva de tales prácticas. No todas forman ramas completas o tipos de *yoga* pero, como poco, representan énfasis en diferentes contextos. Todas ellas son instructivas en la medida en que demuestran el inmenso alcance del *yoga hindú*.

SÂMKHYA YOGA

El yoga del conocimiento discriminativo

El **Sâmkhya Yoga** es un acercamiento espiritual basado en la penetración intuitiva en la existencia de la naturaleza mundana y en el si-mismo transcendental, característico del sâmkhya pre-clásico. En realidad, las escuelas épicas del Sâmkhya y el Yoga dieron lugar el sincretismo del **Samkhya Yoga**.

En el **Matsya Purâna** (52.2) se iguala con el Jñâna Yoga y se contrasta con el Karma Yoga, o yoga ritual.

En el **Laghu Yoga Vâsishta** (6.7.13) se opone el **sâmkhya-yogui** al **yoga-yogui**.

La misma distinción se hace en el **Anna Pûrna Upanishad** (5.49), donde se afirma que el primero despierta mediante el énstasy y la restricción completa del conocimiento, mientras que el segundo alcanza la liberación mediante la pacificación de la fuerza vital (prâna).

En muchos casos, el término **Sâmkhya Yoga** se refiere a la doctrina del Yoga Clásico, entendido como la suma del Yoga expuesto por Patañjali en sus aforismos y la doctrina filosófica del Samkhya.

La identificación tradicional entre ambos sistemas se debe, sin duda, a los comentaristas de los Yoga Sûtra, quienes desarrollaron la doctrina del Yoga adaptándola a un contexto filosófico próximo ya existente: el Samkhya. (Ver el artículo Samkhya).

En realidad, Patañjali deja muchos interrogantes sin resolver ya que considera que las preguntas fundamentales se responderán por si mismas tras alcanzar la liberación personal y que únicamente la práctica y la realización del Yoga permitirán tal conocimiento. No obstante, los comentaristas posteriores consideraron necesario dotar al Yoga de una serie de respuestas ante temas de corte filosófico que se presentaban en el camino de todo practicante. En este sentido, no dudaron en proporcionar al sistema las respuestas aportadas por el Samkhya a los grandes interrogantes, dada su aparente proximidad. Pero, aparte del hecho de que en Yoga se usan las palabras purusha (ser real) y prakriti (materia primordial), términos que también son usados por el darshana del Samkhya, todo su tratamiento del mundo y de la relación del hombre con él es único y nada tiene que ver con ningún otro darshana.

Pueden destacarse las siguientes diferencias entre ambos sistemas:

- • El Yoga habla principalmente de un complejo mental (citta) que el observador posee hasta su liberación, mientras que el Samkhya distingue tres órganos distintos: buddhi, ahâmkara y manas.
- • El Yoga utiliza términos distintos para referirse a los guna (elementos básicos de la materia): aquí se los llama prakâsha (luz), kriyâ (acción) y sthiti (estabilidad), mientras que en el Samkhya los términos correspondientes son sattva, rajas y tamas.
- • Para el Samkhya el tiempo es un efecto de la naturaleza primordial; el Yoga, por el contrario, hace suya la doctrina budista de los instantes del tiempo (kshana).
- • Mientras que el Samkhya considera que la liberación se debe lograr mediante la reflexión lógica, el Yoga opina que tal liberación solo puede alcanzarse trascendiendo las limitaciones que nos atan mediante la práctica de la interiorización profunda (samâdhi).
- • Además, el Yoga no se detiene en una visión pasajera de la realidad de las cosas sino que considera que con la práctica continuada irán desapareciendo todas las tendencias negativas acumuladas por acciones anteriores logrando finalmente la liberación sin retorno, el Aislamiento Trascendental (kaivalya).
- • Sin embargo, la diferencia que más se destaca tradicionalmente entre el Samkhya Clásico y el Yoga de Patañjali consiste en que el primero es ateo y el segundo admite la existencia de un dios (îshvara), aunque se trate de un dios con la única función de servir de modelo perfecto al aspirante

MANTRA YOGA

El yoga del sonido sagrado

Introducción y orígenes

El **Mantra Yoga** ha sido una parte de la tradición yóguica desde los tiempos védicos. Este tipo de yoga se refiere, fundamentalmente, al poder del sonido o la vibración, soporte final de la materia.

El **Mantra-Yoga** (la via del sonido transformador) es un aspecto integral del Tantra pero también puede considerarse como una via aparte. A menudo se considera como la menos compleja de todas las formas de yoga, pues no requiere prácticas complicadas. La esencia del **Mantra Yoga** es la recitación regular y prolongada (japa) de uno o mas sonidos de poder (mantra), que despiertan los chakra y el poder serpantino.

El **Yoga Tattva Upanishad** (21ss.) lo define como la recitación de mantras hechos de “matrices” (mâtrikâ), es decir, de los sonidos básicos del alfabeto sánscrito. Se considera que esta disciplina es adecuada para el practicante de nivel intermedio que aún no ha profundizado mucho en las profundidades de la vida espiritual. Con su práctica durante doce años, poco a poco conducirá hacia la sabiduría (jñâna) y a la consecución de los clásicos poderes paranormales (siddhi).

La práctica de la recitación mántrica es uno de los componentes mas antiguos del yoga. El yoga de la recitación de sonidos místicos tiene sus raíces en las palabras de la magia arcaica, lo cual resulta evidente en el **Rig Veda**, cuyos mantras poseen cualidades mágicas. Las especulaciones del Tantra sobre el sonido y la transcendencia son sumamente antiguas y fueron prefiguradas por la noción védica de vâc, discurso divino. En el **Rig-Veda** (10.125.3-5), el vâc se personifica como la Diosa que profiere palabras sagradas. La recitación de mantras es un ingrediente importante en el culto de sacrificio, convirtiéndose en una auténtica ciencia en manos de los **brahmanes**, pues los poderes invisibles deben ser venerados e invocados con precisión a menos que se vuelvan contra los oficiantes.

Aunque los mantras mantuvieron su carácter original como herramientas mágicas para lograr los deseos personales, en la tradición del yoga adquirieron una nueva función: ayudar a la maduración espiritual del yogui. en otras palabras, los mantras se convirtieron en instrumentos para la autorrealización.

Tantrismo y Mantra Yoga

El **Mantra Yoga** como rama independiente del yoga es, sin embargo, un desarrollo relativamente tardío en su larga historia. Su aparición se conecta estrechamente con la emergencia del Tantrismo. Se hallan referencias en numerosas escrituras de este movimiento cultural. También hay numerosas obras que tratan específicamente del **Mantra Yoga**, especialmente el **Mantra Mahodadhi**, el **Mantra Yoga Samhitâ**, el **Mantra Mahârnava**, el **Mantra Mukta Âvalî**, el **Mantra Kaumudî** y el **Tattva Ânanda Taranginî**.

Según el **Mantra Yoga Samhitâ**, en el **Mantra Yoga** hay diecisésis etapas o miembros (anga):

1. 1. **Bhakti**, o devoción, que posee tres aspectos: devoción ritual (vaidhi—bhakti) o adoración ceremonial; devoción que comprende el apego (râga—âtmika—bhakti); suprema devoción (para—bhakti).

2. 2. Suddhi, o purificación, que consiste en la limpieza ritual de cuerpo y mente utilizando un entorno (deshá) consagrado especialmente para la práctica, mirando en la dirección correcta durante la recitación.
3. 3. Āsana o postura.
4. 4. Pañca—anga—sevana, o “práctica de los cinco pasos”, que consiste en la práctica diaria de la lectura del **Bhagavad Gītā** y el **Sahasra Nāma** y en la recitación de canciones de alabanza, protección y apertura del corazón.
5. 5. Ācara, o “conductor”, que es de tres tipos: divino (divya), de la “mano izquierda” (vâma) inmerso en la actividad mundana, y de la “mano derecha” (dakshina) inmerso en la renunciación.
6. 6. Dhâranâ o concentración.
7. 7. Divya—deva—sevana, o “práctica en el espacio divino”, que consta de dieciséis prácticas que convierten un lugar concreto en un espacio (deshá) consagrado adecuado para la recitación tántrica.
8. 8. Prâna—kriyâ, o respiración ritual, que es el sacrificio de la propia respiración en la divina y se acompaña de distintos ritos que incluyen la colocación (nyâsa) de la fuerza vital (prâna) en diferentes partes del cuerpo.
9. 9. Mudra, o sello, que consta de una variedad de gestos de las manos que sirven para concentrar la mente.
10. 10. Tarpana, o satisfacción, que es la práctica de ofrecer libaciones de agua a los poderes invisibles para buscar su disposición favorable.
11. 11. Havana, o invocación, que es la invocación de la divinidad personal (ishtadevatâ) mediante mantras.
12. 12. Bali, u ofrenda, que consiste en la donación de regalos de fruta o flores a la deidad personal.
13. 13. Yâga, o sacrificio, que puede ser externo o interno, siendo este último superior al primero.
14. 14. Japa, o recitación.
15. 15. Dhyâna, o meditación.
16. 16. Samâdhi, o énstasy, denominado también la “gran condición” (mahâ—bhâva) en la cual la mente se disuelve en lo Divino.

Resulta claro que el **Mantra Yoga** es marcadamente ritual, reflejando no solo sus orígenes en el culto sacrificial de la antigua India, sino también su proveniencia tántrica.

Materia y Energía

Por otro lado, la ciencia moderna y el antiguo Tantra están realmente de acuerdo: El universo es un océano de energía. En lo que difieren es en cómo debe entenderse este hecho. El acercamiento Tántrico afirma que este hallazgo tiene implicaciones muy personales. Si la materia puede reducirse a energía, entonces el cuerpo-humano como producto del cosmos-material es igualmente energía a un nivel más primario aún. Tal como los Tantras insisten, la energía y la conciencia están finalmente unidas como los dos polos de la misma Realidad, Shiva—Shakti. Por consiguiente el cuerpo humano es, en un análisis final, no solo la materia inconsciente sino una manifestación de la Energía superconsciente.

Esta visión tiene ramificaciones prácticas de gran alcance para cada persona. Pues, si el cuerpo no es solo la envoltura del alma inmaterial sino una realidad vibrante bañada con la misma Conciencia que también anima a la mente, entonces debemos dejar de considerar el cuerpo como un objeto exterior completamente distinto de nuestro ego consciente. La separación habitual entre el cuerpo y la mente no sólo está injustificada sino que perjudica al tipo de totalidad que los buscadores espirituales aspiran. Para exponerlo en términos tradicionales, el cuerpo es el templo de lo Divino. Es la base para comprender la unidad esencial de todo; es el trampolín a través del cual podemos lograr la iluminación.

El sonido primordial

Como afirma el **Shâradâ Tilaka Tantra** (1.108),
[http://www.abserver.es/yogadarshana/vocabulario18.htm - kundalini](http://www.abserver.es/yogadarshana/vocabulario18.htm)

Kundalini es el sonido absoluto (shabda—brahman). El sonido absoluto es el silencioso absoluto (a—shabda—brahman) personificado a nivel de sonido cósmico (shabda).

El **Mantra-Yoga-Samhitâ** (3) añade esta explicación:

Dondequiera que haya actividad, ésta se conecta inevitablemente con vibración. De forma semejante, dondequiera que haya vibración en el mundo, ésta se asocia invariablemente con el sonido (audible o inaudible).

Debido a la diferenciación que tiene lugar en el momento inicial, la creación también es vibratoria. El sonido producido entonces es el pranava que tiene la forma del auspicioso **om-kâra**.

El **Shâradâ Tilaka Tantra** (1.108) continúa describiendo el proceso cosmogónico en términos de producción de sonido como sigue:

De la suprema Shakti —pura conciencia combinada con el factor de lucidez (sattva)— surge el sonido más sutil (dhvani) que se distingue por la superioridad de los factores de lucidez y dinamismo (rajas). A partir de dhvani se desarrolla el sonido sutil (nada), caracterizado por una mezcla de los factores de lucidez, dinamismo e inercia (tamas). Este sonido sutil, a su vez, da lugar a la energía de restricción (nirodhikâ) que tiene un exceso del factor de inercia. Este principio óntico emana de la "media luna" (ardhendu), que a este nivel inferior muestra de nuevo un predominio del factor de lucidez. De él surge el punto original vibratorio (bindu), la fuente primera de todas las letras y palabras. Éstas forman mantras que son así manifestaciones o vehículos de Shakti.

Esta escritura (1.8) explica mas adelante que el bindu se compone de tres partes: nada, bindu, y bija. La primera parte tiene un predominio de Conciencia (Shiva), en la segunda predomina la Energía (Shakti), y en la tercera hay una presencia igual de Conciencia y Energía. Estas consideraciones esotéricas sobre la evolución del sonido permanecen relativamente incomprendibles fuera de la práctica Tántrica.

Al contrario de los sonidos que podemos oír con nuestros oídos, el sonido cósmico es incausado. Es una vibración infinita (spanda) que es coextensiva con el mismo universo y sólo comprensible en meditación profunda cuando se han dejado fuera de funcionamiento los sentidos y la mente. El sonido primordial se representa simbólicamente por la sílaba sagrada **om**. Aunque no mencionada directamente en el **Rig Veda**, el sonido **om** —también llamado pranava y udgîtha— se indica en varios himnos. Se menciona por primera vez en el **Shukla Yajur Veda** (1.1).

Mas tarde, en la era de los **Upanishads**, llegó a ser explicado como consistiendo de tres sonidos constitutivos: **a**, **u** y **m**. Según el **Mândûkya Upanishad** (9-12), éstos representan los tres estados de vigilia, sueño con ensueños y sueño profundo. Más allá de éstos está el "cuarto" (turiya) que es la condición de vigilia absoluta a lo largo de todos los estados de conciencia. Es el propio Ser-Conciencia en sí. Las escrituras subsecuentes han desarrollado este simbolismo, agregando los elementos de nada (sonido sutil) y bindu (semilla-punto, cero-dimensional).

Niveles y evolución del sonido

Los distintos modelos que describen la evolución de sonido o vibración tienen en común la idea de que hay tres niveles, por lo menos, en los que existe el sonido. Las escrituras de tántricas distinguen entre:

- • **Pashyantî—vâc** ("discurso sutil") —la forma más sutil de sonido perceptible sólo a la intuición;
- • **Madhyamâ—vâc** ("discurso intermedio") —sonido a un nivel sutil de existencia, que es la voz del pensamiento;
- • **Vaikhârî—vâc** ("discurso manifiesto") —el sonido audible transmitido a través de la vibración del aire.

Más allá de estos tres niveles se halla el transcendental denominado **parâ—vâc** o "discurso supremo", que es Shakti en unión perfecta con Shiva. Es el sonido silencioso.

Los tres niveles de sonido corresponden a las tres formas o niveles del poder de la serpiente:

- • **Urdhvâ—kundalini** ("serpiente superior") que es la kundalini especialmente activa en el ajñachakra y tendiendo a ascender hacia el loto de mil pétalos en la cima de la cabeza;
- • **Madhya—kundalini** ("serpiente media") que es el poder de la Diosa activo en la región del corazón y capaz de ascender o descender;
- • **Adhah—kundalini** ("serpiente más baja") que es la energía psico-espiritual asociada principalmente con los tres chakras más bajos.

En su aspecto divino, el poder de la serpiente es conocido como **parâ—kundalini**, o shakti. Desde la perspectiva de la filosofía tántrica, cada forma o aspecto del universo es una manifestación de ese Poder Último y un símbolo de él mismo. En términos de física cuántica contemporánea, el "lenguaje energético" del Tantra tiene hoy en día más sentido que quizás el que tuvo en el momento de su creación hace más de dos mil años.

En su pasaje ascendente a través de la senda axial del cuerpo, el poder de la Diosa disuelve los chakras paso a paso. Esto también puede entenderse en términos sónicos. Según descripciones casi idénticas encontradas en varios Tantras, cuando el kundalini deja el chakra de la base, captura la energías fundamentales inscritas en los cuatro pétalos de muladhara. Procede entonces hacia el segundo chakra donde capta las seis energías inscritas en sus pétalos, y así sucesivamente. Finalmente, las energías de las letras del ajñachakra se disuelven en el punto transcendental junto con el propio chakra. Cuando las cincuenta letras del alfabeto, o vibraciones básicas, se disuelven así, tiene lugar la iluminación.

El **Shâradâ-Tilaka-Tantra** (5.121-132) describe una forma de iniciación (**dîkshâ**) en la que el maestro entra en el cuerpo del discípulo y realiza este proceso por él. Esto también se conoce como **vedha-dîkshâ** o "la iniciación a través de la penetración."

Naturaleza de los mantras

Las cincuenta letras (**varna**) del alfabeto sánscrito que en cierto modo representan el cuerpo de kundalini, se llaman "matrices" (**mâtrikâ**) —término que también puede significar "pequeñas madres". Ellas son los "úteros" de todos los sonidos que constituyen el idioma y se incluyen en el sonido sutil (nada). Estas letras no sólo producen palabras sagradas sino también los sagrados sonidos denominados mantras. Un mantra pueden consistir en una sola letra, una sílaba, una palabra o incluso una frase entera. Así la vocal **a**, la sílaba **âh**, la palabra **aham** ("yo"), o la frase **shivo'ham** ("yo soy Shiva," consistiendo de **shivah** y **aham**) puede servir como mantra. Además, se ha mantenido tradicionalmente que los cuatro vedas (**Rig-Veda**, **Yajur-Veda**, **Sâma-Veda** y **Atharva-Veda**) consisten sólo de mantras, pues todos los himnos han sido revelados por videntes (**rishi**).

La palabra mantra está compuesto de la raíz verbal **man** ("pensar") y el sufijo **tra** (indicando instrumentalidad). Así un mantra es literalmente un instrumento del pensamiento. En el comentario de **Vimarshinî** sobre el **Shiva-Sûtra** (1.1.), **Kshemarâja** explica que

un mantra es aquello por lo cuál se considera que la propia naturaleza se refleja interior o secretamente como la naturaleza del Señor supremo.

Esta interpretación se centra en la conexión entre mantra y **manana** ("pensando, considerando, reflejando"). Según otra etimología tradicional, el mantra recibe su nombre de proporcionar protección (**trâna**) para la mente (manas).

Significado

Lejos de ser sílabas sin sentido, los mantras son fuerzas creativas que actúan directamente sobre la conciencia. Pero para que un sonido tenga potencia mántrica se debe de haber transmitido por un iniciado. En otras palabras, el famoso sonido **om**, por si mismo, no es más mantra que la palabra "perro". Adquiere poder mántrico sólo cuando ha sido potenciado por un adepto y se ha transmitido correctamente a un discípulo. Éste es un punto sumamente importante que generalmente resulta desconocido a los buscadores Occidentales.

La práctica exitosa del mantra no sólo depende de la apropiada iniciación sino también de comprender la esencia que hay detrás del sonido.

Un mantra debe despertarse (**prabuddha**) para liberar su poder inherente. Esto también se conoce como "conciencia mántrica" (mantra—caitanya), que va más allá del sonido audible hasta el nivel de poder psico-espiritual mismo.

Un mantra falto de "conciencia" es exactamente igual que cualquier otro sonido. Como el **Kula-Arnava-Tantra** (15.61-64) afirma:

Se dice que los mantra sin conciencia son nada mas que letras. No producen ningún resultado incluso después de un billón de recitaciones.

El estado que se manifiesta rápidamente cuando el mantra se recita (con "conciencia") no se obtiene con cien, mil, cien mil, o diez millones de recitaciones (sin "conciencia").

De repente, **Kuleshvarî** atraviesa los nudos en el corazón y la garganta, todos los miembros se vigorizan, se derraman lágrimas de alegría, se entra en éxtasis corporal y el discurso es estremecedor...

... cuando se profiere un mantra dotado de conciencia, aunque solo sea una vez. Donde se observan tales señales, él (el mantra) se pronuncia de acuerdo a la tradición.

Un mantra debe repetirse miles de veces para "fortalecerle" —una técnica denominada **purashcarana** ("práctica preliminar"). Como el **Shrî-Tattva-Cintâmani** (20.3-4) afirma:

Así como el cuerpo es incapaz de actuar sin la psique, así también se dice de un mantra sin la práctica preliminar.

Por consiguiente el mas aventajado de los practicantes debe emprender primero la práctica preliminar. Sólo a través de tal aplicación puede controlar la deidad (de un mantra).

La última estrofa contiene una explicación sobre la diferencia entre un mantra y un sonido ordinario. Mientras todos los sonidos son en último término manifestaciones del Poder divino, los mantras son como expresiones concentradas de shakti. Esto les proporciona su particular potencia y utilidad en el camino espiritual. La idea de poner una deidad bajo control puede parecer extraña o incluso

ofensiva a los oídos occidentales, pero según el Tantra estas deidades (**devatâ**), en un último análisis, son nada más que elevadas formas de energía psico-espiritual. Puesto que son fuerzas inteligentes y parecen tener un centro personal, los practicantes tántricos se refieren a ellas con el apropiado respeto y devoción. Entienden, sin embargo, que éstas deidades-energias son su propia y auténtica naturaleza, el si-mismo-esencial. Poner una deidad bajo control significa ser capaz de utilizar su energía específica para el proceso espiritual o incluso para fines mundanos.

El **Mantra-Yoga-Samhitâ** contiene información detallada sobre como seleccionar un mantra para un discípulo, días favorables y desfavorables para impartir un mantra y las numerosas ventajas de la práctica mántrica. Los mantras puede emplearse tanto para la liberación como para otros propósitos secundarios, como combatir la enfermedad o las influencias malignas, o para ganar riqueza y poder. La mayoría de los practicantes mas avanzados rechazan utilizar mantras para algo distinto de la gran meta humana (purusha—artha) que es la liberación. En los rituales tántricos, se usan mantras para purificar el altar, el asiento propio, los instrumentos como vasos y cucharas para ofrendas, las propias ofrendas (es decir, flores, agua y comida), para invocar a las deidades y protectores, y así sucesivamente. Incluso, la ciencia del sonido sagrado (mantra—shastra) se ha utilizado ampliamente desde tiempos antiguos también para uso del seglar. En este caso, los mantras asumen el carácter de hechizos mágicos en lugar de sagradas vibraciones al servicio de la auto-transformación y auto-transcendencia.

El **Kula-Arnava-Tantra** (15.65-70) menciona sesenta defectos que pueden hacer inútil la práctica del mantra. Para remediar estas limitaciones, el **Shâradâ-Tilaka-Tantra** (2.111) recomienda la práctica del yonimudra. Esta técnica que es bien conocida en las escrituras del Hatha Yoga, se realiza contrayendo los músculos del perineo para hacer que la energía vital ascienda. Además, el practicante tántrico debe visualizar las cincuenta letras del alfabeto ascendiendo desde el centro psico-espiritual en la base de la columna hasta el chakra situado en la cima de la cabeza. Este texto (2.112ss.) da una alternativa a esta práctica que también puede encontrarse en el **Kula-Arnava-Tantra** (15.71-72).

Tipos de mantras

Los mantras que poseen una concentración de energía son conocidos como "sílabas de semilla" (bîja). **Om** es la sílaba de semilla original, la fuente de todos los demás. El **Mantra-Yoga-Samhitâ** (71) lo llama el "mejor de todos los mantras", agregando que todos los demás reciben su poder de él. Así el **om** se añade como prefijo o sufijo a numerosos mantras:

- • **Om namah shivâya.** "Om. Homenaje a Shiva".
- • **Om namo bhagavate.** "Om. Homenaje al Señor (Krishna o Vishnu)".
- • **Om namo ganeshâya.** "Om. Homenaje a Ganesha (el cabeza de elefante)".
- • **Om namo nârâyanâya.** "Om. Homenaje a Narayana (Vishnu)".
- • **Om bhûr bhuvah svah tat savitûr varenyam bhargo devasya dhîmahi dhiyo yo nah pracodayât.** "Om. Tierra. Región-media. Cielo. Permítasenos contemplar el máximo esplendor de Savitri, para que Él pueda inspirar nuestras visiones." (Éste es el famoso gâyatrî—mantra védico.)
- • **Om shânte prashânte sarva-krodha-upashamani svâhâ.** "Om. ¡En paz! ¡Pacíficamente! ¡Toda cólera debe ser dominada!".
- • **Om sac-cid-ekam brahma.** "Om. El particular Ser-Consciencia, el Absoluto".

