

LA TRADICIÓN UNIVERSAL DEL YOGA¹

por

Radha Burnier

[Transcripción de la *Conferencia Blavatsky* dictada durante la Convención Anual de la Sociedad Teosófica en Inglaterra, 10 de julio de 1988.]

Con el avance de la ciencia y la tecnología, la creencia religiosa ha perdido su influencia sobre las mentes de un gran número de personas. Las generaciones educadas bajo la influencia científica encuentran poco significado en la religión formal, con sus visitas a la iglesia, sus ceremonias, sus actitudes de creencias sin cuestionamiento, la aceptación de la jerarquía eclesiástica y su interferencia en la vida personal. Pero al mismo tiempo, los placeres y diversiones disponibles en una sociedad opulenta no llenan el vacío dejado en los corazones de los hombres por la pérdida de la religión; ni tampoco ofrecen un medio de expresión para las aspiraciones profundas y anhelos por lo trascendente, que hicieron de la religión un interés humano universal. En la actualidad, un número creciente de personas está empezando a reconocer que la felicidad interna y un verdadero sentido de realización no pueden ser alcanzados a través de la organización de circunstancias externas; ellos deben brotar desde las profundidades de la conciencia misma.

La religión convencional, con sus rituales y creencias, con lo que se debe y lo que no se debe hacer, no sólo ha fallado en responder a la profundamente arraigada necesidad humana de realización espiritual, sino que ha hecho un daño positivo. Las religiones han dividido a la humanidad y provisto los medios para que las iglesias y las autoridades eclesiásticas exploten a los demás, tanto material como moralmente. El conflicto y la tensión creados por las diferencias religiosas han hecho un aporte considerable a la suma de sufrimiento humano.

Sin embargo, en cada época y cultura han existido los pocos que buscaron la fuente de luz y de bondad dentro de ellos mismos, no siendo atraídos por las vacías formas externas de la religión o por la especulación teológica estéril. Su búsqueda, en relación con la cual ni los códigos convencionales de buena conducta ni los dogmas religiosos tienen relevancia, encontró su más lúcida expresión en la disciplina llamada *yoga*. La tradición del yoga, contrariamente a la creencia común, no está limitada a la India, y no es una actividad esotérica a la que sólo unos pocos pueden obtener acceso. Está relacionada con una corriente universal de indagación y comprensión que fluye a través de las edades en las diversas escuelas interesadas en la trascendencia del hombre. En el antiguo Egipto y Grecia, en la tradición sufí, en las enseñanzas de los budistas y taoístas,

¹ Levemente editada para los tiempos modernos – David Bruce, Departamento de Educación.

en la tradición cristiana, en el tantra y la vedanta, en el corazón de las enseñanzas externas, hay un modo de vida y entrenamiento apropiados para la dirección y búsqueda interna señalada por la palabra *yoga*.

Yoga es una palabra que ha sido definida de diversas maneras, dado que es un término demasiado rico como para ser fácilmente traducido. Esencialmente implica la cesación del yo independiente, el yo que habla con las muchas voces del deseo y el pensamiento. Cuando la discordancia producida por las actividades separativas de este yo cesan completamente, se realiza la naturaleza esencial de la conciencia. Se dice que la culminación del yoga es un estado de no-dualidad y de armonía natural. Un gran Instructor escribió:

Existe un camino, escarpado y espinoso, rodeado de peligros de todo tipo, pero sin embargo un camino, que lleva al corazón mismo del universo. Puedo decirles cómo encontrar aquellos que les mostrarán la Entrada Secreta que sólo se abre hacia dentro y que se cierra rápidamente detrás del neófito, para siempre. No hay peligro que el intrépido coraje no pueda conquistar. No hay prueba que la pureza inmaculada no pueda pasar. No hay dificultad que el intelecto fuerte no pueda superar. Para aquellos que tienen éxito en transitarlo hay un premio que sobrepasa lo expresable: el poder de bendecir y salvar a la humanidad. Para aquellos que fracasan hay otras vidas en las cuales pueden llegar al éxito.

