

LA ESENCIA DEL YOGA SUTRA

Sabiduría antigua para tu yoga

Por

Gueshe Michel Roach

y

Christie Mc Nally

Traducido por

Isidro Gordi



Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Título original cedido por cortesía de Diamond Cutter Press:
The Essential Yoga Sutra. Ancient Wisdom for your yoga

Ediciones Amara. Ciutadella de Menorca

Publicado por vez primera en 2006
por Ediciones Amara

2006 © Por Gueshe Michel Roach y Christie Mc Nally

2006 © Por Ediciones Amara

2006 © Traducción de Isidro Gordi

Diseño de la portada: © Federica Mahieu

Símbolo de la portada: La Vasija del Tesoro

Impreso en España / Printed in Spain

Todos los derechos reservados

Prohibida su reproducción sin permiso del editor

ISBN de la obra: 84-95094-19-3

Depósito Legal: B. 39.831-2006

Dedicado a la memoria de Samuel D. Atkins

(1911-2002)

Profesor de Sánscrito,
Director del Departamento de Clásicos de la
Universidad de Princeton en Estados Unidos,
y un buen hombre

CONTENIDO

Agradecimientos del traductor

Prefacio del autor

1 Yogui, Bailarín, Pensador, Médico

Primera Piedra Angular: El Capítulo sobre la Meditación

- 2 Empieza con la Meditación
- 3 El Poder de la humildad
- 4 Volvemos completos
- 5 El Testigo
- 6 Un día en la Mente
- 7 Ver correctamente
- 8 Una hoja en el camino
- 9 Imágenes en la mente
- 10 Acercarse a la Puerta
- 11 El Poder de la Práctica Diaria
- 12 El apego a la Distracción
- 13 El apego a la Ilusión
- 14 Trampas en la meditación
- 15 Las bombas que nunca explotan
- 16 Los Cinco Poderes
- 17 Las Cuatro Etapas
- 18 El Maestro
- 19 Servicio
- 20 La Más Elevada de las Oraciones
- 21 Obstáculos al Principio
- 22 Obstáculos Últimos
- 23 Interior y Exterior
- 24 Los Cuatro Pensamientos Infinitos
- 25 Clara y Brillante

- 26 Libre del Egoísmo
- 27 Los poderes más Profundos
- 28 El sendero del Diamante
- 29 Recuerda lo que Viste
- 30 Acercarse al objetivo
- 31 Más allá de todo Temor
- 32 El Fin de las Semillas

Segunda piedra angular: el Capítulo del Camino

- 33 Esforzarse por llegar
- 34 El verdadero enemigo
- 35 Los Cuatro Errores
- 36 El Principio del Yo
- 37 ¿Está mal que te gusten las cosas
- 38 Arreglar el Mundo
- 39 De dónde viene el Mundo
- 40 De dónde Viene el Dolor
- 41 Por Qué las cosas se deterioran
- 42 ¿Por qué la gente buena sufre?
- 43 Todo lo que Vemos
- 44 Las Dos Realidades
- 45 La soledad del que ve
- 46 ¿Quién está al control?
- 47 Ver la Ilusión
- 48 Las ocho ramas
- 49 El Autocontrol
- 50 Un Código Para Todos
- 51 Compromisos
- 52 Destruir el karma negativo del pasado
- 53 Las Cuatro Fuerzas
- 54 En tu presencia
- 55 De dónde viene el dinero
- 56 Cómo tener éxito en las relaciones personales
- 57 Simplemente limpio
- 58 Cómo ser feliz

- 59 Encuentra a tu Ángel de la Guarda
- 60 El yoga corporal
- 61 El Engaño de las Opciones
- 62 El final de la respiración
- 63 Cómo respirar
- 64 Respirar con un solo objetivo
- 65 El cese de la tiranía de los estímulos

Tercera Piedra Angular:

