

Vidyā

Octubre 2015



SUMARIO

Profundización en la vida espiritual

La acción y la no-acción

Distracciones mentales

La cuerda y la serpiente

Periódico trimestral: Año V, N° 19 - Octubre 2015
Expedición previa suscripción gratuita.
Dirección y Redacción: Āśram Vidyā España, Madrid.
Correo electrónico: vidya@asramvidya.es
© Vidyā. Roma

Publicación no comercial

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial en ningún tipo de medio físico o virtual sin previo consentimiento expreso por escrito por parte del editor.

PROFUNDIZACIÓN EN LA VIDA ESPIRITUAL¹

Swāmi Chidananda

Dios es Luz de luces. La luz en este universo es el efecto directo de la Luz universal. La luz eterna *es*; de igual forma, la vida eterna *es*. En consecuencia, la vida individual es posible porque, en cada uno de nosotros, existe el Principio eterno.

Esta Esencia-Principio es aquello que en las religiones llaman Dios. La Esencia divina es la esencia de la vida. Así, Ella es el Principio que habita en cada ser viviente; pero, se podría decir: “Si estamos siempre ante su divina presencia, ¿por qué entonces no la vemos continua y tangiblemente? ¿Por qué no la reconocemos?” Existe una razón: la mente (*manas*) está dirigida hacia el exterior, por lo que estamos atrapados por las percepciones sensoriales.

La Realidad universal no es un objeto de percepción sensorial. Los objetos son innumerables y limitados, existen en el tiempo-espacio. La Esencia, o Principio, está totalmente más allá del factor tiempo-espacio. El tiempo y el espacio son *tonalidades* de la conciencia individualizada.

¹ Extracto de “Vida Divina” Julio 1983. Las notas al texto son nuestras.

Esta Realidad que llamamos Dios existía antes del tiempo y del espacio, antes de la conciencia individualizada. Al ser incondicionada y estar más allá del tiempo-espacio, no representa un objeto de percepción sensorial. Para reconocerla, debemos revertir el proceso. La vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto no sirven para este fin. La mente exteriorizada debe ser interiorizada, la puerta de los sentidos debe ser cerrada. La mente debe ser dirigida al *centro* del propio ser. La divina Realidad está siempre ahí, existe siempre como “yo soy”, “yo soy”, “yo soy”. El Ser que se hace consciente del “yo soy” es el testigo de la mente y del Intelecto. La conciencia interior del “yo soy” es la luz de la Realidad. Y no es la conciencia de “yo soy esto” o “yo soy aquello”, sino que es el puro reconocerse: “yo soy”. Ésta es la luz de la conciencia. Es un todo-plenitud. En ella hay paz y regocijo indescriptibles, hay beatitud.

Si logramos encontrar ese Centro de conciencia, nos convertimos en el Emperador de los emperadores, ya no permanecemos atados a los deseos, a las necesidades, a los caprichos. Es por esta razón que se le ha dado el nombre de la perla inestimable, el supremo tesoro, la riqueza de las riquezas, la suprema plenitud. Es el regocijo y la paz perfecta. Es la Realidad una, eterna.

Los imperios nacen y mueren, las grandes personalidades van y vienen, los emperadores que han gobernado sobre la tierra han desaparecido en la nada, los grandes guerreros, héroes y conquistadores han venido y sus nombres han sido olvidados¹. La gloria de todas las cosas terrenas

¹ *Maitry Upaniṣad*, I 4, en *Upaniṣad*, a cargo de Ráphael. Bompiani, Milán.

es sombra, pero la Realidad universal resplandece eterna e inmutablemente.

La verdadera gloria es la de reconocerse como una parte inseparable de esta gran Realidad. El fundamento mismo de la existencia es su divinidad. Si no fuese así, seríamos todos una mera “nada”; de hecho, en tanto que individualidad, somos como burbujas sobre la superficie del agua, como sombras evanescentes. La juventud se desvanece como una flor estival, la belleza física y la fuerza son como relámpagos; desde el momento del nacimiento, la muerte camina a nuestro lado; aquello que llamamos vida no es más que una inexorable e incesante marcha hacia el último momento.

¿Qué es aquello que hace al hombre grande y noble? Es la sublime verdad de que, a pesar del nacimiento, de la senectud, de la enfermedad, de la decrepitud y de la muerte del cuerpo, él es “algo” más que ese cuerpo. Dentro de este cuerpo precedero existe un gran resplandor y una verdad eterna que es nuestro verdadero ser. Nosotros no somos este esqueleto, verdadera tumba de carne y huesos; no somos este nombre y esta forma. *El cuerpo es una prisión en la cual estamos recluidos*. Cuanto mayor sea la identificación con él, más profunda será la esclavitud: nos encontramos siendo no ya los dueños del cuerpo-casa, sino los prisioneros del cuerpo-prisión¹.

Sin embargo, esto es únicamente un modo de considerar el cuerpo; también puede ser considerado como el templo

¹ Véase la visión órfica expuesta por Raphael en *Orfismo y Tradición iniciática*. Ed. Āśram Vidyā España. También en Platón, *Crátilo*, 400c de *La sabiduría griega* de G. Colli. Vol.1 Adelphi, Milán

de Dios. En él, nosotros no vivimos solos, vivimos en eterna comunión con el Divino, nuestro inseparable compañero de viaje que está más cerca que lo más cercano y nos es más querido que lo más querido.