—H. P. Blavatsky, 1891, *Collected Writings* XIII, p. 219

Entre aquellos que escogen este camino, del que se dice que es tan delgado como el filo de una navaja, solamente unos pocos poseen la perseverancia y el intrépido coraje de recorrerlo hasta el final. Se dice que “muchos son los llamados, pero pocos los escogidos.” El *Bhagavad Gitā* confirma esto:

Entre miles de hombres, apenas uno lucha por la perfección. Y de los que tienen éxito en la lucha, apenas uno Me conoce [lo divino] en esencia. (VII: 3)

La mayoría de las personas quiere resultados rápidos. Están impacientes por obtener los beneficios de naturaleza espiritual, mientras que al mismo tiempo se niegan a abandonar las ventajas mundanas. Pero rápidamente les llega la desilusión, porque las dos direcciones son incompatibles. Como se dice en *La Voz del Silencio*:

Las puras aguas de la vida eterna, claras y cristalinas, no pueden mezclarse con los turbios torrentes de la tempestad del monzón.

Las gotas del rocío celestial, brillando en el corazón del loto con los primeros rayos de sol del alba, se vuelven arcilla cuando caen a la tierra. ¡Mira! La perla es ahora una partícula de fango.

Al buscar, aunque sea inconscientemente, hacer las cosas seguras y agradables para el ser corporal, los aspirantes ignorantes se aseguran el fracaso. La sensación de estancamiento conduce a dudar acerca de la posibilidad de progresar en el terreno espiritual, y se renuncia al intento. Por lo tanto, debe estar claro desde el comienzo mismo que la disciplina que el yoga implica no puede ser tratada como menos ardua que el entrenamiento necesario para convertirse en un músico superior o matemático

sobresaliente. De hecho, es más rigurosa en su necesidad de dejar de lado los intereses, las comodidades y los valores ordinarios. El yoga implica una transmutación radical de la mente, en cuya base tiene que haber una disposición a cambiar completamente nuestro modo de vida. “No os conforméis a este mundo, sino que transformaos por la renovación de vuestra mente”, aconsejaba San Pablo en su epístola a los Romanos (XII-2). HPB también enseñó:

Los medios más eficaces de adquirir conocimiento y disponerse para la recepción de la sabiduría superior son: la meditación, la abstinencia, el cumplimiento de los deberes morales, los pensamientos nobles, las buenas acciones y las palabras amables, como también la buena voluntad hacia todo, con entero olvido del Yo.

—H. P. Blavatsky, *Ocultismo Práctico*

La transmutación de la mente lograda mediante el yoga se describe en varias tradiciones como un *nuevo nacimiento*, el cual comienza después de la muerte del viejo yo. El *Katha Upanishad* dice que yoga es nacimiento y muerte. El legendario fénix que luego de haber sido quemado se regenera a partir de sus cenizas; la danza creadora que se ejecuta en el sitio de cremación; la rosa que florece de la cruz del sacrificio; y otras representaciones simbólicas, se refieren al fin de lo viejo de modo que una nueva conciencia pueda brillar. En el texto clásico de Patañjali, yoga es el aquietamiento del proceso de la mente profana, y el nuevo nacimiento es el despertar a la verdadera naturaleza de la conciencia.

HPB escribe que los discípulos de Menandro, luego de recibir el bautismo (es decir, la iniciación) eran considerados como habiendo “resucitado de la muerte”. La resurrección, añade ella, quería decir simplemente “el paso desde la oscuridad de la ignorancia hacia la luz de la verdad, el despertar del espíritu inmortal del hombre a la vida interior y eterna. Ésta es la ciencia de los Raja-yoguis.” Tanto la muerte como el renacimiento en este sentido pueden tener lugar incluso mientras el cuerpo continúa existiendo. J. Krishnamurti explica:

La muerte no es el fin de la vida . . . La muerte es algo con lo que ustedes viven todos los días, porque ustedes están muriendo cada día a todo lo que conocen . . . La muerte significa renovación, una mutación total, en la cual el pensamiento no funciona en absoluto, porque el pensamiento es lo viejo. Pero cuando hay muerte, hay algo totalmente nuevo.

Cuando en la vida diaria hay un morir a través de la negación de la memoria y el apego, la conciencia es fresca y perceptiva. De aquí que Angelus Silesius pudiera decir: “Muere ahora antes de que mueras, para que ya no puedas morir.” Un verdadero filósofo (uno que ama la sabiduría) como Sócrates, ensaya la muerte a cada momento de su vida. El gran sufí, Jalaluddin Rumi conocía esta verdad, porque él también aconsejaba:

Oh, hombre, ve y muere antes de que mueras . . .
Una muerte tal que entres en la luz
No una a través de la cual entres en la tumba.