El Capítulo sobre la Práctica

- 66 Enfocar y permanecer
- 67 La Luz Clara
- 68 El Ojo de la Sabiduría
- 69 ¿El fin de los pensamientos?
- 70 Cómo empiezan y terminan las cosas
- 71 Las cosas ni empiezan ni terminan
- 72 El poder de salvar al mundo
- 73 Leer la mente de los demás
- 74 El Poder de la invisibilidad
- 75 Hacia dónde lleva todo esto
- 76 La verdadera fuente de poder
- 77 El canal del sol
- 78 El canal de la luna
- 79 El canal de la estrella polar
- 80 Puntos obstruidos y chakras
- 81 Todo desde la comprensión
- 82 Conócete a ti mismo
- 83 Cuando dos son uno
- 84 El arco iris en una prisión
- 85 Los cinco aires principales
- 86 Los tres cielos
- 87 Los cuatro cuerpos
- 88 El último que queda
- 89 El cuerpo de sabiduría total
- 90 Aquí está la pureza completa
- 91 Respetar nuestro destino

- 92 Los momentos finales
- 93 Todo, de todas las maneras

Cuarta Piedra Angular:

El Capítulo sobre la Pureza Total

- 94 Debemos convertirnos en jardineros
- 95 Destruir el almacén
- 96 Obtener control sobre nuestra vida
- 97 El fin de las limitaciones
- 98 Abandonar los límites del tiempo
- 99 Más allá, pero no más allá de la mente
- 100 Cómo escuchamos nuestros pensamientos
- 101 los cuchillos no pueden cortarse a sí mismos
- 102 La aparente autoconsciencia
- 103 Cómo proyectamos el mundo
- 104 Aprender viendo
- 105 El final de las semillas
- 106 Deudas nunca canceladas
- 107 Cruzar un charco
- 108 De modo que hemos de ver

Índice de ideas importantes

AGRADECIMIENTOS DEL TRADUCTOR

Me siento gratamente obligado a destacar la ayuda que me han prestado Celia Gómez y Fernando Hernández, leyendo y releendo la traducción, y aportando valiosos consejos para mejorarla.

La luz de la portada viene, como siempre, de la luz interior de Federica Mahieu, excelente pintora de tangkas tibetanas.

Isidro Gordi

Agosto 2006

Son Gall. Ciutadella de Menorca.

PREFACIO

Animamos al lector a estudiar el “Índice de ideas importantes” al final de este libro. De este modo sabrás inmediatamente dónde buscar ayuda para cualquier duda personal que pueda aparecer.

Pensando en aquellos a los que pudiera gustarles recitar el sutra hemos incluido la versión sánscrita, aproximando al máximo la pronunciación al inglés, y evitando aquellas formas fonéticas que no encontraríamos en el inglés común.

Por favor, toma nota de que *a-a* debe leerse como una *ah*, alargando su sonido. Estas divisiones se utilizan cuando dos palabras se juntan, pero sin alterar la pronunciación o métrica de la recitación.

Los autores deseamos agradecer la amable ayuda recibida del *Assian Classics Input Project*, y de su director John Brady, por dejarnos acceder a su base de datos que cuenta con miles de antiguos manuscritos originales de Asia, con lo que hemos complementado esta traducción del Yoga Sutra

También queremos dar las gracias al Dr. M.A Jayashree y al Dr. M.A. Narasimhande de la universidad de Mysore y de la Universidad de Bangalore, en India, por compartir con nosotros su búsqueda de lecturas alternativas de los manuscritos primitivos del Yoga Sutra, escritos sobre hojas de palmera.

Al Ven. Brian K. Smith, profesor que imparte esta materia en la Universidad de California, en Riverside, a la Universidad de Loyola Marymount, y a la Universidad Diamond Mountain que con gran cuidado cotejaron para nosotros las variaciones del texto en sánscrito.

Finalmente, deseamos expresar nuestro infinito agradecimiento a todos nuestros Maestros en India, Tíbet y Occidente por invertir miles de horas de su tiempo transmitiéndonos esta enseñanza con suma paciencia.

| YOGUI, BAILARÍN, PENSADOR, MÉDICO

Un libro breve sobre Yoga:
Los Sutras del Yoga del Maestro Patanjali

PatanjalaYoga Sutram

Un sutra es un libro corto que nos explica lo más esencial de algo: ideas estrechamente unidas y cosidas con un hilo. *Los Sutras del Yoga* es el libro madre del yoga. Fue escrito hace unos dos mil años por el Maestro Patanjali.