El **Mahânirvâna-Tantra** (3.13) considera el último brahma—mantra mencionado como el más excelente de todos los mantras, que rápidamente proporciona no sólo liberación sino también virtud, riqueza y placer. Es conveniente para todos los practicantes y, como afirma esta escritura (3.24): "simplemente recibiendo el mantra, la persona se llena del Absoluto".

Durante muchos siglos, los maestros tántricos y védicos han concebido, o más bien visionado, las numerosas energías básicas además del **om**. Estas sílabas-semilla (**bija**), como se llaman, pueden usarse por si mismas o, más normalmente, junto con otros sonidos de poder que forman una frase mántrica. Según el **Mantra-Yoga-Samhitâ** (71), hay ocho **bija—mantra** primarios que son útiles en todo tipo de circunstancias pero que sólo revelan su misterio más profundo al yogui:

- • **aim—guru—bija** (la sílaba-semilla del maestro), también llamada **vahni—jâyâ** (la esposa de **Agni**);
- • **hrîm—shakti—bija** (la sílaba-semilla de **Shakti**), también llamada **mâyâ—bija**;
- • **klîm—kâma—bija** (la sílaba-semilla del deseo);
- • **krîm—yoga—bija** (la sílaba-semilla del **yoga**), también llamado **kâli—bija**;
- • **shrîm—ramâ—bija** (la sílaba-semilla del deleite); **Ramâ** es otro nombre para **Lakshmi**, la Diosa de la Fortuna; por ello, esta sílaba-semilla también es conocida como **lakshmi—bija**;
- • **trîm—teja—bija** (la sílaba-semilla del fuego);
- • **strîm—shânti—bija** (la sílaba-semilla de la paz);
- • **hlîm—rakshâ—bija** (la sílaba-semilla de protección).

Otras escuelas o textos proporcionan nombres diferentes para estos ocho **bijas** primarios. Algunas otras sílabas-semilla muy conocidas son **lam**, **vam**, **ram**, **yam**, **ham** (todas asociadas con los cinco elementos y los cinco chakras más bajos), **hum**, **hûm** y **phat**.

Recitación

Cuando un practicante ha recibido un mantra de boca de un iniciado y sigue todas las instrucciones que se proporcionan para su correcta pronunciación, se puede estar seguro del éxito. Concentración, regularidad y un gran número de repeticiones (japa) del mantra son los tres requisitos más importantes. Hay también, ciertos lugares sagrados donde la práctica del mantra se considera muy adecuada. Según el **Kula-Arnava-Tantra** (15.25), japa cerca del propio maestro, de un **brahmin**, de una vaca, de un árbol, del agua o del fuego sagrado es particularmente adecuado (véase nuestro libro sobre Introducción a los mantras).

Veintiuna, 108, ó 1008 repeticiones son consideradas adecuadas. Pero para que el mantra despliegue toda su potencia (**vîrya**), pueden ser necesarias cientos de miles de repeticiones. Una vez haya ocurrido esto, sin embargo, incluso una sola pronunciación del mantra permitirá disponer de todo su poder. En la práctica, después de un rato, el mantra se recita espontáneamente, y su poder intrínseco puede sentirse como una carga de energía en el propio cuerpo. Ésto es a—japa—japa, o "recitación no recitada" —también conocida como el **hamsa—mantra**— que es más que el "eco" mental que ocurre cuando repetimos una palabra una y otra vez. No es solo una fisura mental causada por la repetición verbal sino un estado de transformación mental energético.

Es importante registrar el número de repeticiones. Esto se hace generalmente por medio de un rosario (**mâlâ**). Los rosarios pueden consistir en 15, 24, 27, 30, 50 ó (normalmente la mayoría) 108 cuentas (más "la cuenta maestra", representando al propio guru o la Montaña **Meru**, un símbolo del canal central). El número 108 se considera sagrado y afortunado en la India desde tiempos muy antiguos. Se han ofrecido varias interpretaciones para este número altamente simbólico, pero probablemente la explicación mas correcta sea la astronómica (ya en la era védica, los sabios eran conscientes del hecho de que la distancia promedio de la luna y también del sol a la tierra era 108 veces sus diámetros respectivos).

El rosario se llama normalmente **aksha—mâlâ** que corresponde al **varna—mâlâ** o "la guirnalda de letras" del idioma sánscrito. La palabra sánscrita **aksha** significa "ojo", pero en el presente contexto se refiere a las letras **a** y **ksha**, las equivalentes sánscritas del alfa y omega griegos. Así el rosario (de cincuenta cuentas) representa el alfabeto entero. Las cuentas pueden hacerse de sándalo,

cristal, conchas, coral, o en la mayoría de los casos de **rudrâksha** (el ojo de **Rudra**) que es la multifacética semilla del sagrado árbol azul de **Shiva**. El **Mantra-Yoga-Samhitâ** (76) menciona todos los materiales que pueden usarse para hacer un rosario. Como cualquier objeto ritual, el rosario debe purificarse también antes del uso. El **Mahânirvâna-Tantra** (6.171b-172a) proporciona el mantra adecuado siguiente para este propósito:

¡Oh, rosario! ¡Oh, rosario! ¡Oh, gran calculador! Eres la esencia de todo poder.
En Ti se encuentran las cuatro metas [prosperidad material, placer, moralidad y liberación]. Por consiguiente, concédeme todo el éxito.

Otra manera tradicional de contar el número de repeticiones es con los dedos de la mano. Son conocidos distintos métodos y algunos son específicos a ciertos mantras. Según el **Mantra-Yoga-Samhitâ** (75), no se considera favorable contar con la punta de los dedos, debiendo utilizar solo las falanges.

Un mantra debe recitarse con la entonación correcta, tal como se aprende del maestro, y también al ritmo apropiado. Como advierte el **Kula-Arnava-Tantra** (15.55), si se repite demasiado rápido, hay peligro de enfermedad; si se recita demasiado despacio, sin embargo, disminuirá la energía. En cualquiera de estos casos, el japa será "inútil como el agua en un vaso roto".

Puesto que los mantras deben recitarse numerosas veces durante muchas horas todos los días antes de que puedan dar fruto, es fácil para un practicante cansarse. En ese caso las escrituras recomiendan normalmente cambiar del japa a la meditación. Entonces nuevamente, cuando la mente esta exhausta de la meditación, hay que volver a recitar el mantra con renovado vigor y entusiasmo.

Los mantras no sólo pueden decirse o recitarse mentalmente, sino que también pueden escribirse en papel, metal, tela u otros materiales. Esta técnica es conocida como **likhita-japa** que, en palabras de **Swami Sivananda Radha**, "trae paz, equilibrio y fuerza interior". Como con todas las prácticas del yoga, el éxito en la recitación del mantra depende sobre todo de la motivación y dedicación del practicante

JAPA-YOGA

El yoga de la recitación mística

La recitación mística (*japa*) se define en el **Yoga Yâjnavalkya (2.12)** como la repetición (*abhyâsa*) de mantras de acuerdo con ciertas reglas. Esta práctica extremadamente antigua pertenece a los primeros desarrollos del yoga y probablemente se originó mediante la recitación de los sagrados textos védicos, la cual requería la máxima concentración por parte del sacerdote, puesto que cada palabra sagrada tenía que ser pronunciada a la perfección para que no influenciase negativamente el desarrollo del ritual de sacrificio (*yajna*).

El yogasûtra I.28 recomienda la recitación de la sílaba sagrada “om” para eliminar todos los obstáculos (*antarâya*). Esta recitación debe producir de forma natural la contemplación (*bhâvâna*) del significado oculto de este mantra. La simple repetición de palabras no tiene el efecto deseado. Japa, como toda otra práctica de yoga, debe efectuarse con gran atención y dedicación.

También, en relación con los Yogasutras de Patañjali, algunos comentadores clásicos interpretan *svâdhyâya* como la recitación meditativa (*japa*) de los textos sagrados (yogasutra II.32), especialmente **Raja Bhoja** que identifica exclusivamente el estudio con la recitación.

De acuerdo con el **Mahâbhârata (12.190)**, la persona que no observa el significado de las palabras que recita está destinada al infierno.

Japa puede practicarse verbal o mentalmente. En el primer caso, el mantra puede ser susurrado (*upâmshu*) o dicho en voz alta (**ucca, vâcika**).

De acuerdo con el **Yoga Yâjnavalkya (2.15ss.)**, la recitación susurrada es mil veces mejor que la dicha en voz alta, mientras que la mental (manasah) es mil veces mejor que la susurrada.

El **Linga Purâna (1.85.106)** apunta que la recitación en casa es buena, pero que la recitación junto a las vacas sagradas es mil veces mejor y la efectuada junto a un río es aún mil veces mejor que ésta. Mas aún, el texto dice que en presencia de Shiva, la recitación es infinitamente eficaz.

En el **Goraksha Paddhati** se contempla la recitación natural y espontánea, causada por la inhalación y la exhalación, conocida como **ajapa-gâyatri**:

El aliento vital sale del cuerpo con el sonido **ha** y entra con el sonido **sa**. El aliento vital recita continuamente el mantra “**hamsa hamsa**” (1.42).

Cuando el yogui se compromete conscientemente con esta recitación, **hamsa hamsa hamsa**, se convierte en **so'ham so'ham so'ham**, es decir, “yo soy ello, yo soy ello, yo soy ello”

El aliento vital recita continuamente este mantra 21.600 veces, dia y noche (1.43).

El **gâyatri-mantra** denominado **ajapa** confiere la liberación al yogui y solamente por la intención de recitarle, se libera de todos los pecados (1.44).

Conocimiento como éste, japa como éste y sabiduría como ésta, nunca ha existido y nunca más existirá (1.45).

ABHÂVA-YOGA

El yoga de la inexistencia

Ya en tiempos védicos, los sabios de la India se planteaban la pregunta de porqué había algo en lugar de nada y cual podía ser la naturaleza de la nada.

En esta linea, en el **Rig vedâ X.129.4-6**, el sabio contemplativo (*rishi*) se preguntaba qué existió antes de la emergencia del mundo.

El yoga de la inexistencia (abhava) es un concepto encontrado en algunos puranas, que hace referencia a la elevada práctica yógica de inmersión en el si-mismo sin soporte objetivo alguno.

En el **Kûrma-Purâna** (2.11.6), por ejemplo, se entiende el yoga de la inexistencia de la siguiente forma: “es la vía en la que se contempla la propia esencia como vacía y, al mismo tiempo, omnesclarecedora, y mediante la cual se establece el si-mismo-esencial”.

En el **Shiva-Purâna**, el yoga se define como la restricción de todas las actividades y la concentración mental sobre Shiva. Seguidamente, se consideran cinco grados o tipos de yoga: 1)Mantra Yoga, 2) Sparsha Yoga, 3) Bhava Yoga, 4) **Abhâva-Yoga**, y 5) Maha Yoga.

En esta obra se encuentra una definición del **Abhâva-Yoga** similar a las anteriores, donde nuevamente se explica como “el estado en el cual se contempla el mundo en toda su amplitud, sin percepción alguna de objetos”, es decir, transcendiendo el objeto de meditación. Esto parece ser el equivalente del énstasy supraconsciente (asamprajñata-samadi).

ADHYÂTMA-YOGA

El yoga del ser interior

Adhyatman significa “relativo al si-mismo-esencial” (atman), a la auténtica naturaleza del individuo.

El yoga de la propia naturaleza esencial o ser interior (adhyatma) es un concepto que aparece por primera vez en el **Katha Upanishad**, hacia el año 1.000 A.C. Su objetivo es la Suprema Esencia, que reside escondida en la “cueva” del corazón.

Mediante la realización a través del **Adhyâtma Yoga**, contemplando lo divino, que es difícil de ver, transciende el tiempo y se halla escondido en la cueva del ser (lo más recóndito, el corazón del hombre), el sabio transciende los estados emocionales negativos (**harsha**) y el dolor (**shoka**) (**Kata-Up.1.2.12**).

El atman no se alcanza a través del estudio, ni por el intelecto o la sagrada enseñanza. Se alcanza por la elección de sus elegidos —porque él es escogido. A ellos, atman revela su propia forma (**Kata-Up.1.2.23**).

En esta cita se considera que el si-mismo no es un objeto como los demás que podamos analizar o experimentar. Realmente, es el sujeto transcendental de todo. En consecuencia, no hay nada que pueda hacerse para lograr el si-mismo. Por contra, la realización del si-mismo depende de la gracia. Como expresamente se cita, el si-mismo se alcanza “por quien él escoge”. No obstante, también queda claro en el contexto que el aspirante espiritual puede hacer algo: debe prepararse necesariamente para el acontecimiento de la gracia divina.

El **Kata Upanishad** entiende la práctica espiritual como una involución progresiva o un retornar de la conciencia. El texto distingue siete etapas o niveles que constituyen la Cadena del Ser:

1. 1. Los sentidos (indriya).
2. 2. Los objetos de los sentidos (vishaya).
3. 3. La mente inferior (manas).
4. 4. La mente superior o facultad de la inteligencia (budhi).
5. 5. El gran si-mismo (mahat-atman), una especie de entidad colectiva compuesta de yoes individualizados.
6. 6. 56nLo inmanifiesto (avyakta), que es la esencia de la Naturaleza (prakriti).
7. 7. El si-mismo-trascendental (purusha), la auténtica naturaleza del ser humano.

Solo el si-mismo-trascendental se halla mas allá de las dimensiones manifestadas o inmanifestadas de la Naturaleza.

Precisamente, el purusha es el objetivo del trabajo psicoespiritual del yogui. Pero ese trabajo sagrado, o alquimia auto-transformadora, se inicia muy humildemente con el control de la tendencia exteriorizadora de la mente.

Se entiende como yoga la firme sujeción de los sentidos. Entonces, se logra la atención (**apramatta**) (**Kata-Up.2.3.11**).

En otras palabras, el yoga es el estado de equilibrio o estabilidad interior que depende de la fijeza de la atención. Cuando se estabiliza la mente, se puede empezar a descubrir las maravillas del mundo interior, el vasto horizonte de la conciencia. Pero, en última instancia, tampoco esta contemplación del mundo interior conduce a la liberación. Se trata solamente de una condición previa para que surja el estado de gracia.

En la literatura Jainista, el texto **Yoga Bindu** de **Haribhadra Sûri** (750 D.C.) hace referencia al **Adhyâtmâ Yoga** como el primero de los cinco grados del auténtico yoga y que consiste en el recuerdo o reflexión constante sobre la propia naturaleza esencial.

En nuestra época, el **Adhyâtmâ Yoga** lo divulgó el santo **Dâda de Aligarh** y en 1.929 lo introdujo en el Reino Unido su discípulo **Hari Prasad Shastri**, fundador del **Shanti Sadan** en Londres.

Se ha dicho que este es el yoga característico de las **Upanishad**.

AGNI-YOGA

El yoga del fuego interno

Agni es uno de los cinco elementos materiales (bhuta) que componen el cosmos manifestado en su dimensión mas grosera. También hace referencia al fuego digestivo y psicosomático.

Agni, como dios del fuego, figura como una deidad principal de la antigua religión védica. El simbolismo de **agni** se abre a múltiples interpretaciones, incluyendo su identificación con el “poder serpantino” (kundalinishakti) en algunos contextos.

El yoga del fuego interno (**Agni Yoga**), es un proceso que ocasiona el despertar del “poder de la serpiente” (kundalinishakti) a través de la acción conjunta de mente (manas) y respiración o control de la energía psicosomática (prana).

En el **Goraksha Paddhati**, manual de hatayoga del siglo XII ó XIII D.C., se hace referencia al yoga del fuego:

La kundalini, con el aspecto de una serpiente dormida y resplandeciente como un loto, se despierta y eleva a través del sushumna mediante la práctica del yoga del fuego interno (1.50)

El compuesto “yoga del fuego interno” se refiere aquí a la combustión originada mediante la unión de la mente (atención) y la fuerza vital (prana). Se trata de la contraparte fisiológica del Buddhi-Yoga.

El dominio del fuego interior, característico de los maestros de yoga, especialmente del fuego psicofisiológico generado durante el despertar de la fuerza vital interna (kundalini), es la base de la práctica tibetana del **tumo**.

El yoga del calor psicofísico (**tumo**) combina la visualización con las técnicas de respiración. Utilizando el excedente de bio-energía producido a través de la estricta abstinencia sexual, los yoguis visualizan, entre otras cosas, una mitad de la letra “**a**” del alfabeto tibetano haciéndola brillar intensamente hasta que todo su cuerpo se enciende y la llama se extiende hasta llenar el cosmos. Seguidamente, controlan la llama para reducirla a un punto diminuto hasta que se mezcla con el vacío mismo. Esta práctica genera una considerable cantidad de calor psicofísico que permite a los practicantes de esta disciplina yóguica permanecer desnudos durante horas sentados en meditación sobre la nieve en las montañas del Himalaya.

Una escuela espiritual actual con ese nombre, fundada por Russell Paul Schofield, utiliza las visualizaciones en combinación con la energía psicosomática del cuerpo (prana) para disolver experiencias emocionales no deseadas que originan bloqueos en el cuerpo-mente. Esta vía se conoce también como Realización.

ANNA-YOGA

El yoga de la alimentación

El **Anna-Yoga** es un término contemporáneo que entiende el yoga como una disciplina espiritual centrada en la relación con la comida —su preparación y consumo.

Un sinónimo de la palabra **anna** es ahara (comida o dieta). Las reglas dietéticas han jugado un importante papel en las prácticas yóguicas desde los primeros tiempos.

Así, en el **Chāndogya-Upanishad** (7.26.2) que data del octavo siglo A.C., se habla de la estrecha relación entre la pureza dietética y la pureza del ser. Un dicho de moda entre los modernos yoguis es: “eres lo que comes”.

En el **Taittirīya Upanishad** su enseñanza más fascinante hace referencia a que todo debe contemplarse como alimento (**anna**). Esta es una idea ecológica primitiva que se refiere a la interrelación entre todas las cosas —la cadena de la vida.

Todos los seres se crean, realmente, a partir del alimento. Además, viven gracias al alimento y en él se convierten cuando mueren (**Taittirīya-Up. 2.21**).

Una vez lograda la cima de la vida espiritual, el sabio comprende su unidad esencial con la beatífica esencia transcendental y en su énstasy proclama:

¡Oh, maravilla!, ¡Oh, maravilla!, ¡Oh, maravilla!
¡Soy Alimento!, ¡Soy Alimento!, ¡Soy Alimento!
¡Soy el que asimila el Alimento!, ¡Soy el que asimila el Alimento!, ¡Soy el que asimila el Alimento!
¡Soy el Poeta!, ¡Soy el Poeta!, ¡Soy el Poeta!
¡Soy la primera manifestación del Orden cósmico, anterior a los Dioses, residiendo en el lugar de la inmortalidad!
¡Quien me da origen como Alimento, realmente me preserva!
¡Yo, que soy Alimento, soy el que asimila el Alimento!
¡He transcendido totalmente el mundo!
¡Mi efulgencia es como la del sol!
(**Taittirīya-Up. 3.10.6-7**)

El **Bhagavad Gítâ** y la medicina tradicional del **Āyur Veda** diferencian los alimentos de acuerdo al predominio de sattva, rajas y tamas en ellos. El **Moksha Dharma** proporciona instrucciones sobre la dieta correcta y el ayuno.

El Hathayogapradipika, el Gherandasamhita, el **Goraksha Paddhati** y el **Uddhava-Gítâ**, entre otros, enfatizan la importancia de una dieta adecuada antes de emprender la práctica del Hatha Yoga en general y del prânâyâma en particular; estos textos medievales hacen toda una serie de recomendaciones específicas sobre lo que es conveniente e inconveniente en la dieta de un yogui.

No todos los expertos en yoga, tanto antiguos como modernos, están de acuerdo sobre lo que constituye una dieta adecuada. Sin embargo, sin excepción, todos enfatizan la importancia de la dieta moderada (**mita-âhâra**) sobre la excesiva alimentación. La dieta escasa llega a ser considerada, incluso, como una subcategoría de asteya, puesto que comer más de lo necesario puede considerarse como una forma de robar a los demás y a la propia naturaleza.

La recomendación tradicional es llenar dos cuartas partes del estómago con comida sólida y otra cuarta parte con agua, dejando el resto del estómago vacío.

ASPARSHA-YOGA

El yoga del no-contacto

Asparsha significa literalmente “aquel que es intocable, inaprensible, intangible”, es decir, “lo que no tiene realación con la existencia condicionada (samsâra)”.

El yoga intangible es un yoga basado en la negación, en la práctica de un no-dualismo radical que permite residir en el si-mismo-esencial sin estar en contacto o ser contaminado por el denominado mundo objetivo. Filosóficamente se halla muy próximo al budismo.

Desde la perspectiva del si-mismo-esencial, que es uno sin segundo, no puede existir contacto con nada. No hay fuera ni dentro y no hay una multiplicidad de cosas que puedan ser percibidas a través de los sentidos. Solo la mente no iluminada es quien distingue entre objeto y sujeto, quien piensa en términos de separación o unión, desconexión o contacto. Es precisamente ésta pretendida separación de las demás cosas la causa de nuestra ansiedad. Dionde no hay dualidad, tampoco hay miedo.

Lo expone **Gaudapâda** en su **Mândûkya-Kârikâ**, una importante obra sobre **Vedânta Advaita**:

El yoga intangible (**Asparsha Yoga**) es difícil de alcanzar por todos los yoguis. Los yoguis le temen. Sienten temor por aquello que es (realmente la esencia del) no-miedo (3.39).

Aquí, **Gaudapâda**, que fue el maestro de los maestros de **Shankara**, diferencia entre los yoguis que siguen una disciplina concreta y los que han realizado lo intangible, la Realidad no-dual, es decir, los **jñânis**. **Gaudapâda** sencillamente desea establecer la superioridad de los liberados del ego y del miedo, sobre todos aquellos que ansiosamente se esfuerzan por realizar a Dios, sin comprender que su búsqueda es en realidad lo que les impide realizarlo. Pues mientras exista un objetivo, habrá también un buscador —y, por tanto, un ego atrapado dentro de la ignorancia esencial.

En su comentario a la **Mândûkya-Kârikâ**, **Shankara** explica el término **asparsha** como aquello que, sin tener contacto con nada, es co-esencial con lo Absoluto y llama al **Asparsha Yoga** el yoga de la visión no-dualista (advaita—darshana—yoga).

En consecuencia, este yoga, sinónimo del **Jñâna Yoga** en su forma mas elevada, no es tanto una vía espiritual, sino la experiencia de vivir desde la condición iluminada no-dual. Representa el logro máximo de toda la tradición no-dualista de los **Upanishads**. En las hábiles manos de **Shankara**, se convirtió en el mayor rival del budismo y de la escuela de yoga clásico de Patanjali.

ASHTANGA YOGA

Yoga de los ocho pasos

Patâñjali establece el yoga de los ocho pasos como desarrollo de las acciones a seguir por el yogui, recomendadas en II.1, que engloba de por si toda la técnica yoga tal como se ha divulgado en occidente.