Debemos notar que yoga no es ocultismo como se entiende comúnmente; no involucra la práctica de la magia, el cultivo de poderes psíquicos, o la investigación en las operaciones secretas de la naturaleza. Ni es el yoga una clase de devocionalismo, con un éxtasis sentimental o recompensas emocionales. Tampoco es el goce de una expansión de conciencia ocasional. El yoga comprende un entrenamiento definido que nos libra de las compulsiones del cuerpo y de una mente incontrolada. Esta libertad no puede ser comprada a través de buenas acciones o de la acumulación de conocimiento. El avance en la dirección de la transformación interna viene solamente al renunciar a las búsquedas comunes de la vida y a los objetivos auto-centrados. La renunciación no es meramente el renunciar a las posesiones y apegos materiales, ni es la prerrogativa de monjes y ermitaños. Hasta la mente que busca conocimiento, virtud y otras cosas aparentemente deseables, puede que básicamente esté interesada en sí misma y sea, por consiguiente, egoísta. Tomás de Kempis, escribió:

El usar un hábito [religioso] o afeitarse la coronilla es de poco provecho; pero el cambio de actitud y la perfecta mortificación de las pasiones hacen al hombre verdaderamente religioso.

—*La Imitación de Cristo*

Las enseñanzas de la vedanta ponen énfasis en la renunciación mental, y no en el distanciamiento físico de la tentación, como algo crucial para la realización del yoga. El bien conocido *Ashtāvakra-Samhitā* dice categóricamente:

La liberación se obtiene cuando la mente no desea, o se aflige, o rechaza, o acepta, o se siente feliz, o se enfurece. (VIII-2)

En esto yace la diferencia básica entre el rāja-yoga y el hatha-yoga. El hatha-yoga es un sistema para controlar el cuerpo y la respiración, a fin de disciplinar la mente y obtener los *siddhis* o poderes psíquicos. El rāja-yoga reconoce el valor del uso de un cuerpo saludable, equilibrado y ordenado, y por ello incluye en su entrenamiento un número de ejercicios respiratorios y corporales apropiados. Pero esto es solamente incidental y periférico. Su principal tarea es la de producir la transmutación de la conciencia que hemos mencionado. Madame Blavatsky dice:

Quien ha estudiado ambos sistemas, el hatha-yoga y el rāja-yoga, encuentra una enorme diferencia entre los dos: uno es puramente psico-fisiológico, el otro psico-espiritual.

—H. P. Blavatsky, *Collected Writings* XII, p. 616

Aquí tengo que hacer una digresión para mencionar que el término hatha-yoga es usado hoy ampliamente fuera de la India para describir la práctica de la clase de ejercicios y posturas que también son admisibles en el rāja-yoga; pero en la tradición India, hatha-yoga se refiere al sistema de entrenamiento psico-fisiológico que menciona HPB, y que incluye la extrema mortificación del cuerpo y el uso de métodos extravagantes para obtener poderes psíquicos. Las advertencias que se han hecho en varias ocasiones en contra del hatha-yoga se refieren a tal sistema y sus métodos.

Debemos comprender que no hay una relación causal entre el cuerpo y la mente, de modo que entrenando y controlando al cuerpo una persona pueda automáticamente tener una mente armonizada. Un cuerpo saludable es sólo una ayuda para mantener la mente en un estado de alerta.

Por otro lado, una mente clara, alerta y reflexiva, crea orden en las envolturas física y psíquica, porque los impulsos que vienen desde dentro son siempre más fuertes que las circunstancias externas. Se dice que Demócrito señaló: “La perfección del alma corregirá la depravación del cuerpo, pero la fortaleza del cuerpo, sin razonamiento, no hará que el alma sea mejor.”