Nuestra relación con el cuerpo es la relación de la parte con el Todo. A medida que nos hacemos más y más conscientes de esta relación interna, el cuerpo deja de ser una prisión y la Liberación tiene su inicio.

Cuando se ve claramente la presencia del Divino en nosotros, entonces, de esclavos, nos convertimos en libres, sin ni siquiera lamentarnos por llevar una vida material.

Si nos relacionamos con el cuerpo de un modo correcto, éste se convierte en un instrumento de realización y en un canal para vivir la vida divina. El cuerpo puede convertirse en un vehículo que nos lleve al destino deseado, el caballo que nos conduzca donde deseemos. Los grandes Maestros de sabiduría dicen que el cuerpo es como una barca que puede hacernos atravesar el océano de los nacimientos y de las muertes.

Esto depende de nuestra relación con él. Preguntémosnos: ¿qué relación tengo con el cuerpo? ¿Estoy controlando el cuerpo, la mente, los pensamientos, la palabra, o por el contrario, estoy siendo controlado por los sentidos, el cuerpo, los apetitos, los pensamientos y sentimientos? ¿Vivo como el dueño de mi cuerpo y de mis sentidos o vivo como un esclavo? Debemos pensar en esta cuestión crucial: si vivimos como esclavos de los sentidos y de sus apetitos, de la mente con las emociones y pasiones, entonces, bailamos y reímos en el momento presente, pero lloraremos amargamente más tarde. Si somos sabios y vivimos como dueños, controlando

la mente y el cuerpo, entonces, venceremos, avanzaremos velozmente, realizando así la Beatitud. Es mejor tener un inicio amargo y un fin dulce, que un inicio dulce y un fin amargo¹.

Cuando hablo en estos términos del cuerpo, de los sentidos, de la mente, etc., no me refiero a un asceta, a un monje o a un anacoreta. No todos podemos esperar convertirnos en ascetas, pero todos podemos convertirnos en sabios y no crear y alimentar el sufrimiento. Esta es la llave para alcanzar la Beatitud. ¿Vivimos gobernando los sentidos y la mente o estamos gobernados por ellos? Si queremos realmente la felicidad y la suprema Beatitud, debemos controlarlos.

Todos los animales viven instintivamente, sus acciones no son realizadas intencionadamente, ni su comportamiento es el resultado de un control consciente; ellos están cumpliendo un proceso natural de modo espontáneo. Pero a las criaturas humanas, al animal humano, se le ha otorgado en cambio, la posibilidad de ejercitar estas dos facultades particulares. De hecho, tiene la capacidad de realizar acciones conscientes e intencionadas y también es capaz de controlarse sabiamente.

Si no utilizamos estos dos privilegios del estado humano, quizás deberíamos preguntarnos si estamos expresando nuestra naturaleza o no. Debemos demostrar nuestra singularidad, nuestra unidad. Y esta demostración se produce con la selección de palabras, acciones y pensamientos justos. El pensamiento justo y la justa acción siempre han sido los principios básicos de toda filosofía, teología y meta-

¹ *Bhagavadgītā* XVIII 37-39 a cargo de Raphael. Ed. Āśram Vidyā España

física, ya que las dos leyes fundamentales están incorporadas en ellos.

La primera ley es: «*nos convertimos en aquello que pensamos*»¹. La mente es el arquitecto de nuestra fe, de nuestro cuerpo, de nuestro destino. Nuestra vida y nuestra actividad son el resultado de nuestro pensamiento. Con los pensamientos justos forjamos un futuro luminoso; con los pensamientos inadecuados, conformamos un futuro oscuro.

La segunda ley es la de acción y reacción, que también puede llamarse ley de la causa y efecto. Cada cosa que impulsamos nos es devuelta. Si producimos acciones que acarrearán felicidad o infelicidad a alguien, inevitablemente, nos serán devueltas como experiencia. Si tiramos un trozo de madera en el mar, después de un tiempo, nos será devuelto; si lanzamos una pelota contra una pared, retornará en la misma dirección y con la misma fuerza. Esta ley de la acción-reacción, de causa-efecto, domina, por tanto, toda la vida y todos los comportamientos. Conociéndola, no haremos a los otros lo que no quisiéramos que ellos nos hicieran. Un gran filósofo dijo que la vida es como un espejo. Sonriamos al espejo y él nos sonreirá. Si le ponemos una mala cara, nos reflejará el mismo semblante.

Por efecto de estas dos leyes, la vida nos devolverá aquello que nosotros le proyectemos. Es siempre bueno ser consciente de su existencia. Si somos conscientes de la segunda ley, podremos evitar y librarnos de muchas desilusiones, frustraciones y sufrimientos, porque sólo saldrán

¹ *Maitry Upaniṣad*, VI 44 3

cosas bellas de nosotros. Nuestra vida estará libre de experiencias negativas y desagradables.

Ateniéndose a la primera ley y observándola, obtenemos todo lo que deseamos: con el pensamiento, con el sentir, se tiene el poder de forjar cada cosa.

El presente es lo que recogemos de lo que hemos sembramos en el pasado. Nosotros lo aceptamos así, como es, y de cualquier modo, no tiene mucha importancia. Aquello que, en cambio, es de extremada relevancia es el hecho de que el presente es el forjador del futuro. No se debe retornar al pasado, ni temer inútilmente el futuro, sino que se debe *estar atento al presente*. Si queremos que nuestro futuro sea feliz, practiquemos la sabiduría y vayamos al encuentro del presente serenamente. No se debe imaginar el futuro, pero podemos estar seguros [de él]. Un horticultor que plante manzanas, estará seguro de obtener una huerta y una cosecha. Después de haber plantado manzanas, no se preguntará qué fruto obtendrá que no sea ese; no podrá ser otra cosa que manzanas y, ciertamente, no serán naranjas ni otros frutos. Esta es la ley.