La práctica continuada de las partes del yoga produce la destrucción de las impurezas y trae una creciente luz de sabiduría hacia el conocimiento de la diferencia (II.28)

Las ocho partes (del Yoga) son: abstenciones, observancias, posiciones,

control de la energía fundamental, abstracción sensorial, concentración, meditación e interiorización completa (II.29)

El ashtāngayoga, o yoga de los ocho miembros constituye un conjunto de técnicas complementarias entre sí que engloban toda la actividad del yogui, desde lo más tosco hasta lo más sutil.

Los cinco primeros pasos constituyen la práctica “exterior” al suponer que el yogui se encuentra abierto a las sensaciones (sociales, personales, corporales, etc.), las cuales modela para buscar la interiorización. Una vez dominados los sentidos en la quinta etapa, las tres últimas permiten profundizar progresivamente en el mundo interior del yogui hasta alcanzar el objetivo. Estos tres pasos constituyen por tanto la práctica interior, que mas adelante se unifica en una sola técnica: el samyama.

A primera vista podría pensarse que se trata de una serie escalonada de técnicas, debiendo superar la primera antes de iniciar la siguiente, pero realmente, cuando se profundiza lo suficiente en uno de los miembros, los otros aspectos del ashtāngayoga resultan también profundizados de forma automática. Por ello, lo ideal es practicar cada uno de los ocho pasos simultáneamente, buscando siempre la armonía en la práctica.

| Asthanga yoga | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------|---|
| | | No ocasionar daño | <u>ahimsâ</u> |
| | | No mentir | <u>satya</u> |
| | Abstenciones <i>(bahiranga)</i> | Yama | No robar Moderación sensual Desapego material |
| | | | <u>asteya</u> <u>brahmacarya</u> <u>aparigraha</u> |
| Medios externos <i>(antaranga)</i> | Observancias | Niyama | Pureza física y mental Contentamiento Ascetismo Autoinvestigación metafísica Sumisión a lo absoluto |
| | | | <u>shauca</u> <u>shantosha</u> <u>tapas</u> <u>svâdhyâya</u> <u>îshvarapranidhâna</u> |
| | Postura, posición | Asana | |
| | Control de la respiración | Pranayam a | Control físico |
| | Abstracción sensorial | Pratyara | |
| Medios internos | Concentración | Dharana | |
| <i>(antaranga)</i> | Meditación | Dhyana | Control conjunto (<u>samyama</u>) |
| | Interiorización profunda | Samadhi | |

BHÂVA-YOGA

El yoga de la condición esencial

Bhâva significa condición, naturaleza, disposición, estado, ser.

El **Bhâva-Yoga**, el yoga del sentimiento de ser o de la condición esencial, es una aproximación al estado de yoga que transciende la recitación de mantras y que se expone en el **Shiva-Purâna**.

Esta escritura pertenece a la tradición **shivaita** y presenta el **Bhâva-Yoga** como una forma superior del Mantra Yoga, en la cual se pierde el contacto con el mantra y la conciencia penetra en una condición sutil de existencia.

De acuerdo con el **Shiva-Purâna**, el **Bhâva-Yoga** es un estado previo al AbhavaYoga y al MahaYoga.

En un contexto devocional **vishnuita** y dentro del vedânta, la palabra bhâva hace referencia a un énstante cargado de intensa emoción, propio de los seguidores del Bhakti Yoga; es la más completa disolución de la mente en el amor y la devoción que se experimenta en presencia o en unión con lo divino. Este elevado estado se denomina con frecuencia mahâ—bhâva o “la gran condición”, cuyas manifestaciones incluyen risa espontánea, lloro, canto, baile y delirio. A veces, mahâ—bhâva recuerda el estado de locura y no pocos místicos **vishnuitas** se han considerado a si mismos como unos trastornados debido a su comportamiento irracional generado por la intensa emoción experimentada durante el el estado enstático.

BUDDHI-YOGA

El yoga del conocimiento discriminativo

El **Buddhi Yoga** es un término compuesto que se menciona repetidas veces en el **Bhagavad-Gîtâ**.

Según esta obra, consiste en tomar refugio en la facultad de la inteligencia (buddhi) a fin de no desechar los frutos (phala) de las propias acciones.

La acción es en mucho inferior al **Buddhi Yoga**, ¡oh, Dhanañjaya!
Busca el refugio en tu mente.
Son dignos de lástima
quienes actúan pensando en los frutos de sus actos.
(2.49)

Mas adelante, se dice que el **Buddhi Yoga** ha sido expuesto por **Krishna** para quienes le adoran con fervor.

Y a ellos,
disciplinados sin cesar por el yoga,
venerándome compenetrados de amor,
yo les doy el **Buddhi Yoga**,
con el cual llegan a mí.
(10.10)

Debemos entender la realización perfecta del yoga, como disciplina de concentración mental, la perfección del yoga del conocimiento (**Buddhi Yoga**).

Del contexto de esta obra se deduce claramente que el maestro divino de **Arjuna, Krishna**, iguala **Buddhi Yoga** con Jñana Yoga. Se trata del camino de autorrealización que aplica la sabiduría discriminativa o el conocimiento intuitivo mas elevado, a todas las situaciones y condiciones de la vida. Por este motivo, camina de la mano con el Karma Yoga:

Dedicado a mí,

consagrándome con tu mente todas las acciones,
practicando el **Buddhi Yoga**,
piensa siempre en mí.
(18.57)

Pensando en mí,
por mi gracia superarás todos los obstáculos;
pero si, debido al sentimiento de tu yo,
no escuchas. ¡perecerás!
(18.58)

Este “pensamiento constante en Mi” del que se habla aquí, no es desde luego una forma de egoísmo, sino la práctica de situar la atención en lo divino. El “Mi”, en otras palabras, es el mismo Dios **Krishna**, no la personalidad humana.

El término **Buddhi Yoga** también se menciona en el **Goraksha Paddhati** haciendo referencia a la rigurosa aplicación de la mente superior (buddhi), gracias a la cual la mente inferior (manas) se vuelve lo suficientemente dócil como para poder fijar la atención en el movimiento de la fuerza vital (prâna). Mediante su acción combinada, la dormida kundalini se eleva gradualmente a través del eje espinal hacia el loto superior.

(Cuando la kundalini) se despierta a través del **Buddhi Yoga** junto con la mente y la respiración, asciende a través de sushumna, como una aguja enhebrando un hilo (1.49).

DHYÂNA-YOGA

El yoga de la meditación

El yoga de la meditación es un compuesto común en la literatura del yoga.

Se usa con frecuencia en el **Mahâbhârata** en el cual se enseña una meditación en cuatro etapas cuya meta es la extinción (nirvana).

La primera etapa consiste en trascender las sensaciones sensoriales y sentarse “como un trozo de madera” concentrando la mente en un único punto.

En la segunda etapa, se dice que la mente tiembla “como el relámpago de una nube de lluvia”. Mas adelante, se describe la mente como “tendiendo a vagar en el camino del viento”, lo cual significa probablemente que tiende a seguir el movimiento de la respiración, viéndose forzada así a entrar en meditación.

Durante la meditación, se dice, surgen distintas clases de pensamientos que se clasifican en tres tipos: vichâra, vitarka y viveka. Aunque en este contexto no está claro su significado exacto, guardan un cierto paralelismo con los mismos conceptos expuestos en los Yogasûtras.

El **Bhagavad Gîta** (18.52) enfatiza que el **Dhyâna-Yoga** debe practicarse junto con el desapego (vairâgya).

Este tipo de yoga dio origen a la escuela de meditación **Chan** en China, a través de su integración en el **Budismo Mahâyâna**, mezclándose con el **Taoísmo** tradicional y, posteriormente, al **Zen** japonés, coreano y vietnamita.

GHATASTHA-YOGA

El yoga del cuerpo

El yoga de la “vasija de barro fresco” (**ghata**) es la designación dada al Hatha Yoga en el Gheranda Samhitâ (1.8).

La “vasija” (**gatha**) es el cuerpo que degenera rápidamente, igual que el barro fresco se disuelve al sumergirse en el agua. De la misma forma, el cuerpo, como una vasija de barro, debe fortalecerse con el fuego del yoga.

GURU-YOGA

El yoga del maestro espiritual

Se trata de la disciplina espiritual de sumisión a la voluntad del guru en todos los aspectos. Esta práctica se efectúa a veces como un camino espiritual aparte.

En contraste con la mayoría de las formas híbridas de yoga enseñadas en occidente, el yoga tradicional se caracteriza por una intensa relación maestro-discípulo que se extiende incluso mas allá de la muerte. El guru, cuyo consejo o juicio es “poderoso” es el eje de toda la estructura de iniciación del yoga.

La importancia del guru radica en que ha realizado el si-mismo-esencial. Tal realización supone un cambio de estado que, de forma natural, transmite a los demás. El autorrealizado siempre transmite su condición original de liberación, lo cual es la auténtica naturaleza de todo lo que existe. De tal forma, constantemente inicia a los demás en la misma comprensión, aunque pueden ser lentos en experimentarlo conscientemente.

Tradicionalmente, cuando una persona decide con seriedad seguir un camino espiritual, se acerca a un maestro de yoga con la esperanza de ser aceptado. Cuando la persona es aceptada por el maestro, tal aspirante puede ser sometido a pruebas en repetidas ocasiones. Existen prescripciones tradicionales para estas pruebas aunque el maestro, que puede ser un practicante avanzado o ya un adepto autorrealizado, no necesita ninguna guía para confirmar la seriedad de su discípulo en la vía espiritual.

En este punto, el practicante puede empezar a vivir con su maestro o próximo a él, sirviéndole y escuchándole constantemente. Tal estudiante se conoce como un **antevâsin**, es decir, “el que vive cerca”. En compañía de un maestro autorrealizado, el practicante esta expuesto continuamente a la comprensión del cuerpo-mente espiritualizado y, por medio de una suerte de “contagio” su cuerpo y mente se transforman de forma gradual. Esto se puede entender en términos modernos como una forma de disciplina vibracional, donde el estado vibratorio con una frecuencia mas rápida del guru establece gradualmente la velocidad de las vibraciones del discípulo.

Para que este proceso espontáneo sea realmente efectivo, el discípulo debe cooperar conscientemente con el guru y ésto se lleva a cabo convirtiendo al maestro en el foco de atención. Este es el importante principio del **satsanga**. Esta palabra significa literalmente “en compañía de la verdad” o “relación con la realidad”. **Satsanga** es el medio mas importante para la realización en el **Guru-Yoga**. Y puesto que desde tiempos inmemoriales se ha considerado al guru como algo esencial en la práctica del yoga, el **satsanga** se encuentra en el corazón de todas las escuelas de yoga. Sin embargo, sería incorrecto decir que todo el yoga es **Guru-Yoga** pues no todas las escuelas hacen de la atención al maestro su práctica principal, aunque todas consideren adecuado el respeto hacia el maestro.

En la práctica, el aspirante debe moverse desde la etapa de estudiante a la de discípulo y, en las escuelas donde el **Guru-Yoga** es la norma, a la de devoto (**bhakta**). En el nivel de estudiante, el aspirante aún mantiene una comprensión y una relación exotérica con el maestro. El estudiante se inspira con los discursos del maestro pero no ha emprendido aún con seriedad la vida espiritual y duda en su compromiso con el proceso del yoga; la vida ordinaria aún ejerce una fuerte influencia. El discípulo, por contra, es más sensible a la relación esotérica con el guru, comprendiendo que existe una unión psicoespiritual continuada con el maestro que debe ser honrada y cultivada. El devoto, finalmente, experimenta al guru como una realidad espiritual más que como una personalidad humana y, por tanto, se inclina naturalmente a asumir una actitud devocional que actúa como un poderoso conducto entre el guru y él mismo. Esta es la esencia del **Guru-Yoga**.

Este tipo de yoga conlleva la ceremonia de adoración al maestro o a objetos sagrados que le pertenecen, especialmente a sus sandalias (**pâdukâ**).

En este sentido, las sandalias del guru se consideran un objeto sagrado o simbólico que sustituye al maestro y en muchas escuelas se tratan reverencialmente durante las ceremonias de adoración (guru—pûja).

Estas ceremonias pueden ser mentales o físicas, tanto frente al guru mismo como frente a una imagen suya (**mûrti**).

La práctica del **Guru-Yoga**, considerada como esencial para la iniciación espiritual, se encuentra aún vigente en nuestros días, incluso en occidente donde se cuestiona la legitimidad de tal autoridad espiritual.

HIRANYAGARBHA YOGA

El yoga de Hiranyagarbha

De acuerdo con las tradiciones posteriores a Patañjali, el creador del yoga fue **Hiranyagarbha**. Aunque algunos textos hablan de **Hiranyagarbha** como un adepto autorrealizado que vivió en los tiempos más antiguos, esta afirmación es dudosa. El nombre significa “Germen dorado” y en la cosmología del vedânta se refiere al útero de la creación, al primer ser en emergir desde lo inmanifestado y a la matriz de todas las miriadas formas de la creación.

Concretamente, en el **Rig Veda (10.121)**, el sabio iluminado de este himno visualiza el universo como emergiendo del “Germen Dorado”. El gran ser singular, cuya “sombra es la inmortalidad”, es afirmado como el “regidor del mundo” que “ha creado el Cielo y la Tierra”.

En el **Atharva Veda (10.8.13)** se hace referencia al Útero Cósmico (**garbha**), donde se agita **Prajâpati** (el Señor de todas las criaturas)

También se cita en el mismo sentido en el **Shvetâshvatara Upanishad**:

Que **Rudra**, el vidente de la eternidad, el que dio nacimiento y gloria a los dioses; el que mantiene todas las cosas bajo su protección, y el que vio el Germen Dorado emergiendo en el principio del tiempo, nos conceda la gracia de la visión pura (4.12).

De esta forma, **Hiranyagarbha** sería una fuerza cósmica primordial, en lugar de un individuo. Citarlo como el creador del yoga tiene sentido cuando se comprende que el yoga consiste esencialmente en estados alterados de conciencia por medio de los cuales el yogui se armoniza con niveles extraordinarios de realidad. En este sentido, el yoga es siempre revelación. **Hiranyagarbha** es sencillamente un símbolo de poder o gracia por medio del cual se inicia y revela el proceso espiritual.

Los comentadores posteriores de yoga creían que había realmente una persona llamada **Hiranyagarbha** que había escrito un tratado de yoga. Tal obra es citada por muchas autoridades pero ninguno de ellos dice realmente nada sobre **Hiranyagarbha**. La información más detallada sobre dicha escritura se halla en el **Ahirbudhnya Samhitâ**, un texto medieval de la tradición **Vishnuita**. De acuerdo a este texto, **Hiranyagarbha** compuso dos obras sobre yoga: una sobre

Nirodha Yoga (yoga de la restricción) y otra sobre Karma Yoga (yoga de la acción). La primera trataría de los estados superiores del proceso espiritual, especialmente de los procesos enstáticos, mientras que la segunda estaría relacionada con las actitudes espirituales y las formas de comportamiento.

Podría haber existido realmente un texto de yoga de esta naturaleza y, si hubiese existido, podría muy bien haber sido anterior a la obra de Patañjali. En cualquier caso, no se recuerda la obra de **Hiranyagarbha** como un sûtra, aunque es posible que existiesen otros textos de yoga en forma de sûtra antes de Patañjali.

JÑÂNA DÍPTI YOGA

El yoga de la sabiduría efulgente

El yoga de la sabiduría efulgente se expone en el **Moksha Dharma**, una sección de la epopeya hindú **Mahâbhârata**, donde se habla expresamente de este tipo de yoga pre-clásico: el **Jñâna Dípti Yoga**.

De acuerdo con este texto, el **Jñâna Dípti Yoga** consiste en una prolongada concentración sobre objetos progresivamente más sutiles. Por ejemplo, una persona puede fijar primero su atención en uno de los cinco elementos materiales y seguir más adelante con una concentración sobre la mente (manas) y sobre la mente superior (buddhi).

El yogui también puede empezar concentrándose sobre diferentes partes del cuerpo, como el corazón el ombligo o la cabeza, hasta llegar al si-mismo-trascendental. Estas prácticas de concentración se denominan dhâranâ.

En un pasaje concreto, el yoga se iguala a una joya pura, sin defectos, que recoge primero para después emitir una luz brillante como la del sol. El sol, por supuesto, es el símbolo utilizado para el si-mismo-esencial, cuando se experimenta como un brillo deslumbrante.

Esta metáfora describe bien los procesos esenciales de la concentración del yoga. Dhâranâ recoge los rayos o “remolinos” mentales y los concentra en el si-mismo interno, hasta que el propio brillo del si-mismo se manifiesta en el estado de énstasy (samâdhi) y transforma totalmente la esencia del yogui.

KAIVALYA-YOGA

El yoga de la soledad trascendental

Kaivalya es el estado de existencia incondicionada del si-mismo-esencial.

En el yoga clásico el término se refiere concretamente al aislamiento trascendental (kaivalya) de la pura observación (drishi), es decir, del observador (YS II.25), que se refiere a la innata capacidad del si-mismo por la apercepción constante de los contenidos de la conciencia (citta).

En una definición alternativa, el YS IV.34 la explica como la involución (pratiprasava) de los constituyentes primarios (guna) de la naturaleza, los cuales han perdido todo propósito para el si-mismo que ha recuperado su autonomía trascendental.

De acuerdo con otro aforismo de Patañjali (YS III.55), se establece kaivalya cuando sattva (el aspecto ontológico más elevado de la naturaleza) y el si-mismo (purusha) son comparables en pureza.

El Hatha Yoga Pradipika (4.62) define kaivalya como aquello que permanece después de que la mente inferior (manas) se ha disuelto mediante la práctica del yoga.

El **Mandala Brâhma Upanishad** (2.3.1), del siglo XIV d.C., habla de “la luz de la soledad trascendental” (kaivalya—jyotish) que permanece inmóvil y lo llena todo, “como la llama en un lugar sin viento”.

El **Jîvan Mukti Viveka** (capítulo 2), también del siglo XIV d.C., lo explica como “el estado de aislamiento del si-mismo-esencial, es decir, liberado del cuerpo, etc.”, lo cual se obtiene “únicamente a través del conocimiento intuitivo (jñâna)”.

En un texto vedânta del siglo diecisiete, kaivalya se contrasta con moksha, como sigue:

Los que persiguen la liberación son de dos tipos: los seguidores de kaivalya y los seguidores de moksha. Lo que se denomina kaivalya, tal como se consigue mediante el Jñâna Yoga, es de la naturaleza de la realización como distinta de la naturaleza. Se afirma que esta realización es una realización sin Dios (bhagavat)...

Los seguidores de moksha son de dos tipos: los **bhaktas** y los **prapannas** (para quienes Dios es la última Realidad).

Yatîndra Mata Dîpikâ (8.16ss)

De esta forma, según dicha interpretación, kaivalya se basa en una metafísica dualista, mientras que la metafísica básica del ideal moksha es, por contra, teísta. Históricamente hablando, sin embargo, kaivalya se originó en las escuelas de yoga épico que eran panteísticas y el término continuó usándose como sinónimo de moksha en muchas escuelas de yoga postclásico.

KAULA-YOGA

El yoga de la escuela Kaula

Kaula o **kula** es un término sánscrito que, en el Tantrismo esotérico, hace referencia al poder divino (shakti), el aspecto femenino de lo absoluto. El aspecto masculino de lo divino se conoce como **akula** (Shiva).

El **Kaula Yoga** o **Kaula Mârga** es un camino espiritual ensalzado en el **Kula-Arnava-Tantra**:

Igual que las huellas de todo ser vivo se pierden en las del elefante, también todos los puntos de vista filosóficos se absorben en la enseñanza **kula**.

Igual que el hierro no puede compararse con el oro, tampoco las enseñanzas **kula** deberían juntarse con otras.

Montado el vehículo de la enseñanza **kula**, la persona mas excelsa deja la isla de este mundo y alcanza el cielo donde obtiene la joya de la liberación.

En otros puntos de vista filosóficos, las personas logran la liberación por medio de prácticas prolongadas. En la escuela **Kaula**, se liberan de forma inmediata.

(**Kula-Arnava-Tantra** 2.13-14-20-21)

Los comienzos de la escuela **Kaula** dentro del vasto abanico del Tantrismo datan del siglo V d.C. Tradicionalmente se considera a Matsyendra su fundador, aunque parece que solo fundó la rama **yoginî-kaula** en **Assam**. Sea como sea, cuando **Abhinava Gupta** escribió sus obras sobre el **Shivaismo de Kachemira** en el siglo X d.C., la tradición **Kaula** ya estaba bien establecida, con una larga historia detrás.

En consonancia con la tradición Siddha, los **Kaulas** creen que la iluminación es un acontecimiento corporal y que las estructuras del cuerpo, si se manipulan adecuadamente, ocasionan la autorrealización. El mecanismo central de este proceso es el “poder serpentino” (kundalinishakti), también conocido como **kula** o **kula—shakti**.

En las prácticas de la escuela **Kaula** resulta fundamental la divinización del cuerpo estimulando el flujo del néctar de la inmortalidad (**amrita**). Tal néctar fluye desde un centro secreto situado en la cabeza y es desperdiciado por las personas ordinarias dado que no conocen su importancia. La conexión intrínseca entre éste néctar y la inmortalidad se cita escuetamente en el **Kaula Jñâna Nirnaya** (14.94): “¿Cómo puede existir la inmortalidad (**amaratva**) sin el flujo del néctar?”. En este texto se afirma que tal líquido es “realmente la condición del **kaula**”.

El néctar, denominado también **soma**, **amara-vârunî** y **pîyûsha** es de color rojizo claro y brillante y provoca un exquisito placer. Según el **Shiva Samhitâ** (2.7ss.), el néctar de inmortalidad tiene dos formas: una fluye a través del conducto izquierdo (**ida—nâdi**) y alimenta el cuerpo; la otra fluye a lo largo del camino central (**sushumna—nâdi**) y crea la “luna” (**candra**). El flujo del néctar se incrementa cuando el “poder serpantino (**kundalinishakti**) asciende desde el **chakra** raíz (**muladharamachakra**) hasta el **chakra** de la garganta (**vishuddhachakra**).

El **Hatha Yoga Pradipika** (4.53) aclara que todo el cuerpo debe inundarse con esta ambrosía para producir un cuerpo superior dotado de enorme vigor y fuerza y libre de toda enfermedad.

La orientación positiva del cuerpo de los **kaulas** incluye la utilización de ritos sexuales (**maithunâ**), una característica importante de muchas escuelas tántricas.

El término **kaula** también se aplica al practicante mismo de la escuela **Kaula**. De acuerdo con el **Akula Vîra Tantra**, hay dos clases de **kaulas**: el **kritaka—kaula** (**kaula** artificial), que tiene que ver con el “poder serpantino” (**kundalinishakti**) y que intenta dominarlo para lograr la liberación, y el **sahaja—kaula** (**kaula** espontáneo), que ha logrado identificarse con **Shiva** y reside eternamente en el estado de **samarasa**, concepto que hace referencia al estado de resonancia corporal en armonía con lo divino.

KRIYÂ-YOGA

El yoga de la acción ritual

En los **Yogasûtras** (II.1 y II.2) se considera **Kriyâ-Yoga** al yoga de la acción transformadora que hace desaparecer las causas de la aflicción (**klesha**) por medio del ascetismo (**tapas**), el estudio oautoinvestigación (**svâdhyâya**) y la devoción al Señor (**îshvarapranidhâna**), y que conduce hacia el **samâdhi**.

Las dos palabras **kriyâ** y **karma** significan “acción”, pero el **Kriyâ-Yoga** es diferente del **Karma Yoga** del **Bhagavad Gîtâ**. El **Karma Yoga** es el camino de la “inacción en la acción”, o de la actividad que transciende el ego. El **Kriyâ-Yoga** de Oarañjali es el camino de la identificación enstática con el si-mismo-esencial, gracias a la cual los activadores subliminales (**samskâra**) que mantienen la individualidad de la conciencia se eliminan gradualmente.