Incluso la serenidad de la mente, que es esencial para el yoga, no se consigue por medio de la supresión y la fuerza de voluntad, sino por medio de la atención y la comprensión, por “mirar al ser inferior a la luz del superior.” La mente reflexiva es serena, no le afecta la riqueza o la pobreza, el ayuno o el deleite. Entre los requisitos importantes del entrenamiento yóguico está la serenidad, la cual es un tema de gran relevancia en las enseñanzas del Bhagavad Gitā. El sabio de mente estable no es afectado por las idas y venidas del destino. “El equilibrio es yoga.” (BG II-48) Ésta es una de las notables definiciones de yoga dadas en el Gitā, que dice:

Desarrolla la acción morando siempre en la armonía que es el yoga, renunciando al apego, equilibrado en el éxito y el fracaso.

El yogui experimenta un estado de calma y contento en todo momento (que no debe confundirse con una auto-satisfacción). El hombre mundano es solamente feliz cuando consigue lo que desea, a diferencia del yogui que no pide nada y que es feliz con cualquier cosa que le llegue, igual en la alabanza que en el reproche, libre de envidia, ansiedad y otros problemas.

El *Dhammapada*, del que se dice que es una recopilación de las palabras mismas del Buda, dice algo similar:

Como roca de una sola pieza
Por el viento incommovible
Así mismo, ante reproche o elogio
Impasibles permanecen los sabios.

—Traducción al Inglés por la Sra. Rhys David

La mente serena es consciente de la naturaleza impermanente de todo lo que sucede en el mundo fenoménico, y de la Realidad inmutable detrás de los fenómenos. A donde quiera que mire ve sólo esa Realidad, y por lo tanto permanece sin ser afectada por los cambios. Esto se menciona en el *Isha Upanishad* que describe al yogui como uno que se ve a sí mismo en el corazón de todos los seres y a todos los seres en su propio corazón. En palabras de Plotino: “Cada ser contiene en sí mismo la totalidad del mundo inteligible. Por lo tanto, Todo está en todas partes. Cada uno es Todo y Todo es cada uno.”

La comunión con la naturaleza es recomendada en la práctica del yoga. Un Mahatma incluye entre las antiquísimas condiciones necesarias para la iluminación: “El silencio durante ciertos períodos de tiempo para permitir que la Naturaleza le hable a

quien viene a ella para adquirir información.” La serenidad del agua, el silencio de las montañas, o la soledad de los bosques, ayudan a desarrollar la quietud. La naturaleza expresa principios divinos tales como la belleza y el orden, a los cuales la conciencia se torna viva a través de tal comunión. De aquí que muchas comunidades religiosas y contemplativas se establezcan en parajes naturales. Pero un crecimiento en sensibilidad, que es un signo de desarrollo interno, incluye no sólo el responder a las bellezas de la naturaleza, sino también una creciente relación simpática con todas las criaturas. J. Krishnamurti reflexiona:

Es extraño que tengamos tan poca relación con la naturaleza, con los insectos y la rana saltarina, con el ulular del búho entre las colinas, llamando a su pareja. Parece que nunca tenemos un sentimiento por todas las cosas vivientes de la tierra. Si pudiéramos establecer una relación profunda y permanente con la naturaleza, nunca mataríamos un animal para saciar nuestro apetito, nunca dañaríamos, o viviseccionaríamos, a un mono, un perro o a un conejillo de indias para nuestro beneficio. . . . Esto no es algo sentimental o una imaginería romántica, sino la realidad de una relación con todo lo que vive y se mueve en la tierra.

—*Krishnamurti to Himself*

Mentes receptivas, en su cercanía con la naturaleza, tuvieron una visión de otros mundos de mayor realidad. Así, William Wordsworth escribió:

Nuestros bulliciosos años parecen momentos en el ser
Del silencio eterno; verdad que despierta
Para nunca perecer,
¡Que ni descuido ni alocado intento,
Ni hombre ni niño,
Ni todo lo que es enemigo de la alegría,
Puede abolir o destruir completamente!
Así, durante la temporada de tiempo calmo
Aunque estemos muy lejos, tierra adentro,
Nuestras almas tendrán la visión de aquel mar inmortal
Que aquí nos trajo.

—Intuiciones de Inmortalidad

El camino taoísta de la no-resistencia también conduce a una mayor sensibilidad. La resistencia hace a la mente impenetrable a lo nuevo, sutil o profundo. Cuando Jesús exhortó a quienes le escuchaban a que se volvieran como niños pequeños, les pedía que fueran vulnerables; no con la vulnerabilidad de una mente que es factible de ser herida, sino que fueran abiertos e inocentes como un niño. Lao Tsé dijo que el dócil cáñamo que se dobla con las aguas crecidas tiene más fuerza que el inflexible tronco de un árbol que resiste la inundación. “La rigidez y fortaleza son el camino a la muerte; la flexibilidad y docilidad, el camino a la vida”.