Practicar la sabiduría significa no ser esclavo de las pasiones y de los deseos efímeros, y guiar el carro del cuerpo como un hábil auriga. Los sentidos son los caballos, la mente las riendas, el auriga es el intelecto. Si las riendas están bajo el control del auriga, los caballos avanzarán por la senda adecuada y en la dirección justa. Si por el contrario, no lo están, los caballos pueden terminar en un foso y hacer volcar el carro¹.

¹ Platón, *Fedro*. 246 a-b, 247 b.

La mente, por tanto, debe estar siempre bajo el control del Intelecto puro. Éste es el modo adecuado de relacionarse uno mismo con el cuerpo y la mente, es decir, permitir que sea el sabio Intelecto (*buddhi*) el que gobierne. Dejemos que sea el Intelecto el que decida aquello que es beneficioso y aquello que es nocivo para nuestro bienestar. Dejemos que sea el Intelecto el que sepa donde se encuentra la felicidad y dónde la desilusión y el sufrimiento.

La sabiduría puede habitar en nosotros sólo si nos dirigimos hacia su fuente, que son los Maestros y las Enseñanzas espirituales, las Escrituras de las grandes Religiones: el Antiguo Testamento, los Evangelios, el Corán, los libros de sabiduría de Oriente, los tesoros de los *Veda-Upaniṣad*. Ellos son el legado comunitario de la humanidad. Cada día, por tanto, debemos dirigirnos hacia las fuentes de esta sabiduría. El estudio de las Escrituras es indispensable. Al igual que el cuerpo no puede vivir sin alimento, tampoco se puede vivir sin el alimento interior.

A veces nos preguntamos sorprendidos: ¿por qué no tengo paz? ¿Por qué estoy así de inquieto? ¿Qué problema me atormenta? El problema reside en nosotros, en nosotros mismos y en nuestra insensatez. Algunos prueban a acudir a un psicoterapeuta, como si él pudiese saber lo que hay en su mente. Deberíamos, en cambio, estar atentos y hacer entrar en nuestra mente sólo aquello que sea saludable y de luz. Luz que puede obtenerse, únicamente, a través de la asimilación de la sabiduría antigua, la eterna sabiduría del Realizado acabado y perfecto.

¿Cuál es la condición de la mente humana? A la mente se la compara con un mono al que se le ha hecho beber

whisky y al que, en tal estado, además, le ha picado una avispa.

En vez de meditar acerca de todo esto e intentar dominar la mente, pasamos el tiempo viendo películas, televisión, leyendo libros de pobre cultura. Este es el dilema del hombre moderno; toma de los sentidos todo aquello que le excita y le abruma, y es natural que viva siempre en un estado de agitación. Él se sorprende por ello y toma pastillas. Por un lado, arroja agua y por el otro, alimenta el fuego. Esto no demuestra sabiduría y no es el camino para alcanzar la felicidad. No es éste el modo de vivir sabiamente.

Para vivir con sabiduría, debemos calmar la mente; cuando la mente está calmada, está en paz. Es posible la felicidad porque la felicidad es el resultado de la paz mental, y la paz es el resultado del control sensorial. Éste control se consigue cultivando el discernimiento y la sabiduría. Al igual que un cuerpo débil se vuelve cada día más fuerte tomando regularmente la medicina tonificante, así el intelecto desarrolla la fuerza de voluntad, la comprensión y la sabiduría con dosis cotidianas de sabiduría.

El camino para conseguir alimentar el Intelecto es dedicarse cada día al estudio espiritual y conectarse a la Conciencia universal a través del silencio. Por tanto, sentémonos en silencio, en soledad, con el cuerpo en una posición estable y relajada. Si tenemos 60 años, preguntémonos: ¿en qué condiciones me encontraba hace 62 años cuando este cuerpo todavía no existía? ¿Dónde estaremos dentro de 100 años? ¿Estaremos todavía sobre esta tierra y seremos parte de la sociedad humana? ¿La hierba crecerá sobre nosotros, sobre nuestros cuerpos? ¿Cuál era nuestro estado previo al

nacimiento? ¿Cuál será nuestro estado *post-mortem* y cuál es nuestro estado presente?

El cuerpo es sólo un episodio pasajero, un evento temporal, pero *nosotros* somos la base permanente, la Realidad. En el silencio, sentimos esta realidad fundamental de nuestro ser. Afirmemos: no tengo nombre ni forma, ni nacimiento ni muerte; soy el Espíritu inmortal, soy un reflejo del Espíritu universal que es el Dios de todas las religiones; soy inmutable e inmortal; soy un rayo luminoso de la eterna Luz de las luces. Soy esto.