El Maestro Patanjali fue un gran yogui; conocía las posturas físicas del yoga y el arte de la respiración: el yoga del cuerpo. También era un gran pensador y meditador, un maestro del yoga mental. Escribió asimismo célebres libros sobre medicina y sánscrito, la antigua lengua de la que provienen, prácticamente, todos nuestros idiomas. Es conocido además como el padre de la danza clásica de la India.

Bailarín, médico, yogui, pensador, maestro de palabras antiguas... ¿qué tienen todos estos en común?

Como veremos, el yoga tiene muchos significados. Uno de ellos es la unión de los aires en nuestro cuerpo interno: los unimos con nuestro yoga, cuando pensamos y comprendemos. Los aires cantarán en nuestro interior, las primeras palabras. Ellos fluirán libres y nos obligarán a bailar y a apresurarnos a curar a los demás.

PRIMERA PIEDRA ANGULAR

EL CAPÍTULO SOBRE LA MEDITACIÓN

2 EMPIEZA CON LA MEDITACIÓN

Pratamah samadhi padah

Los Sutras del Yoga tienen cuatro capítulos: cuatro piedras angulares sobre las que se sostienen, como una mesa sobre sus cuatro patas.

El primer capítulo describe cinco etapas decisivas por las que todos pasamos durante nuestro viaje espiritual. Este viaje siempre empieza a partir del dolor: vemos la muerte, vemos a la gente sufrir y deseamos salvarlos. El viaje termina cuando, al final, nos transformamos en un ser sagrado con el poder necesario para hacerlo.

Entre su principio y su final, la carretera por la que viajamos tiene cinco partes: cinco senderos cada uno de los cuales dirige al siguiente, cada uno caracterizado por sus propios logros específicos. Ascender de un sendero a otro solo se puede hacer de un modo: estando en profunda meditación. Debemos aprender a meditar.

Es por esto, pues, que el primer capítulo, el relativo a los cinco senderos, se llama el Capítulo de la Meditación.

3 EL PODER DE LA HUMILDAD

I.1 Revisaré ahora para ti cómo nos volvemos completos.

Atha yoga anyshashanam

Otro significado del yoga es volvernos completos. A nivel último solo nos volvemos completos cuando podemos ayudar a los demás con respecto a las cosas que importan de verdad: cuando podemos ayudarles a comprender cómo vinieron a este mundo, para qué es la vida, y si ésta ha de terminar con la pérdida de todo.

«Por este motivo, pues —dice el Maestro Patanjali—, escribo mi libro corto». Quiere que sepamos, desde el principio mismo, que su libro contiene algo de suma importancia, algo digno de las preciosas horas de nuestra vida.

«Y yo solo *revisaré* —dice el Maestro—, lo que he escuchado de mis santos maestros». De este modo ataca su propio orgullo: no tengo nada nuevo que decirte, y nada hay aquí que yo me haya inventado. Solo soy un recipiente de la sabiduría de todos los tiempos, y te la transmito comprobada, experimentada y sin adulterar.

Él dice “yo escribiré” este libro porque, cuando un maestro promete hacer algo, lo hace o se muere en el intento.

Los grandes libros de la India empiezan con estos nobles temas. Su poder, su karma, detiene todos los obstáculos que puedan dificultar la labor que ahora empezamos.

4 VOLVERNOS COMPLETOS

I.2 Nos volvemos completos al detener el modo en que la mente funciona.

Yogash chitta virtti nirodhah

Estas son, probablemente, las palabras más importantes de los *Sutras del Yoga*. Aquí el Maestro explica otro sentido del yoga: aprender a detener el Gran Error.

¿Cuál es el Gran Error? El modo en que nuestra mente funciona, y significa que pone las cosas al revés de un modo erróneo. Una madre lleva a su hijo pequeño al cine. En la pantalla, un hombre está dañando a un cachorro. El niño llora y se acerca para detenerle. Quizás el niño logra llegar a la pantalla, y trata de golpearlo. Pero esto no detiene al hombre, no tiene nada que ver con él. Y, en el proceso, el niño se hace daño en la mano.