La sensibilidad crece con la disposición de aprender. La vida es para aprender. En respuesta a la pregunta de cómo puede ser descubierta el Espíritu Uno (ātman), el *Brihadāranyaka Upanishad* responde: “El ātman se conoce a través del observar, escuchar,

reflexionar y meditar”, todos los cuales son medios para aprender. Un Adepto escribió: “Aprende a captar una insinuación por cualquier medio que te sea dada. Sermones pueden ser dados hasta por medio de las rocas.” Si tomamos un modelo holográfico como indicación de cómo trabaja la naturaleza, veremos que observando la parte podemos obtener una percepción de la naturaleza del todo. William Blake comprendió esto intuitivamente cuando escribió:

Ver un Mundo en un grano de arena.
Y el Cielo en una flor silvestre,
Contener el infinito en la palma de tu mano,
Y la Eternidad en una hora.

—Augurios de Inocencia

Cada microcosmos refleja al macrocosmos; por lo tanto, la cualidad de no-resistencia y receptividad son esenciales para el conocimiento. “Si tu corazón es justo, entonces cada criatura será el espejo de la vida y un libro de la doctrina sagrada.” (Tomás de Kempis) Generalmente se cree que el sabio puede impartir enseñanzas de un profundo valor. Pero si la mente no es receptiva y es incapaz de aprender, falla al tratar captar el significado de lo que él dijo. La mente sensible, por otro lado, no sólo responde al significado profundo de las palabras sino que además percibe la verdad que se manifiesta a través de la vida toda. Así, Krishnamurti dice:

Nunca escuchamos a los pájaros, al sonido del mar o al pordiosero. Así perdemos lo que está diciendo el pordiosero; y puede que haya verdad en lo que él dice, y que no la haya en lo que dice el rico o el poderoso.

—*Life Ahead*

Hay otros requisitos que son tan importantes como la serenidad de la mente y la sensibilidad. Uno de ellos es el sentido de desapego en la vida diaria. El aspirante espiritual tiene que vivir en este mundo como un peregrino que hace un alto en su camino sólo por un momento. En el poema de Fitzgerald, *Omar Khayyam*, tenemos:

Con ellos, las semillas de la Sabiduría planté
y con mi propia mano las hice crecer
y ésta fue toda la Cosecha que recogí
“Como el Agua vine y como el Viento me voy.”

El Santo-poeta medieval de la India Occidental, Eknath, cantó:

El pájaro se asienta en el patio,
Pero ¿estará allí por mucho tiempo?
Así debería el hombre vivir su vida
Mientras los lazos del karma le tengan aquí sujeto.

El *Dhammapada* nos ofrece otra bella analogía:

Tal como la abeja,
que llevándose el néctar se aleja
sin dañar la flor, en su color o fragancia,

de la misma forma debe ir el sabio
a través del poblado.

Pero la vida yóguica no consiste en cultivar mecánicamente un determinado grupo de virtudes. La virtud debe aparecer a partir de la negación de las cosas irreales, por medio del uso del discernimiento o *viveka*. Tanto los yoga-sūtras de Patañjali como el Bhagavad Gitā se refieren a *abhyāsa*, que es el examen constante, en la vida diaria, de nuestros pensamientos, emociones y acciones, para descubrir en qué medida y de qué manera brotan de la falsa percepción. Todo es transitorio, incluso la tierra y las montañas. Las estrellas y el universo son sólo relativamente reales. La única realidad es la Vida, que no conoce disminución o final. Pero lo transitorio e irreal aparece ante la conciencia dormida como absolutamente real.

Como resultado de esta percepción equivocada, la mente se apega a muchas cosas y personas y vive en conflicto y sufrimiento. La práctica del discernimiento la conduce al desapego. Entonces, a los ojos del observador, “todo el mundo es un escenario.” Se da cuenta de que su propia personalidad es una máscara, y que la identidad propia se basa en las cualidades superficiales de esta personalidad, tales como su posición en la vida, su apariencia y sus logros. Con una conciencia creciente se produce el desapego mental de lo superficial, accidental y transitorio, y hay una nueva clase de percepción que ya no es a través de la pantalla del ego, con sus deseos, placeres y frustraciones. Es de esto que nace la virtud.