Impregnémonos de esta verdad. Llevemos la luz de esta verdad a nuestra vida. Cultivemos el silencio cada día y la luz entrará en nosotros, la potencia fluirá desde nuestro ser interior. Olvidémonos de las cosas exteriores. Volvémonos conscientes de nuestro resplandeciente Sí-mismo interior. Habitemos en ese centro glorioso de nuestro verdadero ser que es el lugar de la infinita plenitud. En él vive todo aquello que es favorable y bello, ahí existe un potencial de infinita sabiduría, infinito poder, fuerza, coraje, amor, belleza y bondad, allí encontramos la beatitud y la felicidad ilimitada porque allí estamos inseparablemente unidos a la Conciencia universal. Ella es para nosotros esa fuente inagotable de perfección, pureza, sabiduría a la cual tenemos acceso directo. Podemos aspirar a lo máximo y a lo óptimo, es nuestro derecho de primogenitura; de hecho, los Maestros han dicho que el tesoro del Padre pertenece al Hijo y “pedid y se os dará, buscad y encontraréis, llamad y se os abrirá”¹.

¹ *Lucas, 11:9, Mateo 7:7*

Este llamar, buscar, pedir, está caracterizado por el silencio y por la unión con el Ser universal que se encuentra en el fuero interno de nuestro corazón, allí donde no existen nombres ni formas, allí donde nos reconocemos como inmortales y eternos.

Queridos míos, ¡vivamos en la eternidad! La mente funciona en el tiempo, pero nosotros estamos fuera del tiempo. Es el Intelecto iluminado el que puede abrirnos a la consciencia; cultivemos por tanto, atentamente, la iluminación del Intelecto. Alcancemos el tesoro de las escrituras en las fuentes de la sabiduría; reflexionemos en soledad cada día acerca de la vida. Aproximémonos a los Hermanos mayores, conversemos y hagámonos instruir por ellos. Si hacemos esto, día tras día, nos adentraremos en una vida cada vez más luminosa.

Que el Principio supremo pueda concedernos la inteligencia para seguir el sendero justo y obtener la suprema Beatitud en esta vida.

*También este año,
del manzano sólo manzanas.
¡Oh maravilla!*

LA ACCIÓN Y LA NO ACCION

de *Svāmi Siddhesvarānanda*

«Aquel que ve la no acción (*akarma*) en la acción (*karma*) y la acción en la no acción, es el más sabio entre los hombres, es quién ha realizado el yoga, el que es perfecto, acabado, completo» (*Bhagavadgitā* IV).

La *Gitā* es, aparentemente, una extraña enseñanza; ¿era necesario recurrir a semejantes paradojas? Puesto que para nosotros se trata de conocer la verdad, de realizarla, en lo posible, de un modo simple y directo, ¿por qué mostrarla con enigmas?

Este primer versículo, aunque pueda parecer desconcertante, revela una característica del *Vedānta*: la verdad no puede ser expresada sino con paradojas.

Como se verá, no es con razonamientos lógicos, ni con sucesiones de ideas bien enlazadas como se puede conocer la verdad. Cualquier razonamiento desemboca en una opinión que abre una única perspectiva; e igualmente vano sería multiplicar estos puntos de vista, porque la comprensión de la realidad no es la suma de todas las perspectivas, no es una totalización.

Es gracias a una intuición que trasciende la lógica, fuera del juego de las oposiciones, como podremos comprender la naturaleza de lo real.

El sabio, dice este versículo, ve la acción en la no acción. Sería oportuno definir qué es la no-acción; este problema inicial no está exento de dificultad. Pero, para conseguir nuestro objetivo, es suficiente aceptar la noción corriente sobre la acción y la inacción. ¿Qué constatamos en nuestra vida cotidiana? Que cada acción se enfrenta con obstáculos, provoca contradicciones, y estas contradicciones, estos obstáculos, son tales que llegan a convencer de que la libertad última corresponde al abandono de cada acción. Bastaría pues con dejar de actuar para ser finalmente libres.

Pero esta idea es engañosa, porque tal abandono, aunque fuese posible, no ofrecería nada decisivo. ¿Cómo no darse cuenta de que el querer no actuar es aún una acción, que cada iniciativa del yo es una acción? No haremos más que cambiar la dirección de la energía que nos impulsa hacia lo externo. En efecto, no existe esfuerzo más grande que oponerse a un movimiento natural, que querer obstaculizar el curso normal de los pensamientos y de las acciones. Ver la acción en la no acción es comprender que nadie puede eximirse de actuar.

Pero, ¿quién es el que lleva a cabo la acción? Cada uno imagina, cuando actúa, que la fuerza que así se expresa viene del Sí-mismo, de la soberana Personalidad. Sin embargo, si reflexionamos, nos percataremos de que esta convicción carece de fundamento. Es la misma naturaleza la que lleva a cabo cada cosa; el que conoce la verdad, piensa: yo no hago nada. El que come, camina, duerme, respira, habla, toma o

da, abre o cierra los ojos, sabe que entre los objetos sensibles sólo los sentidos están activos. Ésta es la comprensión que debemos adquirir: una visión más completa de la naturaleza, una visión que sustituirá las perspectivas limitadas y engañosas. Cesaremos así de creer que el origen de la acción está en nosotros mismos y comprenderemos que está en “la naturaleza de las cosas”, que la que actúa es la energía cósmica.

Pero no basta con decir que la tentación de no actuar sería en vano, que la conclusión sería el fin de cada acción y establecerse así en la inacción. Este esfuerzo no sólo sería inútil, sino que nos hundiría cada vez más en la ignorancia. Es importante, en cambio, si queremos evitar la trampa, comprender que el *ātman*, nuestra verdadera naturaleza, es libre de toda acción, porque es no-nacido. Así pues, es la naturaleza, *prakṛti*, la que actúa. El “sentido del yo” y el objeto externo, las nociones de interior y de exterior, de acción y de inacción, no existen más que en la *prakṛti*.