En el **Tri-Shikhî-Brâhmaṇa-Upanishad** (2.23), un testo medieval tardío que expone una metafísica vedanta, recomienda la vía del **Kriyâ-Yoga**, que se opone al **Jñâna Yoga**, y la equipara al **Karma Yoga**. En el verso 24 se afirma además que consiste en la fijación de la mente sobre un determinado objeto y en la adhesión a una disciplina moral concreta establecida en las escrituras. Probablemente haga referencia a la disciplina moral del **Hatha Yoga**, pues el resto de este texto **vishnuita** trata de los mismos temas que los textos de **Hatha Yoga**.

El yoga comprende dos caminos: **Jñâna Yoga** y **Karma Yoga**. Ahora, ¡oh tú, el mejor de los **brahmines**!, te enseñaré el yoga de la acción (**Kriyâ-Yoga**). La fijación permanente de la conciencia (**citta**) sobre un objeto, ¡oh tú, el mejor entre los nacidos dos veces!, es la unión (**samyoga**). Se logra de dos formas: la fijación mental constante en la acción correcta, denominada **Karma Yoga**, y la fijación mental constante en el objeto supremo (es decir, en el si-mismo-esencial), conocida como **Jñâna Yoga**; proporciona felicidad y el cumplimiento de todos los deseos.

Tri-Shikhî-Brâhma-Upanishad (2.23-27).

Según el **Bhâgavata-Purâna** (11.27.49), el **Kriyâ-Yoga** se puede referir a una práctica ritual, tanto védica como tántrica. Afirma que ambas prácticas conducen a lo divino.

Otro **Purâna**, el **Padma-Purâna**, tiene un apéndice al final, titulado “La esencia del yoga ritual” (**Kriyâ Yoga Sâra**), donde se recomienda la adoración a Vishnu, no mediante la meditación (dhyâna), sino mediante las oraciones y los sacrificios rituales.

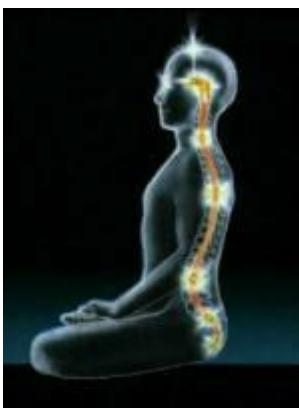
En la época moderna, el **Kriyâ-Yoga de Paramhansa Yogananda** se ha difundido ampliamente entre los practicantes occidentales. **Paramhansa Yogananda**, discípulo de **Sri Yukteshwar**, fundó la Sel-Realization Fellowship en 1920 y alcanzó fama mundial a través de su obra “Autobiografía de un Yogui”.

Esta escuela enseña una especie de Kundalini Yoga que trata de reconciliar el Hinduismo con el Cristianismo. El objetivo está en el despertar de kundalini utilizando la concentración mental (dhâranâ) y el control de la respiración (prânâyâma), bajo un entorno próximo al Bhakti Yoga.

KUNDALINI YOGA

El yoga del poder de la serpiente

El **Kundalini Yoga** es una disciplina tántrica que persigue el despertar de kundalini. Kundalini es una misteriosa fuerza psicoespiritual, un fundamento práctico y teórico de primer orden en el Tantrismo y en el Hatha Yoga.



En el Hatha Yoga Pradipika (3.1), es elogiada como la base de todas las prácticas del yoga. Se encuentra referencia a la enigmática kundalini en el **Rig Veda** (10.189), bajo el nombre de **Vâc Virâj** (“voz resplandeciente”), donde se describe como la “serpiente reina” (**sârpâ-râjnî**).

La experiencia del despertar y ascenso de kundalini ha sido realizada por sabios y místicos de todos los tiempos, puesto que se fundamenta en estructuras universales del cuerpo. Sin embargo, es solo en el Tantra esotérico donde se ha desarrollado esta técnica experimental elaborada sobre un modelo conceptual completo que ha proporcionado a los practicantes un mapa orientativo en sus esfuerzos por despertar de forma sistemática el poder serpentino.

Bajo el prisma del principio esotérico de que el cuerpo es un microcosmos que refleja fielmente la configuración del macrocosmos, se considera a kundalini como la forma individualizada del principio cósmico femenino (shakti). Se cree que esa forma femenina se manifiesta como kundalini, por un lado, y como fuerza vital (prâna) por otro. No obstante, kundalini se considera como una potencia mas fundamental en el proceso espiritual. Quizás pueda compararse la relación entre prâna y kundalini a la existente entre una bomba normal y una bomba atómica. El yogui concentra toda la fuerza del prâna, a través de la respiración, para activar la energía de kundalini y hacer que se eleve a través del conducto central del cuerpo (sushumna—nâdi).

Kundalini se contempla residiendo en forma latente, brillante como un millón de soles, en el centro esotérico mas bajo del cuerpo (muladharachakra). El estado potencial de kundalini se representa como el de una serpiente que descansa enrollada tres vueltas y media sobre si misma.

Según el **Goraksha Samhitâ** (1.47ss.), esta serpiente escondida tapona con su cabeza la puerta hacia la liberación, la entrada inferior del canal central (sushumnanâdi).

La tarea del adepto al Kundalini Yoga consiste en obligar a esta serpiente a desenrollarse y ascender hasta el loto de mil pétalos (sahasrarachakra) en la cima de la cabeza, donde se localiza el polo estático de la energía psicoespiritual, donde reside Shiva. La unión resultante entre Shiva y

Shakti, entre el dios y la diosa, se considera como el máximo objetivo del Kundalini Yoga. Se manifiesta como un cambio radical de conciencia donde desaparece la sensación de individualidad y se llena el cuerpo con el nectar divino, el **kula—amrita** o **soma**, que se traduce en una experiencia de felicidad extraordinaria.

El ascenso de la kundalini desde el chakra raíz hasta la cabeza se acompaña de toda una variedad de fenómenos psíquicos, especialmente relacionados con el calor y la luz (jyotish), pero también con diferentes tipos de sonidos internos (nada). Según el **Yoga Shikhâ Upanishad** (1.114ss), la estimulación repetida de kundalini produce en el canal central una sensación que se asemeja a la de miles de hormigas ascendiendo por la columna. Algunos de estos efectos fisiológicos colaterales pueden resultar perturbadores, especialmente si el despertar de kundalini se produce de forma espontánea y sin la correspondiente preparación o purificación.

La realización final del yogui tántrico a través del Kundalini Yoga, que busca realizar también el potencial psicoespiritual del cuerpo, se considera más completa que la obtenida por medio del Raja Yoga, pues el yogui no considera la realización como un acontecimiento separado de la realidad física.

Los elevados riesgos y las dificultades del Kundalini Yoga se compensan con la ventaja de extender la iluminación al cuerpo y a la existencia física en general, expresado con la fórmula tántrica de que la liberación (mukti) y el disfrute del mundo (**bhukti**) son una y la misma cosa. En otras palabras, no es solo un estado de transcendencia mental sino que se transciende también el cuerpo. El cuerpo se experimenta como una manifestación de la Realidad última.

A parte de los textos del Tantra y del Hatha Yoga, la doctrina del Kundalini Yoga se encuentra recogida en numerosas Upanishads, principalmente: **Yoga-Kundalî-Darshana**, **Yoga-Shikhâ**, **Yoga-Tattva**, **Yoga-Cûda-Manî**, **Varâha**, **Tri-Shikhi-Brâhma** y **Shândilya**.

En occidente **Yogui Bhajan** ha creado la organización 3HO, que difunde una especie de Kundalini Yoga "blanco". Recomienda la práctica de posturas, poderosos ejercicios de respiración y la meditación combinada con cantos devocionales. Según esta escuela, cantando el nombre divino (**sat nam**) por medio del Japa Yoga, se crea un calor especial que quema completamente las semillas del karma. Para este yogui, kundalini es el potencial creativo de la persona, y Kundalini Yoga es el yoga que permite al practicante descubrir todo su potencial humano.

Otro importante exponente contemporáneo del Kundalini Yoga es el pandit de Cahemira **Gopi Krishna**, el cual experimentó un despertar incontrolado e inesperado de la kundalini. De acuerdo con su experiencia, los síntomas del despertar, en estos casos, pueden oscilar desde simples dolores de cabeza hasta importantes episodios psicóticos. Como erudito en el tema ha promocionado ampliamente el estudio científico de este fenómeno en occidente.

LAMBIKÂ YOGA

El yoga del néctar de la inmortalidad

El **Lambikâ Yoga** es una técnica utilizada por las escuelas tántricas de Hatha Yogay Kundalini Yoga, relacionada con el khecharimudra.

La disciplina del yoga basada en "la percha, el colgante" (**lambikâ**), se refiere a la úvula que se estimula deliberadamente con la lengua para aumentar la producción de saliva, cuyo componente sutil es el límpido "néctar" (**amrita**) de la inmortalidad.

En el **Goraksha Paddhati** (siglo XIII d.C.) se establece:

El yogui debe ser consciente del poder supremo (shakti) colocando su lengua hacia arriba y atrás, en la cavidad de Brahma. El nectar que fluye hacia abajo desde el loto de diecisésis pétalos se consigue presionando con fuerza hacia arriba, con la lengua hacia el paladar. El perfecto yogui que bebe el agua extremadamente pura que fluye en

oleadas desde el **kâlachakra**, en donde se encuentra la lengua, vive largamente, dueño de un cuerpo tan sensible como una fibra de loto (2.37).

Presionando la punta de la lengua contra la gran cavidad de la “dentadura real” (**râjdanta**) (la úvula) y contemplando la diosa de la ambrosía, se convierte en poeta y sabio en seis meses (2.46).

El gran fluido que cae encima de la úvula bloquea los demás fluidos del cuerpo. Antes de liberar el néctar, se debe practicar primero el camino de las cinco concentraciones (2.47).

La lengua que acaricia constantemente el extremo de la úvula, ocasiona el fluir del líquido (**rasa**) que se experimenta como salado, picante o ácido; y es como leche, miel o **ghê**. Se eliminan las enfermedades, el envejecimiento y la muerte, alcanzando la inmortalidad, los ocho poderes paranormales y la atracción de numerosos adeptos (2.48).

[Consultar también el Hatha Yoga Pradipika (2.32-54) y el Gheranda Samhita (3.25-32)].

LAYA YOGA

El yoga de la disolución

El **Laya Yoga** es una variante del Kundalini Yoga y su significado es el de yoga de la absorción meditativa o de la disolución de los elementos, previa a su disolución natural con la muerte.

La palabra laya deriva de la raíz **lî**, que significa “disolverse” o “desvanecerse”, pero también “adherirse” y “permanecer pegado”. Esta connotación dual es preservada en la palabra laya.

Se trata de una técnica tántrica de meditación que persigue la disolución de la mente condicional utilizando preferentemente técnicas como el control de la respiración y los variados mudra del Hatha Yoga.

En el Hatha Yoga, el término laya se refiere a la inmersión o absorción de la atención en la Realidad por medio de la práctica del samâdhi. Ocasionalmente, el término laya se emplea como sinónimo de samâdhi.

En el Hatha Yoga Pradipika (4.31-34) se dedica todo un capítulo al **Laya Yoga**. También en éste texto se afirma:

El Primigenio Señor Shiva ha mostrado innumerables caminos que conducen a laya, pero parece que el mejor de todos ellos es la práctica de nadam (4.66)

En el **Amaraugha Prabhoda** (27ss.), texto atribuido a Goraksha, se especifica que el **Laya Yoga** es adecuado para el practicante medio y consiste en la contemplación del néctar de la inmortalidad en el propio cuerpo. Esto incluye la visualización de Shiva bajo la brillante forma de su falo brillante (lingam) situado en el kâma-rûpa (el triángulo rojo dentro del muladhara chakra) en la base de la columna. El texto asegura que al cabo de seis meses se adquieren poderes paranormales (siddhi) y longevidad suficiente para trescientos años.

En el **Shiva Samhita** se afirma:

A quien es moderado, que perdona, está ansioso por hacer el bien, habla dulcemente, tiene igual interés por todos los trabajos y no tiene dudas, es decir, al del tipo intermedio, el guru le imparte **Laya Yoga** (5.21-22)

Según el **Yoga Bija**:

El estado de **Laya Yoga** es como la identidad (**aikya**) entre el “campo (kshetra)” y el “conocedor del campo (kshetrajñâ)” (142).

Tras la realización de esta identidad, ¡oh Diosas!, la mente se disuelve. Cuando sobreviene el estado de **Laya Yoga**, la fuerza vital (**pavana**) se estabiliza. Debido a ese estado de absorción se logra la felicidad interior, el estado transcendental (143).

En el **Laya Yoga**, el Macrocosmos (el Universo) se entrelaza directamente con el microcosmos (el cuerpo humano). El **laya yogui** busca la disolución utilizando técnicas meditativas centradas exclusivamente en el si-mismo-transcendental. Se esfuerza en trascender todo rastro de experiencias sensoriales pasadas fundiendo el microcosmos, la mente, en el transcendental Ser-Conciencia-Felicidad. Persigue desmontar progresivamente el universo interior por medio de una intensa contemplación hasta que solo permanece la única Realidad Transcendental, el si-mismo-esencial.

Siempre se ha considerado este proceso espiritual como una reabsorción gradual de los últimos componentes de la evolución psicocosmológica en los primeros, es decir, la involución de los Muchos en el Uno a través de una progresiva simplificación de la psique o mente.

El **Kata Upanishad** (1.3.13) especifica que se debe controlar el habla con la mente, la mente con el conocimiento de la propia identidad (*jñâna*—*âtman*), el conocimiento de la propia identidad con el “grande” (*mahât*), y el “grande” (es decir, la mente superior, o *buddhi*) con en el si-mismo-esencial.

Igualmente, el **Prashna Upanishad** (4.8), afirma que las distintas formas de existencia, tales como los elementos materiales y sutiles, los sentidos, la mente inferior y superior, el sentimiento de individualidad, la conciencia (*citta*) y la fuerza vital, deben contemplarse como residiendo en el si-mismo-esencial.

El **Laya Yoga** es un ataque frontal a la ilusión de la individualidad. Según **Shyam Sundar Goswami**, en su libro “**Laya Yoga**”,

El **Laya Yoga** es la forma de yoga en la que el estado de yoga, que es samâdhi, se logra mediante laya. Laya es una profunda concentración que provoca paso a paso la disolución de los principios cósmicos en el aspecto espiritual de la suprema Conciencia-Energía. Es el proceso de absorción de los principios cósmicos en profunda concentración, liberándose así la conciencia de todo lo que no es espiritual y en lo que se encuentra la energía luminosa divina, denominada kundalini.

El trabajo espiritual del **laya yogui** parece que ha sido mal interpretado incluso desde la edad media. Esto resulta evidente en el siguiente verso del Hathayogapradipika:

La gente dice “laya, laya”, pero, ¿qué es realmente laya?: es el estado de olvido de los objetos de los sentidos, debido a que los samskâra dejan de actualizarse (4.34)

El “olvido de los objetos de los sentidos” no es un fallo de la memoria, sino la condición de “carencia objetiva”, o énstantis transconceptual, lo que se denomina en vedânta nir—vikalpa—samâdhi, que puede asimilarse al asamprajñata—samâdhi del Yoga Clásico. En el yoga se explica la memoria como una red de impresiones subliminales (*vâsanâ*). Es algo así como la pervivencia del aroma en la nariz después de haber oido la fragancia de una flor, lo cual, aunque podamos considerarlo algo positivo, nos mantiene prisioneros en el mundo de lo impermanente. Puesto que estas fuerzas tan poderosas producen continuamente actividad mental, también se conocen como activadores subliminales (samskâra). En el énstantis mas elevado, estas fuerzas subliminales son neutralizadas, preparando la mente para su propia disolución (es decir, trascendencia) en el estado de iluminación.

Los **laya yoguis** buscan trascender estos modelos kármicos en su propia mente hasta el punto en que se disuelve su cosmos interior. En esta tarea utilizan muchas prácticas y conceptos del Tantra Yoga y el Hatha Yoga, especialmente el modelo de cuerpo sutil (sûkshma—sharîra) con sus centros psicoenergéticos (chakra) y canales sutiles (nâdi).

Un concepto central en el **Laya Yoga** es el de kundalinishakti, el poder serpantino que representa la fuerza vital universal manifestada en el cuerpo humano. El despertar y manipulación de esta tremenda fuerza también es un objetivo primero del **hatha yogui**. Realmente, el **Laya Yoga** puede considerarse como una fase superior del Hatha Yoga.

Hay cinco centros (chakra o "ruedas") a lo largo de la columna vertebral y uno entre las cejas, que se corresponden directamente con algún aspecto de la creación. Estos chakra se unen a través de un canal sutil a lo largo de la columna. La energía creativa primordial (kundalini) reside inactiva en la base de la columna, en el chakra raíz. El **laya yogui**, a través de la meditación y las âsana, incitará a la energía kundalini a viajar por el canal central, atravesando cada chakra hasta que alcance su punto final en la cima del cráneo.

A medida que la activada energía kundalini asciende desde el centro psicoenergético situado en la base de la columna hasta la cima del cráneo, absorbe una porción de energía vital de los miembros y el tronco. Esto se explica esotéricamente como la reabsorción de los cinco elementos materiales (bhûta) en sus complementos sutiles. La temperatura del cuerpo baja considerablemente en estas partes, mientras que se siente el cráneo ardiente y con un gran calor al tacto. La fisiología de este proceso aún no se explica científicamente. Subjetivamente, sin embargo, los yoguis experimentan una progresiva disolución de su estado de existencia ordinario hasta que recuperan su siempre presente autoidentidad (âtman) que no conoce límites mentales ni corporales. Además, en el climax de la disolución microcósmica, la respiración se detiene naturalmente o se vuelve imperceptible. Esto se conoce como "suspensión absoluta" (kevalakumbhaka). En este punto el yogui se habrá unido con la fuente de la creación.

Si el yogui invierte ahora el proceso, la energía kundalini viajará por el canal de vuelta hacia abajo recargando cada centro energético con gran cantidad de prâna (energía de fuerza vital). El resultado es que el yogui tendrá más comprensión y control sobre todos los aspectos de la creación cada vez que lleve a cabo este proceso.

El proceso de absorción es común a todas las formas meditativas del yoga, pues consiste en una retirada progresiva del mundo exterior y una creciente unificación del propio ambiente interno. Sin embargo, en **Laya Yoga** se presta una atención especial al aspecto psicoenergético de todo el proceso.

MAHÂ YOGA

El gran yoga

La gran disciplina del yoga, un concepto que se encuentra en el **Yoga-Shikhâ-Upanishad** (1.129ss.) y que se refiere a la práctica combinada de Mantra Yoga, Laya Yoga, Hatha Yoga y Raja Yoga.

Este texto enfatiza la importancia capital del control de la respiración cuando afirma (1.138) que lo que todos estos caminos tienen en común es la unión (samyoga) entre la inspiración (prâna) y la inspiración (apana).

De acuerdo con el **Shiva Purâna**, capítulos 37-39, el yoga se define como la restricción de todas las actividades utilizando la concentración mental sobre Shiva. Este texto distingue cinco grados o tipos de yoga, de los cuales el **Mahâ Yoga** es el estado final: la contemplación de Shiva alejada de toda condición restrictiva.

El término **Mahâ Yoga** también se utiliza a menudo como sinónimo de samâdhi, el gran estado del yoga.

En el **Budismo Tántrico** de la orden **Nyingma**, fundada por **Padmasambhava**, se utiliza la técnica **dzogchen**, muy popular actualmente entre los budistas occidentales, y que consiste en la práctica de **Mahâ Yoga**, **Anu Yoga** y **Ati Yoga**. Concretamente, en el estado de **Mahâ Yoga** el practicante se da cuenta que todos los fenómenos son emanaciones de la mente, la cual se considera una combinación de apariencia y vacío (shûnyatâ).

NÂDA YOGA

El yoga del sonido sutil

Nada (sonido sutil) es el sonido original (shabda o **dhvani**) del universo, identificado en algunos casos con el mantra sagrado “om”. Es un sonido interior percibido sin concurso de los sentidos.

Presenta varias formas de manifestación que se pueden oír como un sonido interno cuando la meditación alcanza cierta profundidad. Nada se vuelve audible cuando el tejido de corrientes psicoenergéticas (nâdi) se ha purificado correctamente.

De acuerdo con el **Yoga Shikhâ Upanishad** (3.3), es el segundo nivel de manifestación del Absoluto como sonido (shabda—brahman). Este sonido se manifiesta de muy distintas formas.

El **Darshan Upanishad** (6.36) distingue tres tipos, según se parezca al sonido de una concha, al trueno o a un salto de agua, respectivamente.

El **Nâda Bindu Upanishad** (34ss) compara el primer grado de manifestación del sonido al producido por el océano, al trueno, al timbal, o a un salto de agua. El segundo grado de manifestación afirma que recuerda el sonido de un pequeño tambor, un gran tambor, o una campana. El tercer grado se asocia con el sonido de una campanilla, la flauta de bambú, un laúd, o una abeja.

En este texto se afirma (31ss.) que nada es el vehículo que transportará al yogui más allá del océano de la existencia fenomenal. Apaga todos los sonidos externos y concentra la mente. Se recomienda la práctica de **vaishnavî**—mudra (similar al shambavi—mudra) para que el sonido interno se manifieste.

El **Hamsa Upanishad** (16) habla de diez tipos de sonido interior, denominándose el último el “sonido del trueno” (megha—nada). Algunos otros fenómenos se consideran asociados a los distintos niveles de sonido interno y se vuelven significativos a partir del cuarto nivel. En secuencia ascendente, el fenómeno se describe como sigue: temblor de la cabeza, abundante producción del néctar de la inmortalidad (**amrita**), disfrute del néctar de ambrosía, adquisición del conocimiento secreto, discurso “inspirado” (**parâ**—**vâcâ**), habilidad de volverse invisible y verlo todo y, finalmente, identificación con lo Absoluto.

El **Hamsa Upanishad** (43), además, compara nada con un encantador de serpientes, dado que cautiva la mente dispersa (manas).

El Hatha Yoga Pradîpikâ (3.64) habla de prâna y apana con nada y bindu:

A través de mulabandha, tanto prâna y apana como nada y bindu, se unen y proporcionan el éxito en el yoga, sin la menor duda.

Es decir, a través de la respiración controlada y de la concentración mental se efectúa la unión del aire inspirado con el aire espirado. Esto se consigue en el canal central (sushumna—nâdi) y produce el sonido interno. Tal sonido interno apoyado en la respiración, procede hacia el bindu, que es el aspecto inaudible del sonido, situado por encima del corazón. Todo este proceso se describe con detalle en Hatha Yoga Pradîpikâ (4.82-102).

El cultivo del sonido interno (nada—**upâsana**) es el medio básico para alcanzar la absorción mental (laya). Esta disciplina tiene cuatro estados, descritos también en el Hatha Yoga Pradîpikâ (4.65-78).

Una vez alcanzada la perfección en el hathayoga, uno de los signos que se manifiestan es el sonido interior, de acuerdo con el Hatha Yoga Pradîpikâ (2.78).

Se piensa que nada se origina en el centro de la columna vertebral, lo que el **Dhyâna Bindu Upanisahd** (95) denomina el “arco del violín” (**vînâ**—**danda**). A fin de provocar el sonido interno más rápidamente, algunos yoguis practican lo que se denomina “sello de las seis aberturas” (shambavi—mudra), bloqueando orificios nasales, ojos y oídos.

El nada se representa en la escritura mediante un semicírculo creciente (**ardha**-candra), como en la sílaba sagrada “om”.