La disciplina budista de *vipassana*, que consiste en observar cada aspecto de la personalidad –incluso la manera en que uno camina y habla –separado de las emociones y reacciones, es una base para ahogar a la personalidad y crecer en bondad. A través de un desarrollo en conciencia surge la negación de cada sentimiento, pensamiento o motivo que afirme o sustente a la yoidad. Además, el aspirante debe hacer todo lo posible para conducir a la mente hacia la armonía universal. En *Ocultismo Práctico* HPB señala: “La mente debe permanecer embotada a todo, excepto a las verdades universales en la naturaleza.” La mente se convierte en lo que medita. Así que mientras más mora en la naturaleza de la Vida universal, de la Sabiduría, Amor y Bondad en su sentido absoluto, más se asimilará a la naturaleza inmortal.

La meditación es el corazón de la práctica del yoga. No es como una ocupación ordinaria. “Si no hay meditación, entonces eres como un ciego en un mundo de gran belleza, luz y color” (Krishnamurti). Es tan necesaria para el desarrollo de la naturaleza espiritual como lo es el alimento para el crecimiento del cuerpo. Pero la meditación no llena la conciencia o graba en el cerebro más impresiones y memorias. Ésta lo vacía de su contenido. Mucho de lo que hemos considerado hasta ahora prepara la mente para tal libertad interna.

En la escuela Pitagórica cada nuevo estudiante tenía que aprender a escuchar. El escuchar, de acuerdo con la antigua tradición India, era el primer paso de un proceso triple de meditación, donde escuchar (*sraavana*) y ponderar (*manana*) son el prelude de la percepción directa de la verdad, a través de la meditación (*nididhyāsana*). En el acto de

escuchar, el foco de la conciencia está en el corazón, siendo la unión del corazón y la mente un aspecto importante del yoga. HPB dice en *Ocultismo Práctico* que:

Sus pensamientos [del estudiante] han de estar predominantemente fijos sobre su corazón, ahuyentando de él todo pensamiento hostil hacia cualquier ser viviente. Éste (el corazón) debe estar lleno del sentimiento de su no-separatividad del resto de los seres, y de todo en la naturaleza. De lo contrario, no es posible el éxito.

También en los textos de yoga se hace referencia a dejar a la mente reposar en el corazón.

Si escuchar consiste meramente en oír con el oído externo, la persona sólo oye el sonido. Si escucha con la mente y los oídos solamente, escuchará palabras y conceptos. Pero cuando aprende a escuchar con su conciencia centrada en el corazón, todos los pensamientos y distracciones desaparecen, y surge un estado de quieta receptividad. Esto es en sí mismo el comienzo de la meditación.

La atención toma muchas formas. Escuchar es atención, pero ésta también consiste en una observación silenciosa. El *Tattoārthādhigama Sutra*, un texto importante de la religión jaina, declara: "La característica distintiva del alma (*jiva*) es la atención." En un estado de no-atención se pierde la conciencia de nuestra verdadera naturaleza. Por lo tanto, para descubrir al verdadero ser, es necesario vivir en un estado de atención. En el entrenamiento del yoga se les recomienda a los aspirantes hacer todo atentamente; observar la manera en que comen, ríen, actúan, etc. Normalmente, la mayoría de las acciones se realiza en un estado de distracción. Las tareas comunes de la vida diaria se convierten en una rutina tal que es posible hacerlas usando sólo una porción de la mente, mientras que otra parte está ocupada con otros asuntos. Así, la mente está la mayor parte del tiempo dividida y distraída. Mientras uno habla puede que también esté pensando en algo que no tiene nada que ver con la conversación.