El *ātman*, el Sí-mismo de cada ser, no conoce ni interior ni exterior. La *Gītā*, así como las *Upanisad*, enseña la identidad del Alma individual con el Alma cósmica, independientemente de su expresión en la *prakṛti*. Quien quiera conocer y realizar el *ātman*, deberá, así pues, plantearse una contradicción insuperable, puesto que nadie puede situarse fuera de la *prakṛti*. En efecto, esto no es más que una manera de indicar la dirección necesaria que hay que imprimir a nuestros esfuerzos espirituales.

Otra nota importante: sabiduría y sabio son lo mismo. La realización del *ātman*, en efecto, no es una noción abs-

tracta, distinta de aquel que realiza. El sabio es impersonal como la sabiduría.

El sentido común, por su parte, protesta. ¿Cómo sostener que la naturaleza del sabio es la impersonalidad? ¿No vemos quizás a una persona actuar o no actuar, dormir o caminar? Pero nuestra mente, que analiza y distingue, no puede captar el carácter impersonal del hombre realizado. La impersonalidad está fuera de su alcance, fuera de cada logro suyo. Y cuando la *Gītā* describe el comportamiento del sabio, lo hace desde un punto de vista del todo exterior, según lo que *aparece* en la *prakṛti*. Recordemos que el pensamiento indiano distingue, en esta *prakṛti*, tres modalidades: *sattva*, la pureza, *rajas*, la pasión, y *tamas*, la inercia. El sabio, a los ojos de todos, mora en *sattva*, y su comportamiento constituye un ideal para aquellos que lo observan. Y, ciertamente, cumple esta acción “conforme a su naturaleza”, ya que el universo entero, enseña la *Gītā*, está en acción; el universo entero es la expresión múltiple de la energía. Cuando la sabiduría se refleja en la *prakṛti*, en el ser realizado se trasluce el *sattva* en su grado más alto.

Pero nadie puede comprenderlo, nadie puede explicarse su comportamiento. El sabio, siendo la sabiduría misma, es impersonal. Si ve la acción en la no acción y la no acción en la acción, es porque ya no hay sitio en esta sabiduría para el “sentido del yo”.

El sabio, cualquier cosa que haga, sabe no actuar: es la naturaleza en su integridad (*prakṛti*) la que actúa; la naturaleza, no él mismo.

Este ser de inteligencia firmemente estable, este hombre eminentemente sáttvico, da la impresión de per-

fecta armonía. En efecto, hay equilibrio y armonía cuando la visión no es velada por las preferencias y, como dice la *Bhagavadgītā* en el versículo V 18, el sabio mira con la misma ecuanimidad a “un *brāhmaṇa*, una vaca, un elefante y también un perro o a un paria”.

DISTRACCIONES MENTALES¹

30. *Indisposición, inercia, duda, negligencia, indolencia, apego a los objetos, errónea percepción, incapacidad de encontrar un punto de apoyo [concentración], inestabilidad, representan las distracciones mentales y los impedimentos.*

31. *El dolor, la desesperación, los estímulos corporales, la inspiración y la expiración [irregulares] acompañan los motivos de distracción mental.*

32. *Para removerlos [hace falta] aplicarse intensamente a un único principio [de “Verdad”].*

Como factores de distracción mental, Patañjali enumera nueve obstáculos, a saber:

La *indisposición* se refiere al cuerpo físico, y cuando él se enferma, la mente que todavía no se ha resuelto le presta atención, obstaculizando, de esta forma, su concentración en la *abhyāsa* (práctica del yoga).

La *inercia* se refiere esencialmente a la psiquis. Aunque el cuerpo físico esté sano, el cuerpo psíquico puede

¹ Extraído de *Yogadarśana*, traducción y comentario de Ráphael. Āśram Vidyā España, Madrid.

hallarse apático, abúlico, inercial. En apariencia, tal estado podría parecer una falta de deseo o ausencia de aspiración a la acción, indicios de una conciencia avanzada, pero en realidad ello no es verdad; la inercia es una “enfermedad” psíquica, es un estado patológico, no una posición yóguica de la conciencia. Desgraciadamente, la inercia es un fuerte obstáculo para la *sādhana* y quien es víctima de la inercia, de la inactividad mental, de la falta de volición, es difícil que llegue lejos por este camino.

La *duda* es una polilla que corroe y paraliza todo incentivo, volición y decisión. Al dudoso no le queda otra alternativa que la de estar siempre en una condición de parálisis y conflicto. Debemos sustituir la duda con la fe, el discernimiento intuitivo o la experimentación dirigida por la voluntad.

La *negligencia* es descuido, es falta de cumplimiento del propio deber o *dharma*, en nuestro caso es el *dharma* inherente al estado de *sādhaka* (discípulo). Es una “enfermedad” muy extendida entre los discípulos. En el comienzo de la *sādhana* hay diligencia y énfasis, incluso siguiendo las técnicas del *yoga*, luego, la fuerza inercial (la inercia a la que refiere el *sūtra*) paulatinamente toma la delantera y el *abhyāsa* procede con cansancio, con negligencia, precisamente.

La *indolencia* es falta de reacción a los estímulos exteriores, es abulia, seguramente no por haber conquistado el quinto medio *Yoga* o *pratyāhāra*. Es la actitud psicofísica que, desafortunadamente, estropea todo tipo de aspiración y búsqueda.