NIRODHA YOGA

El yoga de la cesación

El término nirodha, significa “restricción, inhibición, cesación, represión”, especialmente referido a los procesos mentales (vritti) y podría extenderse al concepto “abstracción”, en el sentido de que tales procesos mentales, aunque existen, no interfieren en la conciencia del yogui.

El yoga de la cesación se encuentra en la mayoría de las escuelas del Yoga Preclásico. Sin embargo, es en el **Moksha Dharma**, una sección de la epopeya hindú **Mahâbhârata**, donde se habla expresamente del **Nirodha Yoga**.

De acuerdo con este texto, el **Nirodha Yoga** consiste en una negación progresiva de los contenidos de la conciencia —de sensaciones y pensamientos a las mas elevadas experiencias— hasta que el si-mismo-trascendental brilla en toda su gloria.

En consecuencia, se consideran medios esenciales la inhibición sensorial (pratyâhara), la concentración (dhâranâ) y la meditación (dhyâna).

En una sección del **Moksha Dharma** (12.188.15ss.) se distinguen varios tipos de meditación que recuerdan la terminología de Patañjali: **Bhîshma**, que además de guerrero es un sabio maestro, habla de las etapas de meditación vitarka (con pensamiento), vichâra (con reflexión sutil) y viveka (con diferenciación), aunque no las explica en detalle.

Se considera que estas etapas estimulan la mente a alcanzar la absorción en el estado “sin objeto”. El yogui que tiene éxito en el **Nirodha Yoga** entra en un estado de total tranquilidad interior, en el nirvana, acompañado de una ausencia completa de estímulos sensoriales. Se dice que el cuerpo de tal yogui parece una piedra a los ojos de los demás.

De acuerdo con el **Ahirbudhnya Samhitâ**, una obra medieval vishnuita, el mítico **Hiranyagarbha**, creador de la ciencia del yoga, compuso una obra sobre **Nirodha Yoga** que, aparentemente, trataba de los estados mentales superiores del camino espiritual, especialmente de los estados enstáticos. (Ver artículo sobre Hiranyagarbha Yoga).

De acuerdo con Patañjali (ver comentarios al Yogasûtra I.2), el proceso de restricción (nirodha) tiene cuatro tipos principales:

1. 1. Vritti—nirodha: consiste en la restricción de las cinco categorías (vritti) de actividad mental grosera, durante la meditación.
2. 2. Pratyaya—nirodha: es la restricción de las vivencias (pratyaya) presentes durante los distintos tipos de enstasis consciente (samprajñâta—samâdhi).
3. 3. Samskâra—nirodha: restricción de los activadores subliminales (samskâra) durante el énstasis supraconsciente (asamprajñata—samâdhi).
4. 4. Sarva—nirodha: restricción completa que coincide con la realización del énstasis “nube del dharma” (dharma—megha—samâdhi).

NYÂSA-YOGA

El yoga de la proyección mental

Colocar la atención mental en un punto donde objeto y sujeto se funden se denomina Nyasa.

En los Yogasútras, nyâsa y samyama son sinónimos (III.25).

En otros contextos, especialmente en el tantrismo, nyâsa se refiere a una variedad de ritos establecidos para asimilar gradualmente el cuerpo del practicante al cuerpo de la divinidad personal o del maestro, tocando ciertas partes del cuerpo y recitando al mismo tiempo los mantras adecuados.

Generalmente, estos ritos son precedidos por la purificación de los elementos (bhûta—suddhi): a medida que el poder serpantino (kundalini—shakti) asciende desde el centro raíz hasta la cima de la cabeza, el pensamiento se centra en disolver sucesivamente los cinco elementos (bhûta), mediante un retiro progresivo de la conciencia de las partes del cuerpo que conlleva una sensación de frialdad e insensibilidad en el tronco y los miembros. Se disuelve de forma gradual el elemento dominante de cada chakra. Así, cuando se alcanza el ajñachakra, kundalini ha disuelto sucesivamente los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y eter. A nivel mental, esta alquimia espiritual tiene un efecto paralelo hasta que la progresión de kundalini alcanza el sahasrarachakra, donde la mente se disuelve temporalmente en el estado de énstasy sin forma (nir—vikalpa—samâdhi) y cesa completamente la conciencia de separatividad del yogui con respecto a su entorno. Su conciencia de identidad descansa ahora en la omni-identidad del si-mismo-transcendental, en una bienaventuranza indescriptible.

A un nivel mas inferior, en el ritual de bhûta—suddhi los elementos materiales se disuelven simbólicamente. El propósito de esta purificación es convertir al cuerpo en un templo listo para recibir la deidad personal (ishtadevatâ). Se trata de un ritual preliminar a la adoración de la deidad personal en el contexto del estilo de vida tántrico.

Los rituales se practican por orden, tal como se describe en el **Mahânirvâna Tantra** (5.93ss.). En esencia, se visualiza todo el proceso de creación de los elementos en orden inverso. De esta forma, el yogui visualiza el elemento mas bajo, la tierra, asociado con el centro situado en la base de la columna; éste se disuelve en el elemento agua, en el segundo chakra, que a su vez se disuelve en el elemento fuego en el centro del ombligo; seguidamente, se disuelve éste en el elemento aire, en el corazón; y, éste a su vez, en el elemento éter en la garganta; finalmente, el éter se disuelve en el espacio infinito de la conciencia, en la cima de la cabeza. Entonces, se dice que el cuerpo-mente del practicante está totalmente purificado.

Este ritual se sigue normalmente de otra serie de prácticas de fusión (nyâsa) por medio de las cuales el cuerpo se convierte poco a poco en un templo o espacio sagrado, listo para recibir el Gran Ser bajo la forma de la deidad personal.

1. 1. **Jîva—nyâsa**, la infusión de la vida (**jîva**) de la deidad en el propio cuerpo, es el primer paso del ritual. El yogui asimila la fuerza vital de la deidad personal. Se realiza tocando ciertas partes del cuerpo que se fortalecen al transmitirse de esta forma la energía de la deidad.
2. 2. **Mâtrikâ—nyâsa** se efectúa seguidamente. Las letras del alfabeto sánscrito, “matrices” o “pequeñas madres” (**mâtrikâ**), son la raíz de todos los mantra, el producto del sonido primordial (shabda) del Absoluto. En los dibujos de los lotos que representan los centros energéticos del cuerpo (chakra), las letras del alfabeto se inscriben normalmente en los pétalos. Se imaginan las distintas partes del cuerpo de la deidad formadas por las letras del alfabeto y se visualizan las cincuenta letras sánscritas en el cuerpo del yogui, adquiriendo así el poder divino.
3. 3. **Rishi—nyâsa**: a continuación, otro ritual similar en el que el practicante saluda a las distintas deidades asociadas con las distintas partes del cuerpo.
4. 4. **Shad—anga—nyâsa**, tiene dos aspectos: la imposición de los seis miembros (anga—nyâsa), consiste en colocar las manos en seis partes del cuerpo para potenciarlas; y, la imposición de las manos (kara—nyâsa), que se efectúa de la misma forma pero utilizando solo la punta de los dedos y las palmas de las manos.

El todos los rituales se entremezclan prácticas de visualización, denominadas dhyâna, generalmente de la deidad o de su morada celestial.

Todo esto es un asunto de energía sutil que el adepto experimenta para identificarse con la deidad de su elección. Se piensa que cada deidad representa una cualidad energética concreta. Esta

práctica tántrica se combina con la recitación de gran cantidad de mantra, la regulación de la respiración y una intensa concentración.

En resumen, nyâsa es un medio esotérico para la distribución del poder psicoespiritual (shakti) en el cuerpo, creando de esta forma una realidad nueva, interna y externa, de uno mismo.

PÂSHUPATA-YOGA

El yoga de la secta Pâshupata

Pâshupata Yoga es el nombre colectivo dado a una variedad de enseñanzas **Shivaitas** posteriores a Patañjali. Estas enseñanzas se exponen en escrituras tales como **Shiva Purâna**, **Linga Purâna** y **Kûrma Purâna**. Su objetivo último es la unión con Shiva.

La orden religiosa de los **Pâshupata** es la secta mas importante de la escuela **Shivaita**; sus miembros adoran a Shiva como **Pashupati** (Señor de las Bestias), considerado como maestro de todas las criaturas (**pashu**).

Pashu es un sinónimo de jîva, el si-mismo individualizado o psique. El **Shiva Purâna** (7.1.5.61) describe a todos los seres —desde el dios creador, Brahma, hasta el mas inferior de todos— como animales encerrados en un lazo (**pâsha**) y cuyo alimento es el dolor y el placer. En realidad, sin embargo, los **pashu** son todos idénticos a Shiva, o **Pashupati**, el si-mismo-trascendental. Solo la profunda ignorancia les ciega a su inherente libertad y felicidad.

La orden fue fundada por un asceta legendario denominado **Lakulîsha** (también, **Nakulîsha** o **Lakulin**) que podría haber vivido en siglo II d.C. **Lakulin** tuvo cuatro discípulos principales: **Kushika**, **Gârya**, **Kurusha** y **Maitreya**, añadiendo a veces el nombre de Patañjali como quinto discípulo.

La iconografía hindú representa generalmente a **Lakulin** sentado en la postura del loto sobre un altar de cenizas, con un limón en su mano derecha, un bastón (**lakula**) en la izquierda y el pene erecto, lleno de fuerza vital. El bastón y el limón representan los aspectos masculino y femenino de la Divinidad, respectivamente., aunque sin duda tienen otros significados esotéricos. El pene erecto no se refiere al libertinaje sexual sino al dominio de la energía sexual y la conversión del semen en el misterioso **ojas**, o vitalidad sutil, que es una parte importante del proceso alquímico que tiene lugar en el cuerpo del yogui.

Lo que resulta tan controvertido de los **Pâshupatas** es la insistencia en commocionar a la gente con sus actos excéntricos, como balbucear, emitir resoplidos, decir cosas absurdas, imitar el andar de un cojo, simular temblor en los miembros y hacer gestos obscenos en presencia de mujeres. Con estas libertades se persigue la desaprobación pública para poner a prueba la humildad y la práctica de autotrascendencia. En su comentario sobre el **Pâshupata Sûtra**, **Kaundinya** observa:

Debe parecer loco, pobre, lleno de suciedad, con barba, uñas y pelo largo, sin ningún cuidado del cuerpo. De esta forma se alejará de las convenciones sociales de castas (**varna**) y etapas de la vida (**âshrama**), produciéndose el desapego (3.1)

Pero hay otro propósito para esta extraña práctica. Los **Pâshupatas** creen que provocando la censura atraen el mal karma de los otros, al mismo tiempo que les transfieren su buen karma, fortaleciendo así su impulso hacia la total trascendencia de la realidad. Esta curiosa práctica se conoce como **pâshupata—vrata**, o “voto del **Pâshupata**”.

Como resulta evidente por la lectura del **Pâshupata Sûtra** de **Lakulîsha**, las primeras escuelas de esta tradición fueron mas bien ritualistas, desempeñando la filosofía un papel secundario. El ritual yoga de los **Pâshupatas** incluye numerosas prácticas extáticas, como el canto, el baile y la risa. Los iniciados solo se entregaban a lo “inmanifiesto” (avyakta) cuando se encontraban solos, mientras que el comportamiento excéntrico lo exhibían en el estado “manifiesto” (vyakta), cuando se encontraban en público.

El **Pâshupata Sûtra** habla del yoga en el capítulo quinto y trata extensamente las disciplinas morales (yama) y las prácticas de autorrestricción (niyama). Recomienda el desapego de todas las cosas pasadas, presentes y futuras, y el apego a lo Divino. El yoga de este texto, altamente ritualizado, debe diferenciarse del **Pâshupata Yoga** descrito en los purânas, mas afín al Yoga-Clásico de Patañjali.

La elaboración filosófica de los **Pâshupatas** se inició con **Kaundinya**, que compuso su **Panca Artha Bhâsyâ** (Comentario sobre los Cinco Tópicos del **Pâshupata Sûtra**) hacia el siglo V d.C. Un nivel mas elevado de especulación filosófica se encuentra en el **Gana Kârikâ**, atribuido a **Haradatta** y a un comentario suyo, el **Ratna Tîkâ**, del siglo X.

En resumen, los **Pâshupatas** son teístas. Para ellos, el Señor (ishvara) es el creador, sostenedor y destructor del mundo. En él se incluye lo manifiesto y lo inmanifiesto y, al mismo tiempo, es absolutamente independiente del mundo. Posee un conocimiento ilimitado (ñâna—shakti) y puede actuar ilimitadamente (kriyâ—shakti). Uno de los dogmas mas controvertidos de los **Pâshupatas** es la idea de que la voluntad divina depende por completo de la ley del karma. En teoría, podría recompensar la maldad y castigar la bondad. El estado consumado de liberación, que se denomina “fin del sufrimiento” (dukkha—anta) es totalmente un regalo de su gracia (prasâda).

Previo a la liberación, se halla la condición de yoga, que se define como la “unión del si-mismo (âtman) con el Señor”. Como afirma el **Pâshupata Sûtra** (5.33), esta unión no es la completa fusión del si-mismo con la realidad última, como en el vedânta no-dualista, sino una forma de unión trascendental, denominada técnicamente **rudra—sâyuja** (alianza con **Rudra**). En este estado el cuerpo-mente del yogui participa constantemente de lo divino y su práctica consiste en una devoción constante a Shiva.

El ser liberado comparte la mayoría de las capacidades trascendentales del Señor, como la libertad ante el miedo y la muerte, y el poder sobre el universo. Como en el Yoga-Clásico, la relación entre los seres liberados y el Señor es curiosa: aunque son absolutamente uno con Dios, Dios es al mismo tiempo algo mas que los seres liberados, tanto individual como colectivamente.

Para los ascetas **Pâshupata** las mujeres, en palabras del comentario de **Kaundinya** (1.9) son “la encarnación del horror y la ignorancia”. Pueden incitar y engañar a los hombres incluso a distancia y, por tanto, deben evitarse a toda costa. Esta misoginia es muy característica de lo que se ha denominado yoga mítico o vertical, que en su camino hacia la total trascendencia sucumbe al contemplar el cosmos como inherentemente hostil y peligroso.

En su noveno capítulo, el **Linga Purâna** proporciona una larga lista de obstáculos y presagios. Pero en primer lugar se incluyen los poderes paranormales (siddhi), que se manifiestan cuando se practica el yoga con gran dedicación. El autor del **Linga Purâna** reclama que solo este tipo de yoga puede proporcionar los ocho grandes poderes paranormales, denominados **aishvarya**.

PRAPATTI-YOGA

El yoga de devoción extrema

Prapatti (resignación, sometimiento) es un concepto clave en la tradición **vishnuita**; es la entrega incondicional a lo Divino, en la cual el devoto (**bhakta**) entierra toda preocupación, incluso la liberación misma. Se trata, pues, de una forma extrema de Bhakti Yoga.

El **Bhâgavata Purâna** (3.29.14) habla del **Bhakti Yoga Âtyantika** (extremo) que consiste en la devoción pura a lo Divino por parte de quienes han restringido su voluntad hasta el punto de no desear siquiera el paraíso de Vishnu por haberse vaciado completamente de motivaciones personales, salvo únicamente el deseo de considerarse un instrumento de Dios. También se conoce como la devoción sin forma (nir—guna—bhakti).

Esta actitud de devoción radical (**prapatti**) se refleja también en el **Bhagavad Gîtâ**:

Abandonando todas las enseñanzas (dharma),

Refúgiate solo en Mi;
yo te liberaré de todos los males,
no tienes que temer (18.66)

El practicante que cultiva **prapatti** empieza reconociendo su propia insignificancia e impotencia. De forma gradual, el devoto evoluciona apegándose cada vez más a lo Divino, hasta que su propia autodestrucción le conduce al perfecto olvido enstático en Dios.

Algunas escrituras como el **Yati Indra Mata Dīpikā** (7.28), consideran **prapatti** como una alternativa a las arduas disciplinas de los siete pasos (sapta—sâdhana) y el ashtângayoga.

No hay evidencia de que el gran **bhakta** medieval **Râmânuja** enseñase este camino extremo pero sus seguidores, divididos en dos escuelas conocidas respectivamente como las escuelas del Norte y del Sur, explican **prapatti** como pura receptividad de la gracia Divina (escuela del Sur) o, en el caso de la escuela del Norte, piensan que el devoto debe primero adoptar algún paso positivo para merecer la gracia, incluyendo la recitación de mantra sagrados. Con sus escritos, **Râmânuja** insistió en la importancia de la meditación (dhyâna) sobre lo Divino.

PÛRNA-YOGA

El yoga integral

Pûrna Yoga es un término sánscrito que hace referencia al Yoga Integral de Sri Aurobindo, basado en la metafísica del vedanta y mezclado con la noción occidental de evolución.

Con el **Yoga Integral** o **Sri Aurobindo** se inicia la etapa del Yoga-Moderno. Este tipo de yoga es una vívida demostración de que la tradición yóguica, que ha sido siempre muy adaptable, se halla en continuo desarrollo respondiendo a las cambiantes situaciones culturales.

Al mismo tiempo que preserva el yoga tradicional, **Aurobindo** se adapta al contexto del mundo occidentalizado de nuestra época.

Aurobindo percibió en todas las clases anteriores de yoga un intento por trascender la condición humana volcada hacia el mundo exterior mediante la renuncia, el ascetismo, la meditación, el control respiratorio y toda una serie de técnicas del yoga.

El **Pûrna Yoga** busca despertar la conciencia divina en el cuerpo-mente humano, manteniendo un modelo de vida normal. Pretende superar el paradigma tradicional que enfrenta espíritu y materia el cual, según **Aurobindo**, se inició con el budismo, hace unos 2.500 años.

El Yoga Integral difiere de las formas tradicionales de yoga en que no alienta el abandono del mundo o de las obligaciones mundanas, sino que busca realizar la conciencia supramental a través de una actitud positiva en la sociedad.

Aurobindo no niega en realidad el valor del ascetismo, sino que busca asignarle su correcto lugar dentro del contexto de una espiritualidad integral. Argumenta que los antiguos sabios y pensadores de la India se tomaron muy en serio el axioma vedânta de que sólo hay una realidad, pero fallaron en hacer justicia al axioma complementario de que “todo es Brahman”. En otras palabras, se ignoró la presencia de la Divinidad no-dual en el mundo en el cual vivimos.

El yoga supramental de **Aurobindo** gira en torno a la transformación de la vida en la tierra. Busca encontrar el paraíso en la tierra —una transcendencia completa de la existencia en el mundo.

La diferencia fundamental está en la enseñanza de que existe una verdad divina dinámica y que en el actual mundo de ignorancia, tal verdad puede descender y crear una nueva conciencia basada en la verdad y en una vida divina. Los yogas antiguos se concentran totalmente en lo Divino, considerando la existencia dinámica como ilusión, ignorancia o **lila**; cuando la estática e inmutable Verdad Divina te penetra, atraviesas la

existencia cósmica... Mi objetivo es realizar y manifestar lo Divino en el mundo, descubriendo para ello un poder aún no manifestado: la Supermente (Sri Aurobindo Ashram, “*A Practical Guide to Integral Yoga: Extracts Compiled from the Writings of Sri Aurobindo and The Mother*”)

La Supermente es lo que **Aurobindo** denomina la Conciencia-Verdadera (*rita—cit*) detrás de la mente ordinaria. Es “el auténtico agente creador de la existencia universal”. Es el conducto dinámico entre el eterno Ser-Conciencia-Felicidad y el cosmos tradicional. La Supermente es el creador del mundo, el principio absoluto de la voluntad y el conocimiento organizado en estructuras que abarcan desde las dimensiones de existencia sutil hasta lo mas tosco.

Según **Aurobindo**, la Supermente es la que activa la evolución, entendida como una firme progresión hacia formas mas elevadas de conciencia. Como tal, también es responsable de la manifestación del cerebro-mente humano. Sin embargo, lo más que la mente puede hacer es reconocer sus limitaciones y abrirse a la mas elevada realidad de la Supermente. Pero este acto de apertura se experimenta siempre como la muerte del compuesto mente-ego-personalidad —una experiencia terrible para el individuo inmaduro espiritualmente.

Aurobindo consideraba a la persona transformada por la Supermente como la cima de la evolución. La naturaleza, que es una forma de lo Divino, se esfuerza por producir seres realmente espirituales, que superen al “hombre vital” y al “hombre mental”.

Según la filosofía de **Aurobindo**, el ser individual se manifiesta en la realidad material y se libera de la materia inconsciente mediante un proceso evolutivo, el cual da origen a la vida, crea la mente y provoca la parte consciente de tal forma que pueda emerger la Supermente. De esta forma, el mundo aparente no es solo una ilusión, sino también una parte esencial del proceso de despliegue divino.

En otras palabras, el **púrṇa yogui** no cultiva solo su conciencia al nivel del si-mismo-trascendental, sino que se esfuerza por llevar el espíritu a la realidad material como un potente poder transformador.

A nivel práctico, el **Yoga Integral** trata de sincronizar las aspiraciones personales de “lo inferior” con la gracia divina de “lo mas elevado”. La aspiración esencial, sin embargo, es la autoentrega que debe completarse mediante un trabajo de transformación.

El **Yoga Integral** no prescribe técnicas, puesto que la transformación interior se lleva a cabo por el Poder Divino mismo. No se practican obligatoriamente rituales, posturas, técnicas de respiración o mantras. El aspirante simplemente debe abrirse al Poder supremo que **Aurobindo** identifica como La Madre. Esta apertura e invocación de la presencia de La Madre se considera una forma de meditación u oración. **Aurobindo** aconsejaba a los practicantes que centrasen la atención en el corazón, que ha sido desde antiguo la puerta secreta hacia lo Divino. La fe, o certeza interna, se considera la clave del crecimiento espiritual. Los métodos tradicionales del yoga se integran en la vía del **Púrṇa Yoga** en la medida que resultan útiles para esta transformación.

Otros aspectos importantes en el **Yoga Integral** son la práctica de la sexualidad moderada (brahmacarya), la sinceridad (satya) y una constante disposición hacia la serenidad (prashânta).

En su “*Síntesis del Yoga*”, **Aurobindo** entiende la perfección en el yoga (*yoga—siddhi*) como la sinergia entre:

- **shâstra**, entendido como el conocimiento de los principios de los procesos yóguicos, tal como se revelan en el propio corazón;
- **utsâha**, esfuerzo paciente y persistente;
- **guru**, maestro, entendido como el guía interior; y
- **kâla**, el tiempo, en el sentido de maduración gracias al fluir de lo Divino.

La Madre fue para **Aurobindo** no-solo un principio abstracto o deidad de otro mundo, sino la fuerza de la gracia encarnada en su propia compañera, la francesa Mira Richard. Se consideró a si mismo como Conciencia y a ella como al poder divino o shakti, manifestados físicamente.

SAHAJA YOGA

El yoga de la espontaneidad

Sahaja significa “innato”, “espontáneo”; es un término compuesto por **saha** (junto) y **ja** (nacer), que literalmente quiere decir “nacido junto” o “co-emergente”. El significado de sahaja ha derivado hacia “espontaneidad”, el acercamiento natural a la existencia previo a la interferencia del pensamiento. Esta noción hace referencia a las ideas básicas del **Sahaja Yoga**:

- La liberación no es algo externo a nosotros mismos sino nuestra auténtica condición.
- La realidad fenoménica (samsâra) surge de forma simultánea en y dentro de la Realidad transcendental (nirvana).
- La mente condicionada y el estado de iluminación no son dos principios que se excluyan mutuamente.