Nuestra mente comete el mismo error; cada día, cada momento del día. Hemos de detener esta equivocación, y esto es yoga. El dolor es real, sí, y realmente daña a la gente, pero solo lo podemos detener si dejamos de malinterpretar su origen. Y esto es lo que los *Sutras del Yoga* nos enseñan.

5 EL TESTIGO

I.3-4 Cuando llega ese día
El visionario empieza a morar
en su verdadera naturaleza En caso contrario, sigue
este modo de funcionar.

Tada drastuh svarupevasthanam.
Virtti sarupyam itaratra.

El día más importante en nuestro viaje espiritual es cuando detenemos por vez primera el Gran Error, cuando dejamos de ver las cosas de modo equivocado: el niño se da cuenta de que, en realidad, el malo no está en la pantalla.

La primera vez solo dura fugazmente. Acto seguido, aunque no lo queramos, volvemos a reincidir en el mismo viejo error mental, pero durante unos minutos vemos el modo en que existimos de verdad: vemos que no somos para nada lo que siempre creímos ser.

Estos preciosos minutos –nuestro primer contacto con la realidad última– se llama el Sendero de la Visión: no porque veamos estas cosas con nuestros ojos, sino porque las vemos desde una meditación muy profunda, con nuestra mente.

Hasta el día en que veamos dicha realidad, nuestra vida seguirá cometiendo el trágico error en el que cae nuestra mente: poner las cosas al revés, de modo erróneo –hasta que el niño vea bien la naturaleza de las cosas, seguirá golpeando al malo en la pantalla, dañándose a sí mismo y a su madre también–.

6 UN DÍA EN LA MENTE

I.5-6 La mente funciona de cinco modos diferentes.

Estos pueden estar vinculados a las aflicciones o estar libres de ellas. Los cinco son: las percepciones correctas, las percepciones erróneas, la imaginación, el sueño y los recuerdos.

*Virttayah panchatayyah klisha-aklishtah.
Pramana viparyaya vikalpa nidra smirtayah.*

En general, la mente funciona o actúa de muchos modos diferentes: los antiguos libros de la India señalan cientos de funciones mentales distintas. No obstante, aquí el Maestro decide presentar sólo cinco estados mentales porque, durante un día, nuestra mente siempre se encontrará en uno de ellos.

Es decir, normalmente, a lo largo del día, percibimos correctamente la mayoría de las cosas (es cierto que puedo malinterpretar *cómo* existo, pero no el hecho de *que* yo existo). No obstante, en ocasiones sí cometemos errores sobre lo que vemos, y después lo pagamos caro.

Usamos nuestra imaginación para hacer planes o para soñar despiertos, y pasamos una buena parte de cada día en el sueño. Constantemente traemos a la mente nuestros recuerdos.

En ocasiones, nuestros estados mentales están contaminados por pensamientos negativos, pensamientos que nos afligen y nos hacen infelices. El pensamiento negativo último es el Gran Error.

El objetivo de la práctica de yoga no es detener todos los pensamientos –esto sería como lanzar al bebé con el agua de la bañera– simplemente queremos detener el error y toda la infelicidad que causa. A nivel último, queremos hacer que nuestra mente sea clara, feliz y amorosa.

I.7 Las diferentes clases de percepción correcta
Son las directas, las deductivas o las basadas en una autoridad.

Pratyaksha-anumana-agamah pramanani.

Vemos correctamente la mayoría de cosas que percibimos. Incluso durante los breves instantes que tardamos en levantarnos de la cama por la mañana, ya hemos tenido cientos de percepciones correctas: el sol brilla, estos son mis calcetines, el desayuno huele bien.

Las percepciones correctas son poderosas. Cuando vemos algo mediante una percepción correcta, podemos verdaderamente afirmar que existe. Las percepciones correctas son de tres tipos. La mayoría de ellas son directas: veo un color, oigo un sonido, huelo, saboreo o toco algo. Ser consciente de nuestros pensamientos también es una percepción correcta directa.

La deducción es otro tipo de percepción correcta: quizás no puedo ver mis calcetines en el suelo por la mañana si mis pantalones los cubren, pero si los dejé allí la noche anterior, y no he tenido ninguna visita, sé positivamente —es decir, como si los viera— que allí mismo están los calcetines.