El *apego* hacia los objetos mundanos y sensoriales representa otra fuente de estancación y freno. Existen muchos *sādhaka* que quieren realizar el *Yoga*, es decir, la unión o identidad con la propia Esencia, sin embargo, sienten atracción, debido a una fuerza inercial subconsciente, por el mundo de los objetos sensoriales. Se podría decir que existe en ellos una clara contradicción: por una parte, quieren “soltar la presa” de lo que “no son”, por otra, se da una tendencia a retener lo que “no-es”. A lo largo del tiempo-espacio puede producirse una crisis, por lo que la conciencia se encuentra obligada a operar precisas elecciones.

La *errónea percepción* en la senda del *Yoga* reviste mucha importancia. Por ejemplo, algunos discípulos interpretan equivocadamente experiencias que pueden tener en el nivel físico, psíquico e incluso en el espiritual. Puede que sean interpretadas de modo incorrecto experiencias de sonidos, luces, imágenes, etc. Algunos acontecimientos en el nivel profano son fuente de una errónea evaluación. En este marco se incluye también la no correcta interpretación de toda la Doctrina. La discriminación-discernimiento (*viveka*) y la humildad son factores para una idónea aproximación a los eventos de la vida social y espiritual.

La *incapacidad* de encontrar un punto de concentración deriva de la falta de ejercicio diligente y continuado.

La *inestabilidad* es la inhabilidad para “asentarse” en el estado que ha sido experimentado. A menudo sucede que el *sādhaka*, habiendo tocado un cierto estado de conciencia, no logra estabilizarlo, fijarlo, hacerlo permanente. La fuerza gravitacional subconsciente lo reabsorbe en el viejo ritmo; es una condición común a muchos estudiosos del *yoga*; hace

falta, por supuesto, mayor purificación del contenido de los *samskāra*.

Acompañan a la distracción mental: el dolor, que puede ser de orden individual karmático, o bien provocado por otros seres o por la naturaleza misma; la desesperación, que se debe a la frustración de algún deseo que no se logra satisfacer; los estímulos corporales o la falta de armonía del sistema nervioso por causas de varios tipos; también la respiración arrítmica deriva de varios factores.

Para evitar la dispersión mental es preciso concentrarse en un particular objeto. La mente, todavía subordinada al movimiento psicofísico, se pierde en miles de distracciones porque se encuentra disponible a cualquier estímulo.

Con la concentración en un único objeto, se polariza y deja de percibir los múltiples y disparatados estímulos físicos y sensoriales. Además, a lo largo del tiempo, esta actitud somete la mente al control de la *buddhi*, el vehículo superior intuitivo.

33. La purificación [la calma] de la sustancia mental se logra cultivando la actitud de amistad, de compasión, de contentamiento y de ecuanimidad para con la felicidad y con la pena, para con la virtud y con el vicio.

LA CUERDA Y LA SERPIENTE

Las Escrituras, y los pensadores que se han remitido a ellas, a menudo utilizan analogías y símbolos para facilitar la comprensión de verdades metafísicas que ningún lenguaje puede explicar en su integridad.

Para explicar el mundo que aparece ante nuestros órganos sensoriales, una de las analogías más destacadas utilizada por los filósofos de la India, y en particular por Śaṅkara, es la cuerda que es percibida como una serpiente.

«Sólo con la correcta investigación se termina por comprender que la cuerda ha sido confundida con una ilusoria serpiente (simple proyección), haciendo cesar cualquier temor o sufrimiento»¹.

Detengámonos en la palabra “proyección”. Ésta se refiere a una posibilidad de la *prakṛti*, a uno de sus “poderes”, que ejercita a través del *rajas*, el *guna* de la actividad. La proyección es un acto de la mente-*manas*, sede del sentido del yo o conciencia de sí mismo como entidad separada. Con este acto, la realidad es en cierto modo imaginada y tal imagen se superpone completamente a dicha realidad, velándola. Esto nos hace comprender que la mente rajásica

¹ Śaṅkara, *Vivekacūḍāmaṇi* 12. A cargo de Ráphael. Āśram Vidyā España, Madrid.

es el motor de la actividad proyectiva, capaz de proyectar simultáneamente tanto el objeto como al sujeto que lo percibe. Esta actividad es incesante, por lo que no es posible interrumpir la proyección mientras no recuperemos la conciencia de sí-mismo, despertándonos. La reconquistada presencia disuelve la proyección. Pero, ¿qué nos impide permanecer en tal estado de conciencia y nos hace caer en la proyección? Es el olvido de Sí (*léthe*), dice Platón; y Sánkara concluye: es la desatención (*pramāda*)¹.

Dice Ráphael: «Cuando, por ejemplo, proyectamos la forma-imagen de una serpiente donde hay una simple cuerda, es obvio que la serpiente, con todas sus cualificaciones, se superpone a una Realidad que le subyace, velándola completamente. Esta aparente forma-imagen asume una dimensión y consistencia y sólo puede ser removida tomando conciencia de la cuerda»².

Pero... recordemos que estamos hablando de energía: la “mirada” inerte es suficiente para atraparnos. Nuestra mirada es como un cable delgado a través del cual las viejas proyecciones chupan la energía de nuestro Sí-mismo. Nuestro Sí-mismo somos nosotros mismos, y a través del cable de la vieja proyección somos absorbidos y atrapados en su campo: y quedamos atrapados una y otra vez sin poder hacer nada. Debemos estar atentos la próxima vez, aumentando la vigilancia, muy atentos a no ser atrapados de nuevo.