De acuerdo a esta enseñanza, la verdadera espontaneidad o naturaleza es una expresión de la Realidad y la iluminación está siempre al alcance de la mano. Los adeptos a esta corriente contemplan la doctrina de la identidad entre el mundo condicionado y la Realidad última de la forma mas literal posible. No se prescribe ningún método ni objetivo alguno, pues desde el punto de vista de la espontaneidad (sahaja), nunca estamos realmente separados de la Realidad. Nuestro nacimiento, toda la aventura de la vida y también nuestra muerte, se representan contra el eterno telón de fondo de la Realidad. Somos como peces que no están conscientes de mantenerse nadando en el agua. El **sahaja yogui** vive desde el punto de vista de la iluminación, de la Realidad. Cuando respira, piensa, ama u odia es lo Divino lo que respira, piensa, ama u odia en él.

El movimiento **Sahajiyâ** se desarrolló dentro de la tradición vishnuita medieval originada en Bengala y se asoció con el **Budismo Mahâyâna** por un lado y con el Tantra hindú por otro. Tal como sugiere el nombre, este movimiento se dedicó a cultivar el estado sahaja, sobre todo mediante la transformación de la energía sexual (rati) en felicidad transcendental (ânanda o mahâ—sukhâ). El yoga, mediante una forma de Bhakti Yoga erótico-espiritual, jugó un papel importante en este movimiento. La idea de placer sexual con una mujer distinta de la propia esposa (parakîya—rati) es lo que mejor expresa el espíritu de las enseñanzas **sahajiyâ**.

El sahaja—samâdhi (éñstasis espontáneo o natural) se explica en el **Tripura Rahasya** (17.107), un notable texto vedânta, como la realización del ininterrumpido éñstasis transconceptual (nir—vikalpa—samâdhi) mientras permanece el compromiso con la actividad externa. El éñstasis supraconsciente (asamprajñata—samâdhi), que es el término del yoga para este elevado estado de conciencia, implica una extrema concentración de la atención y, al mismo tiempo, un retramiento de la conciencia en el cuerpo físico. Como consecuencia, esta condición se ha confundido a menudo con el trance. Sin embargo, la existencia de una apariencia externa petrificada no transmite la realización interior de la conciencia transcendental del yogui. Por el contrario, el sahaja—samâdhi lleva la realización hasta el mismo cuerpo físico. El yogui vive, como si dijéramos, en los dos mundos —en la dimensión de la existencia no-cualificada (nir—guna) y en la dimensión de la relatividad. El sahaja—samâdhi es equivalente a una total y permanente iluminación, o “liberación en vida” (jivanmukti). En esta condición, el yogui liberado puede experimentar toda una variedad de estados de conciencia, incluyendo sa—vikalpa o samprajñâta—samâdhi y nir—vikalpa o asamprajñata—samâdhi.

El papel del maestro (guru) es fundamental para alcanzar el estado sahaja. El Hathayogapradipika afirma:

Sin la ayuda de un auténtico guru, es muy difícil lograr la renuncia a los deseos (vairâgya), la percepción de la verdad y el auténtico estado natural de samâdhi (sahajavastha) (4.9)

El movimiento **Sahajayâna**, igual que el Pûrna Yoga de **Aurobindo**, apunta claramente a un punto de vista mas integral y ético que los movimientos hindúes tradicionales. Se puede afirmar que el ideal del sahaja es un intento por superar las limitaciones del verticalismo tradicional. Por otro lado,

es cierto que algunas escuelas **Sahajayâna** contienen un fuerte elemento ascético y no puede afirmarse de ellas que subscríban una ética evolutiva positiva del mundo.

Los maestros del **Sahajayâna** enseñaron que la Realidad no puede ser descubierta con restricciones innaturales, disciplinas mentales o manipulaciones externas de cualquier tipo en la naturaleza humana. En su lugar, insistían en que hay que seguir lo mas natural en nosotros, es decir, ser fiel a nuestro propio imperativo personal, a nuestra intuición. Por supuesto, no predicaban que solo hubiese que abandonarse a nuestras pasiones e instintos. Mas bien, su enfoque espontáneo o natural es la forma de residir en lo que es intrínsecamente cierto en nosotros, es decir, en la liberación.

Aunque se busque siempre la Realidad mas elevada y tal búsqueda solo sirva para reforzar nuestra sensación de separatividad, los adeptos de esta tradición rechazan cualquier programa hacia la liberación.

Según una canción (**dohâ**) del adepto del siglo IX, **Lohipâda**,

¿Para qué sirven todas las técnicas de meditación? En su lugar hay que morir ante lo bueno y lo malo. Abandonar todas las elaboradas prácticas de control yóguico y las falsas esperanzas por los ilusorios regalos sobrenaturales, y aceptar la vaciedad como esencia propia.

La escuela budista **Sahajayâna** apareció en el siglo VIII, como una reacción y crítica a las corrientes mágicas y el complicado esoterismo del Tantra. No hay escrituras tántricas referidas a este movimiento, pero sus maestros han compuesto canciones memorables, conocidas como **dohâs** o **caryâs**, que se transmitieron oralmente y fueron muy populares en la India hasta el siglo XII. El **Sahajayâna** se apoyó en el Budismo, el Hinduismo y el Jainismo, componiendo los **dohâs** en los dialectos peculiares de estas tradiciones.

Las mejores **dohâs** budistas conocidas son las de **Sarahapâda**, del siglo VIII. Este gran adepto budista definió sahaja como la “vía directa” (**uju—patha**) o “vía real” (**raja—patha**).

Cuando el ingenuo se mira en el espejo
contempla una cara, no un reflejo.
De igual forma, la mente que niega la verdad,
confia en lo que no es verdad.

Igual que un **Brahmin**, que con arroz y mantequilla
cocina una torta y la ofrece en el fuego del sacrificio,
al crear del espacio celestial un conducto para el néctar,
cree que tales ilusiones son lo mas importante.

Algunas personas que han elevado cuidadosamente el calor interior hasta la cima de
la cabeza,
que golpean la úvula con la lengua en una especie de complicado coito,
que se encadenan precisamente a lo que proporciona la liberación,
se denominan orgullosamente a si mismos yoguis.

No hay nada que negar, nada que ser
afirmado o captado; pues nunca se puede entender.
Con la fragmentación del intelecto, surgen las ilusiones
cadenas; indivisible y pura permanece la espontaneidad.

(“Canción Real”, **Sarahapâda**)

La figura mas importante de este movimiento es el poeta **Candidasa**, que vivió a finales del siglo XIV d.C. en Bengala y adquirió fama gracias a sus numerosas canciones sobre **Râdhâ** y su divino amante **Krishna** y sobre como utilizar el cuerpo como un medio poderoso de meditación.

Los **Bauls** también pertenecen a esta notable manifestación de la espiritualidad hindú, aunque éstos conciben la unión espiritual-sexual como teniendo lugar dentro del propio corazón en vez de a través del intercambio externo (**maithunâ**).

Aunque los **Sahajiyâ** gozaron de gran respeto, su mensaje era demasiado radical para ser comprendido por la mayoría. Pues, aunque el ideal de la espontaneidad es de innegable valor para los practicantes espirituales, resulta demasiado fácil quedar atrapado en la lucha por la realización. Los **dohâs** y **caryâs** son recordatorios de que tal lucha es una actividad egoica y como tal una limitación a nuestra inherente condición de perfecta felicidad.

El espíritu radical del **Sahajayâna** se halla presente también en el Budismo Zen Japonés, aplicando ambos el principio del vacío (ausencia de cosa, o shûnya) de forma directa a la vida diaria.

Actualmente se halla muy difundida, sobre todo en occidente, una forma de **Sahaja Yoga**, mezcla de Bhakti, Guru y Kundalini Yoga, liderada por **Shri Mataji Nirmala Devi**.

SAMÂDHÍ YOGA

El yoga del énstasis

En el compuesto **Samâdhí Yoga**, la palabra “yoga” tiene un significado genérico, como “práctica” o “aplicación disciplinada”. En este sentido, **Samâdhí Yoga** se podría traducir como “la práctica del énstasis”.

El Yoga Bhâshya de Vyâsa (1.1) afirma que el yoga es el estado de énstasis.

La palabra samâdhí se compone de los prefijos sam y â, seguidos de la raíz verbal **dhâ** (colocar, poner) en su forma modificada **dhi**. El significado literal del término es “poner o colocar junto”. Lo que se coloca junto o unificado es el sujeto consciente y sus objetos mentales. El samâdhí es tanto la técnica de unificar la conciencia, como el estado resultante de la unión enstática con el objeto de contemplación.

El Gheranda Samhita (7.1ss.) habla del samâdhí:

El samâdhí es un tipo de yoga magnífico, que se adquiere gracias a una gran suerte.
Se obtiene samâdhí gracias a la bondad y gentileza del guru, y por la intensa dedicación que se le preste.

En la mayoría de las escuelas, el samâdhí es la última etapa (anga) en el camino del yoga.

El **Tri Shikhi Brâhma Upanishad** (2.31) describe el énstasis como el “perfecto olvido” del estado de meditación que le precede.

El Yoga Sûtra (III.3) lo define como el estado en el cual la conciencia (citta) resplandece con igual brillo que el objeto. Es decir, en samâdhí hay una mezcla entre sujeto y objeto.

La interiorización profunda (samâdhí) se da en el preciso momento, en que solo brilla el objeto, como si el vacío fuese la auténtica naturaleza de la conciencia.

El **Kûrma Purâna** (2.11.41) explica este estado como el de la uniformidad (eka—âkâra).

El **Paingalâ Upanishad** (3.4) ofrece la siguiente explicación: “el énstasis es un estado en que la conciencia permanece sola con el objeto de meditación (**dhyeya**) y, como una lámpara colocada en un lugar sin viento, se abstrae del meditador (**dhyatrî**) y de la meditación (**dhyâna**)”.

Normalmente, el énstasis se acompaña de una completa inhibición sensorial, igual que la que tiene lugar durante la práctica de la abstracción de los sentidos, o pratyâhara, y de la meditación, o dhyâna. En algunas obras, como el **Mani Prabhâ** (3.12) y varios **Purânas**, se explica que el samâdhí tiene la duración e intensidad de doce meditaciones, lo cual implica la abstracción del entorno exterior.

Se piensa también que el énstasis proporciona efectos mágicos. Esto se hace evidente en el Hatha Yoga Pradipika (4.108ss.)

Un yogui en samâdhí no resulta dominado por el proceso del tiempo (la muerte), ni por el fruto de las acciones (karma); nada ni nadie puede afectarle.

Un yogui en samâdhi no recibe nada a través de los sentidos; no se conoce a si mismo ni a los demás.

Un yogui en samâdhi es insensible al calor y al frío, al dolor y al placer, al honor y al insulto.

Un yogui en samâdhi no puede ser herido por ningún arma, ni ser atacado por nadie; está mas allá de las influencias de mantras y yantras.

Todas las tradiciones distinguen al menos dos tipos de énstantas:

- sa—vikalpa o samprajñâta—samâdhi, que trata de la identificación con un objeto de meditación y se acompaña de las formas mas elevadas del pensamiento (denominadas prajñâ);
- nir—vikalpa o asamprajñata—samâdhi, que consiste en la autoidentificación con el si-mismo-esencial y es un estado vacío de cualquier contenido consciente.

Solo la segunda variedad puede conducir a la autorrealización o liberación, mediante una completa transmutación de la conciencia.

Algunas escuelas citan también un tercer tipo de condición enstática: el énstanta espontáneo (sahaja—samâdhi), que es equivalente al estado de liberado en vida (jivanmukti). (Ver artículo sobre Sahaja-Yoga).

Según el **Yoga Cûdâmani Upanishad** (110), el samâdhi conduce primero a una “maravillosa conciencia” (caitanya—adbhuta) y posteriormente a la liberación (moksha). Los prodigios de la conciencia son accesibles mediante los estados de samprajñâta—samâdhi. Realmente, estos estados sirven para que el yogui investigue, como se desprende del tercer capítulo de los Yoga Sûtra, donde se presentan ejemplos de restricción completa, o samyama.

En cualquier caso, al final, todas las formas de gnosis yóguica (prajñâ) deben trascenderse, de tal forma que solo permanezca la visión del si-mismo-esencial.

Como apunta el **Garuda Purâna** (49.36), samâdhi es el estado en que el yogui comprende la afirmación “yo soy lo absoluto”. Por esto, el samâdhi se define normalmente en las escuelas de tendencia vedántica como “la unión de la psique (jiva) con el si-mismo-esencial (âtman)”. Por “unión” (samyoga), algunas autoridades entienden “mismidad” (samatva) o “identidad” (aikya). El Hatha Yoga Pradipika (4.5ss.) exponen algunos símiles conocidos:

Así como un grano de sal se disuelve en el agua y se convierte en uno con ella, durante el estado de samâdhi se produce una unión similar entre mente y âtma.

Cuando no hay movimiento de prâna (duante kumbhaka) y la mente se disuelve en el sí mismo, tal estado de armonía se denomina samâdhi.

El estado de equilibrio, unión de jivâtman y paramatman, que se produce cuando cesan todos los procesos mentales, es samâdhi.

Este acontecimiento de la autorrealización destruye, en palabras del **Yoga Yâjñavalkya** (10.1) el “lazo de la existencia” (bhava—pâsha). No obstante, el samâdhi rara vez se equipara con la iluminación o liberación última.

SAMNYÂSA YOGA

El yoga de la renunciación

Samnyâsa significa “renunciación”, una orientación fundamental dentro del Hinduismo que, como el Yoga, ha producido sus propios valores, prácticas y literatura, como por ejemplo, las **Samnyâsa Upanishad**, que comprenden unos 19 textos de aproximadamente mil años de antiguedad. El término es tan antiguo como las primeras **Upanishads**.

El Bhagavad Gîtâ explica samnyâsa:

Los sabios consideran renunciamiento
el dejar de realizar
las acciones inspiradas por el deseo;
las personas prudentes denominan abandono
el abandono de los frutos de los actos (18.2).

Mas adelante aclara los límites de esta práctica:

El renunciamiento a un acto obligatorio
no es nada conveniente;
se dice que es tamásico el abandono abandono
que por error se hace de un acto tal (18.7).

Y los logros:

Es mediante el renunciamiento,
con el intelecto, frente a todo, libre de apego,
dominándose a si mismo,
carente de deseo,
que uno alcanza
la perfección de la inactividad (18.49).

El término compuesto **Samnyâsa Yoga** se encuentra en algunas obras del Yoga Preclásico y hace referencia concreta a la práctica de la renunciación.

Así, en el **Bhagavad Gîtâ**, Krishna exhorta a **Arjuna** a alcanzar la iluminación:

Te liberarás así de las cadenas de la acción,
de buenos o de malos frutos,
y con tu ser
disciplinado por el yoga del renunciamiento,
liberado, llegarás a mí (9.28).

En el **Mundaka Upanishad** se encuentra la siguiente referencia:

Habiendo purificado ya su naturaleza con el yoga de la renunciación,
todos los anacoretas, gozando de la inmortalidad suprema en esta vida,
hallan la liberación en el momento del gran final (muerte). (3.2.6)

SAMPUTA YOGA

El yoga de la unión sexual

Samputa Yoga es un término técnico que en los escritos de **Abhinavagupta** indica la perfecta ausencia de represión de la Realidad última, denominada Shiva.

Este término también se refiere a la práctica del **samputî—kârana**, que consiste en “rodear” un mantra principal con otro mantra.

Sin embargo, la referencia mas extendida es a la unión sexual (**maithunâ**) entre los practicantes masculino y femenino, dentro del ritual tántrico.

SAMRAMBHA YOGA

El yoga del rechazo

Samrambha Yoga, o **Dvesha Yoga**, es un concepto que se encuentra en el **Vishnu Purâna** y que declara la disciplina del odio en base al principio que permite al practicante convertirse en aquello que contempla continuamente. Lo realmente asombroso es que este principio puede llevarse a cabo incluso con emociones negativas.

En el **Bhâgavata Purâna** se reconoce el poder liberador de las emociones, incluso de emociones diferentes a la del amor, tales como miedo, deseo sexual e incluso odio —siempre que su objeto sea la Divinidad. En la tradición **Vishnuita**, la fuerte emoción del odio (aversión o rechazo), igual que en el caso del amor, se considera a veces como un medio de autorrealización.

El sabio **Nârada** lo enseña expresamente en dicha obra:

Todas las emociones humanas se basan en los conceptos erróneos de “yo” y “mío”. Lo absoluto, el si-mismo-universal, no posee sentimiento de “yo” ni emociones (7.1.23).

Por tanto, hay que unirse a Dios mediante la amistad o la enemistad, el pacifismo o el miedo, el amor o el apego. Lo Divino no observa distinción alguna (7.1.25).

El secreto que subyace detrás es bastante simple: para odiar a Dios, para sentir odio por la Divinidad o para aproximarse al Señor mediante un exagerado deseo sexual, la persona debe poner toda su atención en lo Divino. Esta concentración crea un puente a través del cual puede penetrar la gracia divina y transformar la personalidad del individuo, llevándole hasta la iluminación si la emoción es lo suficientemente intensa. En cualquier caso, la satisfacción de la emoción debe ser menos importante que su objeto.

En el **Vishnu Purâna** se cuenta la historia del rey **Shishupâla** que odiaba a **Vishnu** tan intensamente que siempre estaba pensando en él, hasta que de forma involuntaria, tras un proceso de varias reencarnaciones, alcanzó la iluminación. En una de estas encarnaciones fue el Rey de los demonios **Hiranyakashipu** que ordenó torturar y matar a su hijo, **Prahlâda**, en venganza por la extrema devoción que éste profesaba a **Krishna**. En otra encarnación fue el demonio **Râvana** que murió a manos de **Râma**, una encarnación de **Vishnu**. Su odio permanente hacia lo divino le condujo finalmente a la liberación espiritual.

De acuerdo con el **Uddhâva Gîtâ**, una sección del libro onceavo del **Bhâgavata Purâna**,

En cualquier cosa en que se concentre el individuo, la mente se vuelve totalmente co-esencial incluso a través del apego (**sneha**) y del odio.

El Absoluto no contempla distinciones, por lo que puede unirse a lo Divino mediante las ataduras de la enemistad, la amistad, el miedo, el apego o el deseo (**kâma**) (4.22).

La idea de que el odio pueda convertirse en una vía hacia Dios estremece la sensibilidad convencional, pero es una consecuencia lógica de la antigua doctrina esotérica según la cual nos convertimos en aquello sobre lo que meditamos. Todo esto sugiere que el proceso espiritual es sobre todo un asunto de prestar atención. Por supuesto, para que emociones negativas tan poderosas surtan un efecto liberador debe existir además una predisposición de buen **karma**. El odio absoluto es tan imposible para la persona común como el amor absoluto.

SAPTÂNGA YOGA

El yoga de los siete pasos

Saptânga Yoga es la disciplina de los siete pasos (**sapta—sâdhana**) que, según el **Gheranda Samhita** (1.9ss.), consiste en:

1. 1. **Satkarma**, o purificación (**kriyâ**), que limpia el cuerpo para una práctica superior.
2. 2. **Âsana**, o postura, que confiere fuerza, **dridhata**.
3. 3. **Mudra**, que proporciona estabilidad, **sthirata**.
4. 4. **Pratyâhara**, que proporciona calma, **dhirata**.
5. 5. **Prânâyâma**, que proporciona ligereza, **laguima**.

6. 6. Dhyâna, que proporciona percepción correcta o percepción del si-mismo, pratyakshatva.
7. 7. Samâdhi, que proporciona aislamiento, nirliptata, la auténtica libertad.

En el vedânta, sapta—sâdhana se refiere a un conjunto distinto de disciplinas. En la **Amrita Nâda Bindu Upanishad** se menciona la doctrina de las siete puertas (sapta—dvâra) que puede conducir al yogui a la liberación. Son las siguientes:

1. 1. La puerta del corazón, hrid—dvâra.
2. 2. La puerta del viento, vâyu—dvâra.
3. 3. La puerta de la cabeza, mûrdha—dvâra.
4. 4. La puerta de la liberación, moksha—dvâra.
5. 5. La cavidad, bila.
6. 6. El agujero, sushira
7. 7. El círculo, mandala.

Estas puertas hacen referencia a distintas estructuras anatómicas, aunque el autor no entra en detalles sobre las mismas.

Probablemente, la primera se localice en el pecho (quizás en la parte derecha, según **Ramana Maharshi**), la segunda en la garganta, la tercera en la coronilla y las últimas cuatro en otras localizaciones diferentes de la cabeza.

SHADANGA YOGA

El yoga de los seis pasos

Shadanga Yoga, el yoga de los seis miembros, se enseña por primera vez en el **Maitrâyanîya Upanishad** (6.18), del siglo III ó IV aC., y consiste de:

1. 1. Control de la respiración, prânâyâma.
2. 2. Control sensorial, pratyâhara.
3. 3. Meditación, dhyâna.
4. 4. Concentración, dhâranâ.
5. 5. Autoindagación, tarka.
6. 6. Énstasis, samâdhi.

Es notable la inversión en el orden de la meditación y la concentración, además de la mención a tarka.

Disposiciones similares de seis pasos se encuentran en varias escrituras del Yoga Postclásico. Una variante interesante se halla en el **Garuda Purâna** (227.18), que incluye la recitación (japa) como segundo componente, tras el control respiratorio.

En el **Amrita Nâda Bindu Upanishad** se habla del Mantra Yoga, considerando la meditación con mantra como un miembro del yoga de los seis pasos. Según esta obra, el **Shadanga Yoga** consistiría de:

1. 1. Control sensorial, pratyâhara.
2. 2. Meditación, dhyâna (Mantra Yoga).
3. 3. Control de la respiración, prânâyâma.
4. 4. Concentración, dhâranâ.
5. 5. Autoindagación, tarka.
6. 6. Énstasis, samâdhi.

Todos estos esquemas tienen en común la ausencia de cualquier mención a las observancias morales (yama) y sociales (niyama), que son la base del yoga de ocho pasos (Ashtânga Yoga) de Patañjali. Sin embargo, esto no significa que se desprecien las reglas morales de yama y niyama; sencillamente no se han formalizado.

SHIVA YOGA

El yoga de los adoradores de Shiva

Shiva Yoga, es un término al que se hace referencia en el voluminoso **Shiva Purana**.

El **Shiva Yoga** es el conjunto de prácticas fundamentales en todas las escuelas del **shivaísmo**. El **Shiva Yoga** se iguala al **Pâshupata Yoga** en el **Shiva Purâna** (7.1.33.25) y, de acuerdo con este texto (1.3.27), resulta desagradable al principio pero mas adelante se vuelve muy favorable.

Igualmente, el **shiva yogui** puede ser de tres tipos:

- • **Kriyâ yogui**, comprometido con los actos rituales.
- • **Tapo yogui**, persiguiendo el ascetismo (tapas).
- • **Japa yogui**, que observa prácticas de los dos tipos anteriores pero que incluye la recitación constante del mantra de cinco sílabas **om namah shivâya** (**om**, me postro ante **Shiva**).

El **Shiva Yoga** se define como la concentración mental sobre Shiva y puede ser de cinco tipos, en orden de importancia:

1. 1. Mantra Yoga: concentración de la atención mediante la invocación a Shiva mencionada anteriormente. El **Shiva Purana** (3.5.6.25ss.) proporciona el texto completo de este mantra: **om namah shivâya shubham kuru kuru shivâya namah om** (**om**, ¡me postro ante Shiva!, ¡proporcionanos bondad!, ¡proporcionanos bondad!, ¡ante Shiva me postro!, **om**).
2. 2. Sparsha Yoga: el yoga del contacto; incluye el Mantra Yoga y le añade el control de la fuerza vital (prânâyâma).
3. 3. Bhâva Yoga: el yoga de la esencia; es una forma superior de Mantra Yoga, donde se pierde el contacto con el mantra y la conciencia penetra en una dimensión sutil de la existencia.
4. 4. Abhâva Yoga: el yoga de la inexistencia; es la práctica de la meditación sobre la totalidad del universo, asociada a la transcendencia del objeto de concentración.
5. 5. Mahâ Yoga: el gran yoga; es la concentración sobre Shiva sin restricción alguna.