El último tipo de percepción correcta es el que se basa en una autoridad: si estoy en mi dormitorio, desde donde no alcanzo a ver la cocina, y mi madre me dice que aún queda desayuno, sé positivamente que es así, porque es una persona en quien confío.

8 UNA HOJA EN EL CAMINO

I.8 Las percepciones erróneas son impresiones aparentes
basadas en apariencias falsas.

Viparyayo mithya jnyanam atadrupa pratistham.

En medio de cientos o miles de percepciones correctas, podríamos confundir algo completamente. Por ejemplo, conduzco por la carretera al atardecer de un día de otoño ventoso, y un ratoncito atraviesa la carretera pasando por debajo de mis ruedas. Freno de golpe. Después me doy cuenta de que “el ratoncito” sólo era una falsa apariencia: en realidad era una hoja seca impulsada por el viento. Al instante, mientras sigo conduciendo, aparece este fugaz sentimiento de vacío —el ratoncito ha desaparecido, nunca ha estado allí—, seguido del sentimiento de sentirse un estúpido.

No obstante, es esencial darse cuenta de que, a un nivel, incluso nuestras percepciones correctas son incorrectas. Es decir, los calcetines en mi mano son calcetines, esto es correcto, pero en lo más profundo de mi corazón estoy convencido de que están en mi mano porque son míos, porque los encontré en la tienda y los compré. *Éstas* ideas sobre mis calcetines son incorrectas. Esta clase de calcetines no existe —son como el malo en la película—. Todo ello forma parte del Gran Error, una percepción errónea que causa todo el dolor en el mundo.

9 IMÁGENES EN LA MENTE

I.9-11 La imaginación es una impresión mental que sigue a una palabra, y está desprovista de cualquier base concreta. El sueño es cuando la mente funciona sin ningún objeto que la ayude a manifestarse. La memoria es la capacidad de no olvidar un objeto que ya has experimentado.

*Shabda jnyaya-anupati vastu shunyo vikalpah.
Abhava pratyaya vishaya-asampramoshah smirtih.*

Cuando planeamos una cena, vemos en nuestra mente la comida terminada, aunque dicha comida todavía no se corresponda con ninguna cosa concreta. Las palabras “¿Qué hay para cenar?” inspiran esta escena en nuestra imaginación.

La mayoría de nuestras percepciones durante el día son impulsadas por algún objeto externo: ver una manzana es activado por ella —en cierto sentido, verla depende de la manzana—.

Cuando dormimos o soñamos puede no haber ningún objeto externo, pero aun así la mente funciona o trabaja, a un nivel sutil.

Cuando tenemos el recuerdo de algo, una vez más, no hay objeto externo: solo una imagen aproximada en la mente, una especie de nota taquigráfica que nos recuerda algo.

Y así, en el curso de un día, la mente se abre camino en medio de diferentes objetos externos y de imágenes internas o pensamientos. Pero, a menos que entendamos de verdad las cosas, a menos que comprendamos lo que significa de verdad el yoga, cada percepción e imaginación que podamos tener está infectada por el Gran Error. Sentir una emoción fuerte surge por culpa de lo que creemos ver —y por esto el niño le propina un puñetazo al malo en la pantalla—.

10 ACERCARSE A LA PUERTA

I.12-13 Detenerlo requiere una práctica constante y abandonar tus apegos. Una práctica constante significa esforzarse por estar allí

Abhyasa vairagyabhyam tan nirodah
Tatra sthitau yatnobhyasah

La manera de detener el Gran Error es atravesar los cinco senderos. Llegamos al primer sendero cuando dejamos de lado nuestros apegos, lo cual requiere desarrollar el hábito de practicar constantemente.

En general, “práctica constante” se refiere a la voluntad de trabajar duro para llegar a nuestro destino perfecto, el que se encuentra más allá de los errores que comete la mente. En palabras simples, sin tener una motivación muy fuerte para lograrlo, nunca completaremos el duro trabajo que es necesario para llegar a nuestro destino.