¹ Sánkara, *Vivekacūḍāmaṇi* 321. *Op. Cit*

² Discriminación entre el Ser y el no Ser (*Dṛḡṣyaviveka*), comentario de Ráphael al *sūtra* 33 Āśram Vidyā España.

A lo largo de nuestro pasado hemos proyectado muchas formas imágenes, y con mucha insistencia. Les hemos otorgado vida inoculando en ellas toda la preciosa energía que proviene del Sí-mismo. Tomemos por ejemplo el miedo. Un aspirante que antes tenía miedo, en un cierto punto deja de tenerlo. Sin embargo, aunque no tenga miedo ahora, puede ser de nuevo invadido por el miedo. Bastaría con que él llegase a comprender que no es él el que tiene miedo, sino que se trata de una de las formas-imágenes que él mismo ha creado en el pasado y que ahora emerge e invade su conciencia, pero sólo en la medida en que él permita que le invada. Puede también no permitirlo de ninguna forma, y basta con que él lo sepa para que se libere del miedo, incluso si lo observa dentro de su propia psique.

Si él no quiere darse cuenta, si continua “mirando” hasta caer dentro, él mismo acabará por convertirse por completo en ese miedo, del cual, en realidad, él es libre. En cambio, si lo acepta como suyo, entonces lo invita a permanecer y lo alimenta con la energía del *ātman*; y con ella, el miedo se fortalece y potencia.

En este caso, el hecho de haber tomado la serpiente (la sombra del viejo miedo) por la cuerda (es decir por una Realidad) produce el efecto de convertir esa cuerda en una verdadera serpiente.

Porque proyectar significa dar vida, conferir potencia a la forma imagen creada. Yo creo la forma imagen del miedo, después la observo y me asusto, me convierto en miedo, olvidando que es sólo una creación mía. Con esto le confiero el poder de devorar mi propia conciencia y este poder hará que mi miedo sea cada vez mayor.

Pero el significado más profundo y liberador de la proyección puede ser expresado con una consideración muy simple: por dramática y grave que sea esta condición de identidad con un contenido –puede ser miedo o cualquier otra cosa-, cuando logro comprender el mecanismo, ya no lo tengo más dentro de mí, sino delante. Ahora ya no soy miedo o cualquier otra cosa; simplemente miro por la ventana interior y veo una masa de energía–miedo de la cual estoy libre. Si quiero, puedo descender en ella, identificándome con ella por un momento, sólo para darme cuenta: inmediatamente yo soy el miedo, vivo el drama del miedo, “la serpiente con todas sus modificaciones”. Pero puedo salir de ahí y me apresuro a hacerlo y volver a la ventana: el drama está allí, el miedo está allí, enfrente de mí, no me concierne.

Cuando hemos aprendido a separar esta energía respecto del Ente, el Ente se libera. Esto equivale a “desconectar el proyector”; este proceso es llevado a cabo por muchos y puede hacerse fácilmente, todos podemos llegar a operar esta separación.

Un ejemplo eficaz puede ser la pantalla cinematográfica, que puede aparecer como innumerables cosas, depende de aquello que se proyecta en ella. Cuando el proyector se desconecta, todas aquellas apariciones dejan de existir. En comparación con la realidad relativa de la pantalla, esas imágenes (que se corresponden con nuestros contenidos) no eran reales.

La mente puede entender fácilmente esta idea haciendo un paralelismo con el proyector. Cuando el operador proyecta las imágenes sobre una pantalla, nosotros vemos la película. Si el operador dirige el proyector hacia un espacio

abierto, hacia el cielo por ejemplo, no podremos ver ninguna imagen, ninguna película. Una pantalla, aunque sea precaria, aunque sea la fachada de una casa, es indispensable. La proyección es posible solamente cuando existe algo sobre lo que proyectar.

Aquella pantalla somos nosotros mismos en tanto que Sí-mismo-conciencia. Nosotros, *jīva* individualizados, proyectamos nuestros contenidos sobre aquella pantalla perfecta, y la comprensión de esto abre la puerta a una gran cantidad de descubrimientos y de posteriores comprensiones.

Hay algo más que la serpiente sankariana y nuestros contenidos tienen en común, y es la vacuidad. Para darnos cuenta basta con recordar la imagen de la proyección de una película. De una hendidura detrás de nosotros sale un rayo de luz concentrado, que, en cuanto toca la pantalla y se le superpone, se convierte en un mundo de imágenes. Nosotros, si queremos, podemos introducir una mano en aquel rayo de luz que transporta aquellas imágenes. Pero, por supuesto, no podremos ni aferrarlas ni verlas. Aquel contenido es “vacuidad”. Como la serpiente. Como nuestro contenido psíquico.

Las imágenes transportadas por la luz del proyector se superponen a la pantalla y por una hora o dos las imágenes “existen”.

Los contenidos de nuestra mente se superponen a la pantalla del Sí-mismo (nuestra Realidad) y, durante una vida o cien o mil, “existen” como miedo, orgullo o cualquier otra cosa.

La proyección no sale de nosotros, sino que permanece encerrada en nuestra espacialidad. Soy yo quien cualifica

con el miedo a la pantalla blanca, y de una simple cuerda la convierto en serpiente “con todas sus cualificaciones”, que para mí serán reales mientras continúe la proyección. Cada vez que esa serpiente me muerda, yo “moriré”.