Las técnicas practicadas en el **Shiva Yoga** son:

- • La escucha atenta (**shravana**).
- • El canto devocional (**kirtana**).
- • El cuestionamiento (**manana**).

SIDDHA YOGA

El yoga de los perfectos

El ideal de un cuerpo divino fue el centro de atención de todo un movimiento cultural de la India medieval: el movimiento **Siddha**, comparable quizás en occidente al movimiento social de culto al cuerpo en las décadas actuales. Este culto floreció entre los siglos VIII y XII d.C., ante el reconocimiento y devoción de un grupo de seres realizados conocidos como **Siddhas**, y contribuyó en gran medida a sintetizar las enseñanzas espirituales del Hinduismo, Budismo y Jainismo, además de la alquimia y la magia popular.

El término **siddha** significa “realizado”, “perfecto” y se refiere al adepto tántrico que ha alcanzado la iluminación, o perfección (**siddhi**) última, y posee todo tipo de poderes paranormales (**siddhi**). Según el **Yoga Shikhâ Upanishad** (I.159), “se puede reconocer a un ‘perfecto’ por su posesión de poderes

paranormales". El adepto **Tirumûlar**, del Sur de la India, definía un **Siddha** como aquél que ha realizado, mediante el énstasyo yóguico, la Luz y el Poder (*shakti*) transcendental.

La estrecha relación existente entre la medicina tradicional de la India (**âyurveda**), el yoga y la alquimia (**rasâyana**), destaca especialmente en la tradición **Siddha** del Norte de la India. El **Siddha** es un alquimista espiritual que trabaja o transmuta la materia impura, el cuerpo-mente humano, en oro puro, la esencia espiritual inmortal. No obstante, también se afirma que es capaz de efectuar una transmutación literal de la materia. Los adherentes a esta importante tradición buscan la inmortalidad corporal mediante una sofisticada técnica psicofisiológica que se conoce como *kâya—sâdhana*, o "cultivo del cuerpo". El **Siddha Yoga** ha constituido la base fundamental del **Hatha Yoga** y ambas tradiciones se han consolidado como vertientes preventivas de la medicina hindú. Curiosamente, un libro sobre medicina escrito por un autor denominado **Vrinda**, lleva el título de **Siddha Yoga** y otro tratado médico, esta vez atribuido al adepto del **Siddha Yoga Nâgârjuna**, se titula **Yoga Shatka** (Cien versos sobre yoga).

Las escuelas mas importantes del movimiento **Siddha** fueron las de los **Nâthas** y la de los **Maheshvaras**. La primera se desarrolló en el Norte de la India, especialmente en Bengala. La segunda provenía del Sur. Los **Tantras Budistas** hablan de 84 grandes adeptos (*mahâ—siddha*), muchos de los cuales son reverenciados aún hoy en dia como semidioses. La mayoría fueron personas corrientes sin ánimo o pretensión de enseñar o crear escuela, pero entre ellos hay algún personaje de la realeza y también grandes eruditos.

Según la tradición tibetana el primer y principal adepto de los 84 **Siddha** fue **Luipâ**, que algunos orientalistas identifican con **Matsyendra Nâtha**, el famoso maestro del aún mas famoso **Goraksha Nâtha**. Innumerables leyendas y canciones hablan de los logros espirituales y mágicos de estos dos grandes maestros. Otro **Siddha** notable fue el budista **Nâgârjuna**, maestro de **Tilopa**, el cual inició a **Nâropa**, el guru de **Marpa**, quien a su vez instruyó al ilustre yogui-poeta **Milarepa**. La lista tibetana de *mahâ—siddhas* incluye algunos nombres que también son reconocidos por los hindúes.

La tradición **Tamil** del Sur de la India se refiere a 18 **Siddhas**, algunos de los cuales fueron de origen chino o cingalés y uno se dice que procedía de Egipto. El número 18 es tan simbólico como el 84 para los **Siddhas** del Norte; ambos sugieren totalidad. Entre los **Siddhas** del Sur destacan especialmente **Akkattiyar** (o **Agastya**), **Tirumûlar**, **Civavâkkiyar** y **Bhogar**, cuyas enseñanzas y logros mágicos cautivaron la imaginación popular.

Las enseñanzas de esta tradición se han preservado solo de forma imperfecta. Los textos de referencia son totalmente legendarios, pero también se encuentran extensos trabajos literarios y numerosas canciones místicas (**dohâ**).

La veneración de los personajes espirituales, como punto central de la sagrada presencia o poder, es una practica de la máxima importancia. La adoración del maestro (*guru—pûjana*) es uno de estos aspectos.

En los últimos años, **Swami Muktananda**, un adepto a la tradición del **Siddha Yoga**, ha captado la atención de los occidentales interesados en la sabiduría de la India. Este maestro inició a numerosos occidentales utilizando el método *shakti—pâta* (descenso de la energía), mediante el contacto físico o la simple mirada. No obstante, tras su muerte en 1982, su organización se ha visto comprometida por testimonios y acusaciones de sectarismo por parte de antiguos adeptos.

SPARSHA-YOGA

El yoga del contacto

Sparsha significa literalmente "aquello que es sensible al tacto, tangible", es decir, "lo que tiene relación con la existencia condicionada (*samsâra*)". También se traduce normalmente como "contacto" y hace referencia a uno de los cinco sentidos que proporcionan conocimiento (*jñâna—indriya*).

El **Sparsha Yoga**, o yoga del contacto es un tipo de yoga vedántico que se halla definido en el **Shiva Purâna** (VII.2.37.9), como segunda etapa en el camino hacia el **Mahâ Yoga**. Consiste de la primera etapa, es decir de la práctica del **Mantra Yoga** tal como la define esta obra, y le añade la práctica del **prânâyâma**, o control de la fuerza vital.

En el **Kula Arnava Tantra**, se hace mención también a siete tipos de iniciación (**dîkshâ**) por medio de las cuales el maestro (**guru**) transmite su fuerza vital al discípulo; se trata de un ritual mas allá de la lógica ordinaria. Uno de estos siete tipos es el **sparsha—dîkshâ**, o iniciación que requiere el contacto físico entre maestro y discípulo, mientras se recitan **mantras** con un ritmo respiratorio determinado.

TANTRA YOGA

El yoga de los Tantras

A partir del siglo IV surge en la India un movimiento filosófico, esotérico y espiritual que habría de ejercer una considerable influencia en el hinduismo, el budismo y otros sistemas soteriológicos no sólo de la India, sino de distintos países de Asia, y que unos 500 años después condujo a la creación del **Hatha Yoga**. Aunque el **Tantrismo** va conformándose a partir del siglo IV como un cuerpo filosófico-esotérico sistematizado, sus raíces se pierden en la noche de los tiempos y muchos de sus más significativos principios místico-iniciáticos son pre-védicos y cuentan con una antigüedad de más de cinco milenios. Algunos investigadores fijan los comienzos del **Tantrismo** en los antiguos cultos del periodo védico, mientras que otros detectan elementos tántricos en las civilizaciones pre-védicas de **Harappa** y **Mohenjo Daro**, del tercer milenio a.C., por lo menos. De la fusión de elementos tántricos y yóguicos habría de surgir posteriormente el **Tantra Yoga** o yoga del control perfecto sobre las energías.

Literalmente, el término sánscrito **tantra** significa "tejido", "entretejido", "entramado" y proviene de la raíz **tan**, "extender", "expandir". En sentido técnico, **tantra** significa "continuidad", es decir, la continuidad entre el cuerpo y la mente, entre la realidad externa y la interna, entre la transcendencia y la inmanencia. Sin embargo, la definición tradicional de **tantra** es "aquel que extiende la sabiduría".

El **Tantra Yoga**, o simplemente **Tantra**, combina muchos elementos de otros tipos de yoga en una gran síntesis; entiende el hombre y el cosmos como un todo unido, como una inmensa red unificada. Este yoga, íntimamente relacionado con la naturaleza y sus energías, se sirve de técnicas propias del **Hatha Yoga**, el **Mantra Yoga** y el **Kundalini Yoga**. Además, los tántricos utilizan la meditación en **yantras** y **mandalas**, la ceremonia **nyâsa** o de purificación psicosomática y técnicas para la sublimación de la energía sexual y su transformación en energía espiritual o para la instrumentalización mística de la relación sexual. En el **Tantra Yoga** se concede especial relevancia a los rituales y las técnicas de visualización que persiguen el despertar del poder psico-espiritual (**kundalinishakti**), inherente en el cuerpo humano.

El **Tantra Yoga** se considera a si mismo como una nueva revelación que aspira a ser la enseñanza más adecuada para esta Edad Oscura (**kaliyuga**) en que nos encontramos actualmente y que sustituye a la primitiva revelación védica.

En contraste con las primitivas enseñanzas, los adeptos del **Tantra** introdujeron una perspectiva positiva sobre el cuerpo. En el **Tantra** se considera el cuerpo humano como una valiosa plataforma

para lograr la iluminación y por consiguiente buscan mantenerlo en excelente estado de salud a través de una variedad de medios que incluyen el Hatha Yoga.

El **Tantra Yoga** trabaja con el cuerpo físico y con su aspecto sutil (**prânamaya—kosha**), compuesto de energía vital (**prâna**). Según el modelo del **Tantra**, el cuerpo energético sutil contiene siete o más vórtices principales (**chakra**), que están alineados a lo largo de la columna vertebral. El poder de la serpiente (**kundalinishakti**) se despierta en el centro psicoenergético más bajo y luego debe ascender hasta la cima de la cabeza. Se piensa que este logro lleva a, o coincide con, la liberación o iluminación espiritual.

En Occidente, el **Tantra Yoga** se malinterpreta como una forma de libertinaje sexual. Aunque es verdad que algunas escuelas de **Tantra Yoga** hacen uso del ritual sexual como una herramienta de transformación, la mayoría de las escuelas **Tántricas** se apuntan a un acercamiento más conservador. Pero incluso las denominadas escuelas de la "mano izquierda" consideran el autodominio en materias sexuales como una virtud suprema. En todo caso, el **Tantra** no busca aumentar el placer al máximo, sino comprender la beatitud (**ânanda**) que es característica inalienable de nuestro más profundo si-mismo.

Tantra, o **Tantrismo**, es un término general por el cual los Occidentales, estudiantes de la espiritualidad de la India, designan un tipo particular de enseñanza dentro del **Hinduismo** y del **Budismo**. No puede resumirse fácilmente en qué consiste esta enseñanza, porque el **Tantrismo** comprende un espectro muy amplio de creencias y prácticas. Sin embargo, para dar una descripción simplificada, se puede decir que la mayoría de las escuelas del **Tantrismo** incluyen los siguientes rasgos:

- • La iniciación y el discipulado espiritual con un adepto calificado (**guru**);
- • La creencia en que la mente y la materia son manifestaciones de una Realidad espiritual superior, que es nuestra verdadera naturaleza siempre presente;
- • La creencia en que la Realidad espiritual (**nirvana**) no es algo distinto del reino empírico de la existencia (**samsâra**), sino algo inherente en él;
- • La creencia en la posibilidad de lograr la iluminación permanente o liberación mientras se permanece en el estado físico;
- • La meta de lograr la liberación/iluminación por medio del despertar del poder espiritual —denominado **kundalinishakti**—, adormecido en el cuerpo-mente humano;
- • La creencia en que nacemos muchas veces, en que este ciclo sólo se interrumpe en el momento de la iluminación y en que la cadena del renacimiento está determinada por la calidad moral de nuestras vidas a través de la acción del **karma**;
- • La asunción de que vivimos en la actualidad en la Edad Oscura (**kali—yuga**) y que, por consiguiente, debemos servirnos de toda posible ayuda en el camino espiritual, incluso de prácticas que se juzgan perjudiciales por la moralidad convencional;
- • La creencia en la eficacia mágica del ritual, basado en la noción metafísica de que el microcosmo (es decir, el ser humano) es un reflejo fiel del macrocosmo (es decir, el universo);
- • El reconocimiento de que la iluminación espiritual se acompaña de, o proporciona acceso a, una amplia variedad de poderes psíquicos, y un cierto interés en la explotación de estos poderes, tanto para propósitos materiales como espirituales;

- La comprensión de que la energía sexual es un depósito importante de energía que debe utilizarse con sabiduría para acelerar el proceso espiritual, en lugar de bloquearlo mediante la consecución del orgasmo;
- Énfasis en la valerosa experiencia de primera mano, en lugar de confiar en el conocimiento de otros.

Por otro lado, se puede considerar que el eje principal sobre el que pivotan la mayoría de las escuelas tántricas es la idea de shakti, el principio femenino de la existencia cósmica, la Diosa. El **tântrika** o **sâdhaka** trata de conseguir la ayuda de este principio en su afán por la liberación. Esto se expresa mediante ceremonias externas de adoración (**pûjâ**) de la femineidad Divina, pero también mediante simbólicos rituales internos, principalmente bajo la orientación del Kundalini Yoga.

Generalmente, se reconocen tres grandes ramas dentro del **Tantrismo**:

- **Dakshina—mârga**, o camino de la mano derecha, que constituye la vía conservadora y tradicional.
- **Vâma—mârga**, o camino de la mano izquierda, que ha conducido al **Tantrismo** al descrédito y la crítica social, especialmente por la práctica del panca—tattva, ritual que utiliza elementos tradicionalmente prohibidos, especialmente el intercambio sexual (maithunâ).
- **Kula—mârga**, el camino de la importante secta **Kaula** (Kaula Yoga), que puede asimilarse al Kundalini Yoga.

El término **Tantra** hace referencia también a todo un género de escrituras sagradas del **Shaktismo**, del **Shivismo** y de algunas ramas budistas que contienen todas las enseñanzas necesarias para el crecimiento espiritual y la liberación. Los **Tantras** hindúes toman a menudo la forma de diálogo entre **Shiva** y su divina esposa (**Devî**, **Pârvatî**, etc.). Los dos textos más conocidos son el **Kula Arnava Tantra** y el **Mahâ Nirvâna Tantra**.

TÂRAKA-YOGA

El yoga del signo liberador

Târaka es “aquel que proporciona liberación”, y se identifica generalmente con la Realidad trascendental en su aspecto salvífico. En el Yoga Clásico, sin embargo, la palabra no designa lo Absoluto sino la sabiduría nacida del discernimiento (vivekajâñâna) que surge con la culminación del énstasy (samâdhi). El **Pâshupata Brâhma Upanishad** (1.32) utiliza este término para referirse a la sílaba sagrada om.

El **Târaka Yoga** es un yoga vedántico que se enseña en el **Advaya Târaka Upanishad** y en el **Mandala Brâhma Upanishad**, que se desarrolló en la India medieval.

En esta rama del yoga, el término târaka hace referencia a la manifestación del si-mismo en forma de luz. El elemento central en esta rama son los fenómenos fotísticos que aparecen durante la meditación y que se consideran como una manifestación del Absoluto “liberador” (târaka).

Se distinguen tres tipos de fenómenos:

- • Antar—lakshya (signo interno);
- • Bahir—lakshya (signo externo);
- • Madhya—lakshya (signo intermedio);

Los tres signos se conocen como “liberadores del cuerpo” (**mûrti**—**târaka**), mientras que la realización superior del si-mismo se considera incorporea (**amurti**) y transmortal (**amanaska**). El signo intermedio conduce hacia la experiencia de los cinco tipos de espacio-conciencia luminosos.

YANTRA YOGA

El yoga de las representaciones geométricas del cosmos

La palabra sánscrita yantra proviene del prefijo “yan” que significa “concebir”, “concepción mental”. Yantra, pues, significa literalmente “dispositivo”, “artificio”, “mecanismo”, “herramienta” o, mas preciso aún, “instrumento”. Hace referencia a ciertas representaciones geométricas complejas de niveles y energías del cosmos (personalizadas bajo la forma de la deidad escogida) y del cuerpo humano (en cuanto réplica microcósmica del macrocosmos).

Los yantras se utilizan ampliamente en las ceremonias tántricas, donde se consideran como el “cuerpo” de la deidad personal (ishtadevatâ). Se dibujan en papel, madera o tela; también se graban en metal o en otros materiales, e incluso se diseñan en tres dimensiones en barro o en arena.

El yantra hindú tiene una función similar a la que posee el mandala del Tantrismo tibetano. Lo que los diferencia es que el mandala tiene un diseño mas pictórico y se dibuja sobre una base circular que contiene sus elementos constituyentes. El yantra es, por tanto, una clase de mandala empleada por el tantrismo y cuyas imágenes son exclusivamente geométricas.

El yantra típicamente consiste de un borde cuadrado que incluye círculos, pétalos de loto, triángulos y un punto-raíz central conocido como bindu, representando la matriz creadora del universo y la puerta de acceso a la Realidad trascendental.

A cada componente se le atribuye un simbolismo mas o menos elaborado. De esta forma, un triángulo con el vértice hacia arriba representa el polo masculino de la realidad, o Shiva, mientras que un triángulo con el vértice hacia abajo simboliza el polo femenino, o Shakti. Cuando se representa su unión el resultado es una estrella de seis puntas (como la estrella de David). Estas imágenes triangulares se encuentran rodeadas habitualmente por el círculo que las sacraliza y realza. El círculo representa la unidad; un punto, el todo; el cuadrado, lo terrestre y material.

En los niveles superiores del ritual tántrico, el yantra debe interiorizarse totalmente, es decir, que los yoguis deben construir mentalmente un modelo geométrico complejo y visualizarlo por completo.

El yantra se construye desde el punto mas interno hacia el exterior —de acuerdo con el proceso de evolución macrocósmica—, o desde la circunferencia mas externa hacia el interior —en consonancia con los procesos microcósmicos de involución meditativa. El **Yantra Yoga** consiste en la disolución del yantra: una vez construido mentalmente y de forma detallada, el yogui procede a disolverlo (laya) de forma gradual. Puesto que en su interior es idéntico a la estructura del yantra, su disolución implica necesariamente su propia extinción como sujeto experimentador.

El yantra proporciona un punto de concentración que es una ventana al absoluto. La idea es hacer el yantra tan real, interan y externamente, que llegue a cobrar vida. De esta forma, absorbe completamente la atención del yogui hasta tal punto que no se puede diferenciar si el yantra esta en su interior o es el practicante quien penetra en el yantra.

Si se efectúa con éxito, este ejercicio catapultará al practicante (**sâdhaka**) hacia la conciencia pura, mas allá de la distinción entre sujeto y objeto.

El Tantrismo emplea un gran número de yantras; solo el capítulo 20 del **Mantra Mahodadhi** se describen veintinueve.

El mas famoso de todos es el **Sri Yantra** compuesto por nueve triángulos yuxtapuestos y colocados de tal forma que originan un total de 43 triángulos pequeños. Cuatro de los nueve primeros triángulos apuntan hacia arriba y representan la energía cósmica masculina (Shiva); los otros cinco apuntan hacia abajo y simbolizan la fuerza femenina (Shakti). Estos triángulos se rodean de un loto de ocho pétalos que simboliza a Vishnu. El siguiente loto, con dieciséis pétalos, reperesenta la conquista de la meta deseada, concretamente el poder del yogui sobre la mente y los sentidos. Encerrando este loto se encuentran cuatro lineas concéntricas que se conectan simbólicamente con los dos lotos. La triple linea que lo rodea se llama la “ciudad de la tierra” (**bhû—pura**) y designa el lugar consagrado que puede contener el universo entero o, por analogía, el cuerpo humano.

Otros yantras famosos son: **kâlî—yantra**, **tripurâsundarî—yantra**, **saraswati—yantra**, **kama—yantra**, **kubera—yantra** y **gayatri—yantra**.

Algunos rituales con yantras se utilizan también de forma terapéutica. Además, se pueden crear yantras específicos para una enfermedad o una persona concreta, como amuleto que lleva a cabo curas mágicas. En todo caso, la efectividad del yantra dependerá de la calidad de concentración y visualización del adepto, además de su dominio de las energías sutiles.

MEDITACIÓN

(Textos Escogidos)

KRISHNAMURTI Y LA CONCIENCIA DEL TESTIGO

(comentarios de Krishnamurti sobre meditación extractados literalmente de sus libros, principalmente de:

- ▪ "El estado creativo de la mente", Editorial Kier, 1975, Trad: Pedro Sánchez Hernández, 3^a edición
 - ▪ "Usted es el mundo, Editorial Edhasa, 1983, Trad: Armando Clavier, 2^a edición
 - ▪ "La libertad primera y última", Editorial Kairós, 1996, Trad: Fundación Krishnamurti Latinoamericana, 1^a edición)
- ▪ Si durante el día está usted alerta, si está atento a todo el movimiento del pensar, a lo que usted dice, a sus gestos -cómo se sienta, cómo camina, cómo habla- si está atento a sus respuestas, entonces todas las cosas ocultas salen a la luz muy fácilmente. En ese estado de atención lúcida, despierta, todo es puesto al descubierto.
- ▪ La mayoría de nosotros está inatenta. Darse cuenta de esa inatención, es atención.
- ▪ La meditación no es una fragmentación de la vida; no consiste en retirarse a un monasterio o encerrarse en una habitación sentándose quietamente por diez minutos o una hora en un intento de concentrarse para aprender a meditar, mientras que por el resto del tiempo uno continúa siendo un feísimo, desagradable ser humano.
- ▪ Para percibir la verdad, uno debe poseer una mente muy aguda, clara y precisa —no una mente astuta, torturada, sino una mente capaz de mirar sin distorsión alguna, una mente inocente y vulnerable. Tampoco puede percibir la verdad una mente llena de conocimientos; sólo puede hacerlo una mente que posee completa capacidad de aprender. Y también es necesario que la mente y el cuerpo sean altamente sensibles —con un cuerpo torpe, pesado, cargado de vino y comida, no se puede tratar de meditar. Por lo tanto, la mente debe estar muy despierta, sensible e inteligente.
- ▪ Las necesidades básicas para descubrir aquello que está más allá de la medida del pensamiento, para descubrir algo que el pensamiento no ha producido son tres: 1) se debe producir un estado de altísima sensibilidad e inteligencia en la mente; 2) ésta debe ser capaz de percibir con lógica y orden; 3) finalmente, la mente debe estar disciplinada en alto grado.
- ▪ Una mente que ve las cosas con total claridad, sin distorsión alguna, sin prejuicios personales, ha comprendido el desorden y está libre de él; una mente así es virtuosa, ordenada. Sólo una mente muy ordenada puede ser sensible, inteligente.
- ▪ Es preciso estar atento al desorden que hay dentro de uno mismo, atento a las contradicciones, a las luchas dualísticas, a los deseos opuestos, atento a las actividades ideológicas y a su irreabilidad. Uno ha de observar "lo que es" sin condenar, sin juzgar, sin evaluar en absoluto.
- ▪ La mayor parte del tiempo está uno inatento. Si usted sabe que está inatento, y presta atención en el momento de advertir la inatención, entonces ya está atento.
- ▪ La percepción alerta, la comprensión, es un estado de la mente de completo silencio, silencio en el cual no existe opinión, juicio ni evaluación alguna. Es realmente un escuchar desde el silencio. Y es sólo entonces que comprendemos algo en lo cual no está en absoluto envuelto el pensamiento. Esa atención, ese silencio, es un estado de meditación.
- ▪ Comprender el ahora es un inmenso problema de la meditación —ello es meditación. Comprender el pasado totalmente, ver dónde radica su importancia, ver la naturaleza del tiempo, todo eso forma parte de la meditación.