La acción refleja tiene sin duda valor en un campo limitado. Sería un desperdicio de energía si se tuviera que fijar la atención en todas las cosas, incluyendo el respirar. Pero cuando los reflejos se extienden, el hábito toma el control y se vuelve tan fuerte que la inatención se convierte en una forma de vida. No nos preguntamos por qué tenemos ciertas opiniones, qué aportamos a una relación, qué motivos nos impelen, etc. El hablar, actuar, reaccionar, todo se hace mecánicamente de acuerdo al condicionamiento que ha tenido lugar. El condicionamiento es la absorción inconsciente de pensamientos y actitudes que vienen del medio ambiente, de nuestros padres, maestros, compañeros y otras fuentes. La atención involucra la observación de estas trampas psicológicas y el actuar con conciencia e inteligencia, y no simplemente por hábito. De acuerdo con el *Dhammapada*, la inatención es el sendero de la muerte. La vigilancia salva a las personas de la ceguera psicológica y de las ataduras a las compulsiones que vienen desde nuestro interior.

Hemos dicho que el vivir atento reduce la tendencia de la mente a la distracción y a la fragmentación, y nos permite actuar y ver de un modo integral. *Samādhi* significa reunir todas las energías de la conciencia tan completamente, que surge un conocimiento directo de la Verdad Una. Antes de alcanzar ese alto estado de realización tiene que

practicarse la atención. Como dice *A los Pies del Maestro*, al enseñar sobre la unidireccionalidad: “Tienes que prestar toda tu atención a cada trabajo que realices.” Esto quiere decir que tenemos que poner un gran cuidado en la calidad de la acción en el presente, sin ser distraídos por pensamientos y expectativas acerca de los futuros resultados.

Otro factor importante sobre la atención es la recolección.² En la vida mundana hay un olvido o ignorancia de la dirección en que uno se dirige. La mayoría de las personas son egoístas. Algunas quieren ser inegoístas pero, excepto por algunos pensamientos ocasionales acerca de esto, andan perdidas. La recolección comienza cuando se hace que la mente vuelva frecuentemente a darse cuenta de qué clase de vida es verdadera y vale la pena. Algunas veces se dice que la recolección es el recordarse de actuar según la voluntad de Dios. Esto es lo mismo que la “sumisión” del islam y la “entrega” enseñada por ciertos cultos de devoción. El recuerdo puede estar en el trasfondo de la mente hasta cuando uno realiza las tareas ordinarias. El Hermano Lorenzo, cuyas conversaciones fueron preservadas en *La Práctica de la Presencia de Dios*, decía:

Que para él los momentos de oración no eran diferentes de ningún otro. Que él había establecido momentos para esto, de acuerdo a las directivas del Padre Superior, pero que ni los quería ni los solicitaba, ya que ni siquiera el trabajo más absorbente lo distraía de la presencia de Dios . . . Que nuestra santificación no dependía de ciertas actividades, sino de hacer para Dios aquello que comúnmente hacemos para nosotros mismos. Que era triste ver cómo mucha gente confundía los medios con el fin, y que por consideraciones humanas le daban gran importancia a trabajos que hacían muy imperfectamente.

De la misma manera, Eckhart enseñó:

Un corazón puro es aquel que no está abrumado, preocupado o comprometido, y que no impone sus deseos acerca de nada, sino el cual, más bien, está sumergido en la voluntad amorosa de Dios, habiéndose negado a sí mismo. Sin importar cuán poco importante pueda ser un trabajo, éste será elevado en efectividad y dimensión por un corazón puro.

En el *Jivanmukti-viveka*, un texto vedantino, se hace una comparación con una persona que está enamorada. En tal persona hay un sentimiento de gozo, un canto en el corazón, que permanece con ella en todo momento, aún cuando realiza trabajos mundanos tales como cocinar o lavar la ropa. De la misma manera, en un estado de recolección, hay una conciencia de lo sagrado en el trasfondo, aún cuando uno está ocupado en los asuntos ordinarios.

Este estado mental elimina las imágenes que surgen en nuestras mentes de que es uno mismo el que está disfrutando, logrando o adquiriendo. Normalmente, cuando se ejecuta una acción, surge el pensamiento “yo lo hice” en el nivel subconsciente, si no en el consciente. *Ahamkāra*, o la función creadora-del-yo en la mente, atribuye las acciones a

² La palabra inglesa *recollectedness* ha sido traducida aquí como *recolección*, en el sentido religioso del término. Significa el recordar o tener presente las cosas de naturaleza espiritual. (Nota del Traductor)

un centro que llama el “yo”. Por lo tanto cuando una persona aprende algo, asociado con ello está el pensamiento “yo sé”. Cuando hace algo, la mente consciente o subconsciente dice “yo soy el que actúa.” Cuando hay una experiencia de placer o belleza, instantáneamente se crea la imagen “yo soy el que disfruta.” Así es el “yo” continuamente construido y sostenido. Pero en un estado de recolección, la actitud es más de la naturaleza de “que se haga tu voluntad.” El Gitā dice que toda acción emana de las tres *gunas* (o tendencias en la naturaleza) y sólo los ignorantes imaginan que son ellos quienes originan la acción.