Esta motivación nos llega a todos en algún momento de la vida, especialmente cuando sufrimos algún desastre o tragedia personal: la persona que más estimamos se muere, descubrimos que tenemos un cáncer... cualquier cosa que nos haga ser conscientes de las cosas que, de verdad, son importantes. La gente sufre, y ayudarle depende de nosotros. Nuestro destino es convertirnos en alguien capaz de ayudarle.

Empezamos con una práctica interna diaria. Siempre ha de incluir tres elementos esenciales: procurar no herir a los demás, aprender a rezar o meditar y explorar sin descanso la pregunta: “¿de dónde proceden las cosas realmente?”

II EL PODER DE LA PRÁCTICA DIARIA

I. 14 Debes cultivar la práctica durante un largo periodo de tiempo; ésta debe ser constante, sin interrupciones y debe hacerse correctamente, porque es entonces cuando se establecen firmes cimientos.

*Sa tu dirgha kala nairantarya
Satkara-asevito dirdha bhumih*

Transformar la mente, el corazón, es infinitamente más difícil que cualquier otra cosa que hagamos —exige más que la educación, el trabajo o cuidar de una familia—. Lleva tiempo y hemos de dedicárselo: todo el que haga falta.

Debemos dedicarle tiempo cada día: la práctica espiritual debe ser una parte habitual de nuestro día, tan importante como trabajar, comer o dormir. Nuestra mente es infinitamente poderosa. Podemos aprender a ser diestros en cualquier cosa, siempre y cuando le dediquemos una o dos horas de práctica al día. Pero *cada* día.

Todos sabemos que hay maneras correctas e incorrectas de reparar un coche. Si tratas de repararlo sin saber lo que haces, puedes cometer errores que te costarán muy caros. Arreglar nuestro corazón y nuestra mente no es diferente. Hemos de saber lo que estamos haciendo: necesitamos instrucciones claras y precisas sobre qué hacer, de personas que ya lo han conseguido.

Aprender a mantener una práctica diaria que sea realmente efectiva es el fundamento perfecto para entrar en el primero de los cinco senderos.

12 EL APEGO A LA DISTRACCIÓN

I.15 Dejar tus apegos es la decisión de poder controlar tu ansia por experiencias, percibidas o que únicamente has escuchado.

*Drishta-anushravika vishaya vitirshnasya
Vashikara sanjnja vairagyam.*

Nuestro destino, el de cada uno de nosotros, es el de llegar a salvar al mundo. Sí, podemos hacerlo y lo haremos. En lo más profundo de nosotros sabemos que esto es lo que queremos hacer, y que es el motivo por el que estamos en este mundo. En cierto modo soñamos con esto todo el tiempo. Es el motivo por el que, prácticamente, todas las novelas y películas creadas por nuestra cultura incluyen a una heroína o a un héroe que salva a los demás: porque es lo que nosotros queremos hacer, necesitamos hacerlo.

Así pues, entramos en el primero de los cinco senderos. Se llama el Sendero de Acumulación –acumular suficiente virtud, suficiente poder personal para transformarnos a nosotros y a nuestro mundo–. Damos este paso cuando decidimos que ya no podemos soportar más el dolor a nuestro alrededor.

A partir de entonces ya no perderemos más tiempo en las distracciones sin sentido de la vida –hemos de simplificar nuestra vida, concentrarnos en lo que es realmente importante: no podemos seguir invirtiendo más tiempo únicamente en trabajar, comer, dormir y morir–, no podemos perder más tiempo en periódicos y televisión para escuchar el modo en que los demás están desperdiciando su tiempo.

13

EL APEGO A LA ILUSIÓN

I.16 En su forma más elevada es la libertad del apego a las cosas sólidas, obtenida por aquel a quien se le ha revelado la verdadera naturaleza de la persona.

Tat param purusha khyater guna vaitirshnyam.

Cuando hacemos un viaje en avión tendemos a enfocarnos en cosas pequeñas: la comida, la película, la persona a nuestro lado. Pero si el avión, de repente, empieza a caer en picado, las olvidamos todas: pensamos en la muerte, en lo que hicimos en nuestra vida, en lo que podría ocurrir después de muertos.