- ▪ En la meditación existe una gran belleza. Es una cosa extraordinaria. La meditación, no "cómo meditar".
- ▪ La meditación es la comprensión de uno mismo y, por lo tanto, significa echar los cimientos del orden —que es virtud— en el cual existe esa cualidad de disciplina que no es represión ni imitación ni control. Una mente así, se halla, entonces, en un estado de meditación.
- ▪ Meditar implica ver muy claramente, y no es posible ver claramente ni estar por completo involucrado en lo que uno ve, cuando hay un espacio entre el observador y la cosa observada. Cuando no hay pensamiento, cuando no hay información sobre el objeto, cuando no hay agrado ni desagrado sino tan sólo atención completa, entonces el espacio desaparece y, por lo tanto, está uno en relación completa con esa flor, con ese pájaro que vuela, con la nube o con ese rostro.
- ▪ Es sólo la mente inatenta que ha conocido lo que es estar atenta, la que dice: "¿Puedo estar atenta todo el tiempo?" A lo que uno debe estar atento, pues, es a la *inatención*. Estar alerta a la inatención, no a cómo mantener la atención. Cuando la mente se da cuenta de la inatención, ya está atenta —no hay que hacer nada más.
- ▪ La meditación es algo que requiere una formidable base de rectitud, virtud y orden. No se trata de algún estado místico o visionario inducido por el pensamiento, sino de algo que adviene natural y fácilmente cuando uno ha establecido las bases de una recta conducta. Sin tales bases, la meditación se vuelve meramente un escape, una fantasía. De modo que uno ha de asentar esas bases; en realidad, esta misma manera de asentar las bases, es la meditación.
- ▪ Los meditadores profesionales nos dicen que es necesario ejercer el control. Cuando prestamos atención a la mente, vemos que el pensamiento vaga sin rumbo, por lo que tiramos de él hacia atrás tratando de sujetarlo; entonces el pensamiento vuelve a descarriarse y nosotros volvemos a sujetarlo. Y de ese modo el juego continúa interminablemente. Y si podemos llegar a controlar la mente de manera tan completa que ya no divague en absoluto, entonces —se dice— habremos alcanzado el más extraordinario de los estados. Pero en realidad, es todo lo contrario: no habremos alcanzado absolutamente nada. El control implica resistencia. La concentración es una forma de resistencia que consiste en reducir el pensamiento a un punto en particular. Y cuando la mente se adiestra para concentrarse por completo en una sola cosa, pierde su elasticidad, su sensibilidad, y se vuelve incapaz de captar el campo total de la vida.
- ▪ El principio de la meditación es el conocimiento de uno mismo, y esto significa darse cuenta de todo movimiento del pensar y del sentir, conocer todas las capas de la conciencia, no sólo las superficiales sino las ocultas, las actividades profundas. Para ello, la mente consciente debe estar serena, calma, a fin de recibir la proyección del inconsciente. La mente superficial sólo puede lograr tranquilidad, paz y serenidad, comprendiendo sus propias actividades, observándolas, dándose cuenta de ellas; cuando la mente se da plena cuenta de todas sus actividades, mediante esa comprensión se queda en silencio espontáneamente; entonces el inconsciente puede proyectarse y aflorar. Cuando la totalidad de la conciencia se ha liberado, sólo entonces está en condiciones de recibir lo eterno.
- ▪ Entre dos pensamientos hay un periodo de silencio que no está relacionado con el proceso del pensamiento. Si observas, verás que ese período de silencio, ese intervalo, no es de tiempo, y el descubrimiento de ese intervalo, la total experimentación del mismo, te libera del condicionamiento.
- ▪ La meditación no es un medio para algo. Descubrir en todos los momentos de la vida cotidiana qué es verdadero y qué es falso, es meditación. La meditación no es algo por cuyo medio escapáis. Algo en lo que conseguís visiones y toda clase de grandes emociones. Mas el vigilar todos los momentos del día, ver cómo opera vuestro pensamiento, ver funcionar el mecanismo de la defensa, ver los temores, las ambiciones, las codicias y envidias, vigilar todo esto, indagarlo todo el tiempo, eso es meditación, o parte de la meditación. No tenéis que acudir a nadie para que os diga qué es meditación o para que os dé un método. Lo puedo descubrir muy sencillamente vigilándome. No me lo tiene que decir otro; lo sé. Queremos llegar muy lejos sin dar el primer paso. Y hallaréis que si dais el primer paso, ese es el último. No hay otro paso.

RAMANA MAHARSHI Y LA AUTOINVESTIGACIÓN

(comentarios de Ramana Maharshi sobre la autoinvestigación extractados literalmente de los libros:

- □ Arthur Osborne, "Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi en Sus Propias Palabras", Editorial Kier, 1978, Trad: Hector V. Morel, 1^a edición
 - □ "¿Quién Soy Yo? - Nan yar? Las Enseñanzas de Bhagavan Sri Ramana Maharshi", Trad: Dr. T. M. P. Mahadevan
 - □ "Instrucción Espiritual de Bhagavan Sri Ramana Maharshi", Trad. Revisada Publicada por V.S. Ramanan, 1974, 8^a edición)
- □ *Quiero ser mas iluminado. ¿No he de tratar de efectuar esfuerzo alguno?*
Ahora le es imposible estar sin esfuerzo. Cuando usted profundiza, le es imposible hacer esfuerzo.
 - □ *¿Cuál es la diferencia entre la meditación y el samadhi o la absorción en el yo?*
La meditación es iniciada y sostenida por un esfuerzo consciente de la mente. Cuando tal esfuerzo se apacigua enteramente, se llama samadhi.
 - □ **La meditación es una lucha.** Tan pronto usted empieza la meditación, otros pensamientos se apiñan, juntan fuerza y tratan de avasallar al único pensamiento al que usted trata de agarrarse. Este pensamiento deberá gradualmente ganar fuerza mediante práctica repetida. Cuando se fortalezca, los otros pensamientos serán puestos en fuga. Esta es la batalla que continúa siempre en la meditación.
 - □ **Mientras dura el ego es necesario el esfuerzo.** Cuando el ego cesa de existir, las acciones se vuelven espontáneas. Nadie triunfa sin esfuerzo. El control mental no es su derecho de nacimiento. Los pocos que triunfan deben su buen éxito a la perseverancia. El esfuerzo es necesario hasta el estado de Realización. Aún entonces, el Yo ha de volverse evidente espontáneamente; de otro modo, la felicidad no será completa. Hasta ese estado de espontaneidad, deberá haber esfuerzo en una forma u otra.
 - □ **Es bien sabido y admitido que sólo con la ayuda de la mente, la mente puede ser matada.** Pero en vez de ponerme a decir que hay una mente y que yo quiero matarla, usted empieza a buscar su fuente y descubre que ésta no existe. La mente vuelta hacia fuera da por resultado pensamientos y objetos. Vuelta hacia adentro, se convierte en el Yo.
 - □ **Mediante investigación firme y continua** dentro de la naturaleza de la mente, la mente se transforma en Eso a lo cual el "Yo" se refiere; y de hecho eso es el Yo. La mente tiene que depender necesariamente, para su existencia, de algo burdo; nunca subsiste por sí.
 - □ **Indagar:** "¿Quién soy yo que estoy en la esclavitud?" y así conocer la propia naturaleza real es la única Liberación. Mantener la mente constantemente vuelta hacia dentro y permanecer así en el Yo es la única indagación del Yo.
 - □ **Otros pensamientos surgen violentamente cuando uno intenta la meditación.**
Sí, en la meditación surge toda clase de pensamientos; pues lo que está escondido en usted es sacado fuera. A no ser que surja, ¿cómo podrá ser destruido?. Los pensamientos surgen espontáneamente, pero sólo para ser extinguidos oportunamente, fortaleciendo así a la mente.
 - □ **A menudo, Bhagaván ha dicho que uno deberá rechazar los otros pensamientos cuando inicia la indagación, pero los pensamientos son interminables. Si es rechazado un pensamiento, surge otro y no parece que haya fin.**

No digo que usted deba seguir rechazando pensamientos. Si se apega a usted mismo, al pensamiento del "yo", y su interés le mantiene en ese solo pensamiento, otros pensamientos serán rechazados y desaparecerán automáticamente.

▪ □ ***Si "yo" soy siempre, aquí y ahora, ¿porqué no lo siento así?***

Usted ya está realizado. No hay nada más a realizar. Si lo hubiera, la realización sería algo nuevo que no existió aún, pero que iba a producirse en el futuro; pero cuanto nazca, también morirá. Si la realización no es eterna, no es digna de tenerla. Por tanto, lo que buscamos no es algo que deba empezar a existir sino sólo lo que es eterno pero está velado de nosotros por obstrucciones. Todo lo que necesitamos es eliminar la obstrucción. Lo que es eterno no es reconocido como tal debido a la ignorancia. Ignorancia es obstrucción. Librese de ella y todo estará bien. Esta ignorancia es idéntica al pensamiento del "yo". Busque su fuente y desaparecerá.

▪ □ ***¿Como se apacigua la mente?***

Indagando "¿Quién soy Yo?". El pensamiento "¿quién soy Yo?" destruirá todos los demás pensamientos, y al igual que la estaca utilizada para remover la pira funeraria, también acabará destruyéndose. En ese momento surgirá la Realización del Ser.

▪ □ ***¿Cuál es la forma de asirse constantemente al pensamiento "¿Quién soy Yo?"***

Cuando surjan pensamientos, no hay que perseguirlos, sino preguntarse: "¿A Quién surgen?". No importa cuantos pensamientos aparezcan. En la medida en que lo vayan haciendo, hay que indagar con diligencia, "¿A quién surge este pensamiento?". La respuesta que emergerá, será "A mí". Por consiguiente, si uno se pregunta "¿Quién soy Yo?", la mente se remontará a su origen, y el pensamiento que surgió se aquietará. Mediante una práctica repetida de esta manera, la mente desarrollará la habilidad de permanecer en su origen.

▪ □ ***¿No existe ningún otro medio de tranquilizar la mente?***

Aparte de la indagación, no existen otros medios adecuados. Si se busca controlar la mente a través de otros medios, parecerá que está controlada, pero se manifestará de nuevo. También por medio del control de la respiración, la mente se tranquilizará, pero sólo mientras dure este control, y cuando se reanude la respiración, la mente también comenzará de nuevo a agitarse y a vagar impulsada por las impresiones residuales. El origen de la mente y la respiración es el mismo. El pensamiento, indudablemente, es la naturaleza de la mente. El pensamiento "Yo" es el primero que surge en la mente, y esto es el ego. Del mismo lugar que se origina el ego, también se origina la mente. De modo que, cuando la mente se tranquiliza, se controla la respiración, y cuando se controla la respiración, se aquiega la mente. La respiración es la forma burda de la mente. Por lo tanto, el ejercicio de controlar la respiración no es más que una ayuda para tranquilizar la mente, no la destruirá.

Al igual que la práctica de control de la respiración, la meditación en las formas de Dios, la repetición de mantras, la restricción en la alimentación, etc., no son más que ayudas para tranquilizar la mente.

▪ □ ***Las impresiones residuales (pensamientos) de los objetos aparecen como las olas del mar. ¿Cuando se destruirán todas ellas?***

Según se va haciendo cada vez más elevada la Indagación del Ser, los pensamientos quedan destruidos.

▪ □ ***¿Cuál es la naturaleza del Ser?***

Lo que realmente existe, es sólo el Ser. El mundo, el alma individual y Dios, son apariencias en él. El Ser es aquello donde no aparece absolutamente ningún pensamiento "Yo". Eso se denomina "Silencio". El Ser mismo es el mundo; el Ser mismo es el "Yo"; el Ser mismo es Dios; todo es el Ser.

▪ □ ***¿Qué se entiende por dhyana (meditación)?***

Es morar como el propio Ser de uno sin desviarse en forma alguna de la propia naturaleza y sin tener la idea de que se está meditando. Como en esta condición la persona no está en absoluto consciente de los diferentes estados (vigilia, sueño, etc.), el sueño (perceptible) aquí también se considera como dhyana.

▪ □ ***¿Cuáles son los factores que hay que tener en cuenta en dhyana?***

Es importante que aquel que se establece en su Ser (atma nishta), trate de evitar desviarse en lo más mínimo de este estado de absorción. Si se desvía de su verdadera naturaleza, puede ver ante sí resplandores brillantes, etc., oír sonidos (inusuales) o aceptar como reales las visiones de dioses que aparecen dentro o fuera de él. No debe dejarse engañar por esto, y tiene que olvidarse a sí mismo.

▪ □ ***¿Cuáles son las reglas de conducta que debe seguir un aspirante espiritual?***

Moderación en el alimento, en el sueño y en el habla.

▪ □ **¿Durante cuánto tiempo hay que practicar?**

Hasta que la mente alcance, sin esfuerzo, su estado natural de libertad conceptual, es decir, hasta que deje de existir el concepto de "Yo" y "mío".

ZAZEN MEDITACION EN EL BUDISMO ZEN

(texto del libro “Zen”, de Michel Bovay, Laurent Kaltenbach y Evelyn de Smedt, edit. Kairós, Barcelona, 1998)

▪ □ Para practicar **zazen** hay que sentarse en un cojín redondo y consistente (**zafu**), con las piernas cruzadas en la postura del loto o del medio loto. La pelvis basculada hacia adelante, de tal forma que las rodillas se apoyen en el suelo. A partir de esta base la columna vertebral se endereza, hay que empujar hacia el cielo con la coronilla. La barbilla recogida, la nuca estirada, los hombros naturalmente relajados. Los ojos están entornados, la mirada colocada en el suelo a un metro delante de uno mismo. La mano izquierda se coloca sobre la mano derecha, las palmas están hacia arriba. Los pulgares se unen en prolongación uno del otro con una ligera presión y las dos manos, colocadas en la parte alta de los muslos, están en contacto con el abdomen. Cada detalle de la postura tiene un significado profundo. Las partes del cuerpo están en interdependencia y se influyen recíprocamente. La postura tiene una gran estabilidad y uno puede permanecer mucho tiempo inmóvil. Inconsciente y naturalmente, dejamos de actuar por la voluntad del ego y de esta manera la vida cósmica puede entrar en nosotros.

▪ □ Durante **zazen** la respiración es esencial; es tranquila y establece un ritmo lento, potente y natural. La espiración es larga y profunda. Los maestros la comparan a menudo al mugido de una vaca. La inspiración, más corta, surge naturalmente. Esta espiración lenta, tranquila y profunda barre las complicaciones de la mente. El espíritu se vuelve claro como un cielo sin nubes.

▪ □ De igual manera que la respiración exacta sólo puede surgir de una postura correcta, la actitud del espíritu resulta naturalmente de una profunda concentración sobre la postura y sobre la respiración. En **zazen**, las imágenes, los pensamientos, las formaciones mentales surgidas del inconsciente pasan como nubes en el cielo y se desvanecen naturalmente. Al no alimentar los pensamientos personales, surge la conciencia **hishiryo**, por encima del pensamiento. Es la vuelta a la condición original del espíritu.

▪ □ El Maestro Wanshi dice: “Cuando en el silencio se olvida toda palabra, esto surge ante vosotros con toda claridad”. Esto es la realidad de la vida que impregna todo el universo. Sin intentar alcanzar la verdad ni cortar con las ilusiones, sin huir de nada ni correr tras nada, la conciencia universal se manifiesta naturalmente. Así se hace realidad una conciencia intuitiva, original, radicalmente diferente de la conciencia habitual del yo.

▪ □ **Zazen** es sin meta, sin fin, por encima del provecho personal (**mushotoku** = vairagya). El zen **mahayana** pone el acento en el aspecto altruista de la práctica. **Zazen** se practica para y con todas las existencias y todas las existencias practican con nosotros.

▪ □ **Mushotoku** quiere decir: el espíritu que no quiere obtener nada, el espíritu que no se apega a ningún objeto y no pretende ni beneficio ni resultados. Sin ese estado de espíritu, el **zazen** no es auténtico.

▪ □ La actitud justa consiste en dejar pasar todas las cosas, concentrándose en la acción inmediata, sin egoísmo. En última instancia abandonar es el mayor éxito. **Mushotoku** es obtener todo el cosmos.

Si comprendeis que zazen es la Gran Puerta de la Ley, seréis semejantes al dragón cuando penetra en el agua o al tigre cuando regresa a lo más profundo de su selva (Dogen).

VIVEKANANDA CONSEJOS PARA MEDITAR

**(comentarios de Swami Vivekananda sobre meditación extractados literalmente del libro:
Swami Vivekananda, "Raja Yoga", Editorial Kier, 1973)**

- ❖ ☐ La primera lección es sentarse por algún tiempo y dejar a la mente que haga lo que quiera. Todo el tiempo la mente está en un estado como de ebullición. Vosotros simplemente esperáis y vigiláis. Hay que dejar de lado toda argumentación y distracción.
- ❖ ☐ Soltad las riendas; muchos pensamientos odiosos entrarán en la mente. Veréis que cada día que pasa el vagabundeo de la mente se hace menos violento, que cada día se va calmando un poco más. Pero debemos practicar pacientemente todos los días. ¿De qué modo y por cuánto tiempo debe esto practicarse? Es una tremenda labor y no puede ser hecha en un día. Solamente después de años de paciente y constante lucha podemos lograr el resultado.
- ❖ ☐ La meditación debe comenzar con objetos densos y lentamente ascender hasta objetos mas y mas finos, hasta llegar a ser meditación carente de objeto alguno. La mente se ocupará al principio en percibir las causas externas de las sensaciones, luego los movimientos internos y al final, sus propias reacciones. Cuando ha logrado percibir las causas externas de las sensaciones en sí mismas, la mente adquirirá el poder de percibir toda existencia fina material, todos los cuerpos y formas finas. Cuando consigue la percepción de los movimientos internos en si mismos, logrará el control de toda ola mental, en sí mismo o en los demás, aún antes de que se hayan traducido en energía física; y cuando sea capaz de percibir la reacción mental en sí el yogui logrará el conocimiento de todas las cosas, ya que cada objeto sensible y cada pensamiento es el resultado de esta reacción. Entonces habrá visto los verdaderos cimientos en que descansa la mente y la tendrá bajo su perfecto control. Entonces, la gloria del alma, no perturbada por las distracciones de la mente o movimientos del cuerpo, brillará en su plena efulgencia; y el yogui descubrirá en sí mismo lo que es y lo que siempre fue: la esencia del conocimiento, lo inmortal, aquello que lo penetra todo.
- ❖ ☐ El modo mas facil de aprehender la mente es sentarse quieto y permitirle durante un rato que vaya en todas direcciones. Manteneos firmes en la idea: "soy el testigo observando a mi mente yendo de uno a otro lugar; yo no soy la mente". Luego dejad que piense como si fuera una cosa enteramente distinta de vosotros.
- ❖ ☐ Concebid vuestra mente como un tranquilo lago que se extiende ante vosotros y a los pensamientos que entran y salen como burbujas que surgen y se rompen en su superficie. No hagáis ningún esfuerzo por controlar los pensamientos, pero observadlos y seguidlos con la imaginación cuando se están alejando. Gradualmente irán disminuyendo los círculos. La mente abarca vastos círculos de pensamientos y éstos a su vez se agrandan en círculos mayores, como ocurre cuando tiramos una piedra en la superficie de un estanque. Debemos invertir este proceso y comenzando por el círculo mayor retornar por los mas chicos hasta poder fijar nuestra mente en un punto y mantenerla allí. Manteneos en la idea: "yo no soy la mente; sé que estoy pensando, que estoy observando la acción de mi mente", y así cada día disminuirá vuestra identificación con pensamientos y sentimientos, hasta que al final podréis separarlos completamente de la mente y saber con certeza que ella está separada de vosotros.

AUROBINDO SOBRE LA MEDITACION

(comentarios de Sri Aurobindo sobre la meditación extractados literalmente de su libro "Letters on Yoga")

• • ¿Qué significa exactamente meditación?

Hay dos palabras usadas en inglés para expresar la idea india de dhyâna, "meditación" y "contemplación". Meditación significa en realidad "concentración de la mente en un solo tren de ideas referidas a un solo asunto". Contemplación quiere decir "ver mentalmente un solo objeto, imagen o idea, para que el conocimiento sobre tal objeto, imagen o idea pueda surgir de forma natural en la mente a través de la concentración". Ambas cosas son formas de dhyâna, pues el fundamento de dhyâna es la concentración mental sea en el pensamiento, la visión o el conocimiento.

Hay otras formas de dhyâna. Hay un pasaje en el que **Vivekananda** aconseja permanecer de pie detrás de los propios pensamientos, permitirles que surjan en la mente cuando quieran y simplemente observarlos y ver lo que son. Esto podría llamarse concentración en la auto-observación.

Esta forma lleva a otra, el vaciado de todo pensamiento fuera de la mente para dejar una especie de espacio en blanco, puro y vigilante, en el que el conocimiento divino pueda venir e imprimirse, no afectado por los pensamientos inferiores de la mente humana ordinaria y con la misma claridad que una frase escrita con tiza blanca sobre una pizarra. Puede comprobarse que el **Gita** habla de este rechazo de todo el pensamiento mental como uno de los métodos del yoga y que este es, incluso, el método que parece preferir. Esto puede llamarse el dhyâna de liberación, puesto que libera a la mente de la esclavitud del proceso mecánico del pensamiento y le permite pensar o no pensar, cuando apetezca y como se deseé, o escoger sus propios pensamientos o incluso ir más allá del pensamiento hasta la pura percepción de la Verdad denominada en nuestra filosofía yijñâna.

La meditación es el proceso más fácil para la mente humana, pero el mas angosto en sus resultados; la contemplación es más difícil pero mas importante; la auto-observación y la liberación de las cadenas del Pensamiento es lo más difícil de todo, pero lo que proporciona mas y mejores frutos. Se puede escoger cualquiera de ellos según la inclinación y capacidad de cada uno.

El método perfecto es usarlos todos, cada uno en su propio lugar y para su propio objeto; pero esto precisaría una fe fija, una paciencia firme y una gran fuerza de voluntad para la autodisciplina del yoga.

• □ ¿Cuál debe ser el objeto de meditación?

Cualquier cosa que este en consonancia con su naturaleza y sus mas elevadas aspiraciones.

Pero si usted me pide una respuesta absoluta, entonces debo decir que Brahman siempre es el mejor objeto para la meditación o contemplación, y la idea en la que la mente debe fijarse es la de que Dios esta en todo, todo esta en Dios y todo es Dios.

Realmente no importa si se trata de un Dios Personal o Impersonal, o subjetivamente, del Uno Mismo. Pero ésta es la idea que yo considero como mejor, porque es lo más alto y abarca todas las otras verdades, sean verdades de este mundo, de otros mundos o de más allá de toda existencia fenomenal, -"Todo ésto es Brahman".

- □ **¿Cuáles son las condiciones externas e internas esenciales para la meditación?**

No hay ninguna condición externa esencial, pero la soledad y el aislamiento en el momento de meditación así como la quietud del cuerpo es útil, a veces casi necesario al principiante. Pero no se debe estar condicionado por condiciones externas. Una vez se establece el hábito de la meditación, debe ser posible hacerlo en todas las circunstancias, tumbado, sentando, caminando, solo, en compañía, en silencio o en medio del ruido, etc.

La primera condición interna es el establecimiento de la voluntad en contra de los obstáculos a la meditación, es decir, el vagabundeo de la mente, el olvido, el sueño, la impaciencia física y nerviosa, la inquietud, etc.

La segunda es una creciente pureza y calma de la conciencia interna (*citta*) sin la cual surgen el pensamiento y la emoción, es decir una liberación de todas las reacciones perturbadoras, como el enojo, el malestar, la depresión, la ansiedad sobre los acontecimientos mundanos, etc.