La virtud cesa de tener mérito cuando hay autoconciencia. Cuando alguien piensa “soy humilde”, no lo es. La verdadera humildad no puede identificarse a sí misma. En el texto budista *Sutta-nipāta* se nos dice: “Los mejores hombres no se consideran a sí mismos como distinguidos, ni sencillos, ni inferiores”. Citando algo similar, HPB escribió: “Pobre de aquellos que son sabios ante sus propios ojos. Los poderes del Rāja Yoga no se alardean pomposamente.” Toda tendencia al amor propio y al hábito de darse crédito a sí mismo diciendo “soy esto o aquello” se termina por medio de la auto-observación y atención sostenida.

Se dice que el yogui no es ya más un hijo para sus padres, un padre para sus hijos, o ciudadano de un Estado, excepto en un sentido físico. Hugo de San Víctor escribió: “Es todavía débil quien siente dulzura por su tierra natal, pero fuerte aquel para quien cada país es su patria; y es perfecto el que considera todo el mundo como un lugar de exilio.”

Cuando hay ausencia de imagen propia, hay verdadero silencio. El silencio existe en diferentes niveles. Está el silencio de la lengua, el cual es útil. El hablar continuamente crea inquietud mental y es un síntoma de agitación interna. Las comunidades religiosas en todo el mundo insisten en mantener períodos de silencio en determinados momentos. Pero incluso aunque los labios estén en silencio, puede que la mente no lo esté. Con la práctica de la serenidad y las diversas formas de atención la mente se aquieta, pero profundo en la conciencia todavía hay una imagen del “yo”, ya sea que se exprese en detalle o permanezca como un pensamiento vago en el subconsciente. Esto es el aferrarse a la existencia (*abhinivesa*) como una entidad separada e identificable, que se menciona como la última de las *klesas* o imperfecciones de la mente. En tanto ésta exista, habrá deseos por un futuro, en el cielo, en una encarnación, o en una condición espiritual mejor. Sólo cuando haya una libertad total del deseo de existencia con una identidad, habrá silencio y vacío en un nivel profundo. Éste es el objetivo fundamental para un budista: el darse cuenta que el yo no tiene una existencia independiente.

La realización última es la no-dualidad. Ésta no puede ser experimentada en tanto haya una auto-existencia independiente. Cuando está el sentimiento de ser el yo, entonces también existe el no-yo, y por lo tanto la dualidad. Sólo en el profundo silencio del no-yo está el conocimiento de la esencia universal. Los sufíes enseñan que la gnosis está más cercana al silencio que al yo. Sankarāchārya nos dice que cuando a un sabio se le preguntó tres veces acerca de la naturaleza de Brahman (la realidad última), permaneció en silencio todo el tiempo, pero finalmente respondió: “Te enseño, pero tú no comprendes; el silencio es el *ātman*.” Es hacia ello que conduce la meditación.

La siguiente conversación de un escrito chino hace clara esta verdad:

INSTRUCTOR: ¿Cuál es el objeto de mirar hacia afuera? ¡Todo lo que verás son objetos! Vuélvete, y mira hacia adentro.

DISCÍPULO: ¿Veré entonces al sujeto?

I: Si lo hicieras, estarías mirando a un objeto. Un objeto es tal, en cualquier dirección que mires.

D: ¿Así que no puedo verme a mí mismo?

I: No puedes ver lo que no está ahí.

D: ¿Entonces qué veré?

I: Quizás puedas ver la ausencia de ti mismo. Eso es lo que está mirando. Ha sido llamado el "Vacío".

El vacío es Nirvāna. Pero no es vacío. Es plenitud, la plenitud que es amor, bienaventuranza, paz que sobrepasa el entendimiento. "El conocimiento total, no es sino amor total."

Traducción del inglés al español por Pablo D. Sender
Departamento de Educación de la Sociedad Teosófica en América.