He creado una forma-imagen dándole vida y sirviéndome, para ello, de esa misma Energía divina que me sostiene. Esta forma-imagen está ahora superpuesta al Sí-mismo. Cuando miro en aquella dirección, ya no veo lo divino, sino la serpiente, fruto de mi disipación. Yo, *jīva*, he elaborado esta proyección en mi laboratorio interno, en la oscuridad, la oscuridad de la *avidyā* – es decir, en condiciones en las que no se podía obtener más que una serpiente, es decir, una vacuidad. Pero basta con que yo detenga la mente para que las proyecciones cesen; las proyecciones se desvanecen, y ¿qué es lo que permanece? El Sí-mismo.

En el lugar del miedo podríamos colocar indiferentemente, sin excepciones, todos nuestros contenidos psíquicos.

La forma-imagen de la serpiente, al ser proyectada una y otra vez sobre la cuerda, asume vida, para nosotros se convierte en una serpiente real. Pero sólo para nosotros. Yo, por un gran miedo, puedo perder incluso la razón, pero la pierdo yo, no mi prójimo. Mi cabello puede volverse blanco en un segundo, pero sólo el mío, no el de otras personas. La serpiente está viva con su veneno mortal, pero sólo para mí. Si fuese real, todos los hombres de la tierra encanecerían por el miedo que ha probado una sola persona. La serpiente no es real, pero lo será mientras yo la considere tal.

Y, hasta ese momento, seremos sus esclavos. No podemos pisar la serpiente antes de haber apagado el

proyector, es decir, antes de haber comprendido. Recordemos la antigua historia de aquel que se llevó un gran susto al confundir una cuerda por una serpiente, que se narra en la India, y de un hombre que pisoteó descuidadamente una serpiente creyendo que era sólo un trozo de cuerda, con consecuencias desastrosas.

Es por tanto indispensable aprender a apagar el proyector, es decir, la mente rajásica. Entonces la serpiente desaparece. A lo mejor seguiremos viendo su piel, pero debemos acostumbrarnos a vernos flotando entorno a aquel fantasma en disolución.

La “correcta percepción” de la relación cuerda-serpiente y del proceso proyectivo es el modo y el medio para realizar el antiguo imperativo: «Conócete a ti mismo»; y esto implica mucho trabajo de autoconocimiento.

Conocerse a sí mismo no significa conocer el propio carácter, los propios hábitos, las propias reacciones, sino, en primer lugar, conocerse en términos de conciencia. Nuestra tarea es encontrar en nosotros el Centro de Conciencia, la roca sobre la cual apoyarnos y desde la cual poder operar para poder disolver nuestros contenidos.

*Del Amor nace el Amor
Como en un don sin palabras,
Como en un vuelo sin barreras
Que ningún corazón podrá callar.*

COLECCIÓN ĀŚRAM VIDYĀ ESPAÑA

1. *Más allá de la duda*, de Ráphael
2. *Yogadarśana**, de Patañjali.
3. *¿Qué Democracia? Referencias para un buen gobierno*, de Ráphael
4. *Tat Tvam Asi – Tú eres Eso*, de Ráphael
5. *La Triple Vía del Fuego*, de Ráphael
6. *Esencia y Finalidad del Yoga. Las vías iniciáticas a la trascendencia*, de Ráphael
7. *Pensamiento hindú y Mística carmelitana*, de Svāmi Siddheśvarānanda.
8. *Fuego de Ascesis*, de Ráphael
9. *Más allá de la ilusión del yo. Síntesis de un proceso realizador*, de Ráphael.
10. *Fuego de despertar. Unidad en el Cambio*, de Ráphael.
11. *Bhagavadgītā. El Canto del Beato**.

12. *Vivekacūḍāmaṇi**, de Śāṅkara.
13. *Fuego de Filósofos*, de Ráphael
14. *En las Fuentes de la Vida*, de Ráphael.
15. *Drigsdriśyaviveka**, atribuído a Śāṅkara.
16. *El Sendero de la No-dudalidad (Advaitavāda)*, de Ráphael.
17. *Orfismo y Tradición iniciática*, de Ráphael.

Próximos títulos:

- *Parménides*, de Ráphael
- *Obras Breves**, Śāṅkara
- *Aparokṣānubhūti**, de Śāṅkara

* Traducidos del sánscrito y comentados por Ráphael

Vidyā es un periódico cuyos artículos se relacionan con la *Philosophia perennis* o Metafísica tradicional y cuyo propósito es esencialmente *realizativo*.

La palabra sánscrita *vidyā* significa conocimiento, sabiduría, ciencia, y deriva de la raíz *vid* (de ahí *Veda*) que significa ver-saber. *Vidyā* está también asociada a la palabra *satya*, de la raíz *sat*: “ser”; por tanto, “conocer es ser”; esto representa el principio mismo de la Metafísica tradicional que es exclusivamente “Conocimiento de Identidad”.

Así, *sophia*, *gnosis*, en su acepción tradicional, significan Conocimiento-sabiduría y ésta es catártica, lleva a la *metánoia*, a una transformación profunda de la conciencia, es decir, a una modificación en el pensar, sentir y vivir. Bajo esta perspectiva, es necesario poner mucha atención porque hay una clara distinción entre Conocimiento y erudición.

Si *vidyā-gnosis-sophia* es puro conocimiento, entonces existe un solo Conocimiento, una sola Filosofía, una sola Metafísica, así como un solo Arte y una sola Literatura.

Los libros editados por Āśram Vidyā España (véase página anterior) pueden encontrarse en las librerías. No obstante, si, por cualquier causa, esto no fuera posible, pueden ser solicitados a:

E-mail: vidya@asramvidya.es