No obstante, podemos morir (y así será) en cualquier momento, incluso sentados en el sofá en casa. El avión está en todo momento cayendo en picado. Es correcto disfrutar de la vida, lo deberíamos hacer, pero también deberíamos disfrutar la labor de encontrar su sentido más profundo, y no desperdiciar nuestra vida en pequeñas distracciones y apegos.

El peor apego de todos es estar enganchado a la idea de que las cosas que nos rodean existen externamente –por sí mismas, de modo concreto–, en el sentido de que no dependen de cómo vivimos nuestra vida.

Empezamos a comprender esta idea errónea cuando llegamos al segundo sendero: el Sendero de Preparación. Aquí empezamos a darnos cuenta, aunque sólo sea intelectualmente, de que nuestra verdadera naturaleza y la de todo lo demás depende muchísimo del modo en que tratamos a los demás.

14 TRAMPAS EN LA MEDITACIÓN

- I. 17 Observar, examinar, placer profundo y estar consigo mismo todavía son del tipo hecho conscientemente, ya que dirigen al de la forma.

*Vitarka vichara-ananda-asmita
Rupa-anugamat samprajnyatah.*

En el Sendero de Preparación, empezamos a meditar seriamente para comprender el modo en que existen las cosas. Nuestra cultura es nueva en el arte de la meditación y hay cientos de tipos diferentes, además de que algunos de ellos solo resultan ser un escape temporal.

La meditación es una herramienta muy profunda. Hemos de usarla para repararnos a nosotros y al mundo para siempre. Utilizar la meditación sólo para sentirse bien un rato es como aquel cirujano que usa la anestesia para sí mismo, y deja al paciente morir en la mesa de operaciones.

Hay cuatro tipos de meditación que, una vez hayamos fallecido, pueden conducirnos a un sitio inútil, llamado el Reino de la Forma. Algunas de estas meditaciones, practicadas sin un estado mental infectado por el Gran Error, pueden salvar tu vida. Has de aprender la diferencia de un Maestro cualificado.

Ascender por estos cuatro tipos de meditación es similar a escuchar tu canción favorita. Al principio solo notas que suena la canción. Después, empiezas a examinar la belleza de las palabras y la melodía: un sentimiento de profundo placer te inunda y, por último, vas más allá del placer y te pierdes completamente en la canción.

15 LAS BOMBAS QUE NUNCA EXPLOTAN

I. 18-19 Aquel tipo en el que todavía tienes semillas
sin madurar, pero en el que, gracias a tu práctica previa,
se suprime el factor, es el otro tipo.
Los que permanecen en aquella naturaleza, en el factor de
convertirse, cogen el mismo cuerpo físico burdo.

Virama pratyaya-abhyasa purvah
Sanskara shesonyah.
Bhava pratyaya videha prakirti layanam.

Tenemos billones y billones de semillas en la mente, plantadas al haber perjudicado o cuidado a los seres que nos rodean. Cuando llega el momento apropiado, semillas específicas brotan en la mente, casi a la velocidad de los fotogramas en una película, y vemos desplegarse nuestra vida.

Las semillas que aún no han brotado se llaman semillas “verdes”. El factor que hace brotar las semillas perjudiciales es, sencillamente, el ver las cosas de modo erróneo. Cuando practicamos bien, es decir, cuando aprendemos a evitar las trampas de la meditación y la usamos de este otro modo, el correcto, podemos evitar que broten semillas negativas.

La muerte acontece a causa de una semilla negativa que brota. El cuerpo solo envejece por culpa de las malas semillas que maduran. Este es el secreto del néctar de la vida.

Cuando las semillas malas están a punto de brotar, lo llamamos “convertirse”. Esto sucede por seguir con nuestro viejo hábito: ver las cosas de modo erróneo. Estas semillas son las que nos dieron un cuerpo mortal en primer lugar, y podemos transformarlo, cambiando las semillas.

16 LOS CINCO PODERES

1.20 Los otros deben usar primero la confianza,
El esfuerzo, la atención, la meditación y la sabiduría.

Shraddha virya smirti samadhi
Prajnya purvaka itaresham.

Queremos ser personas que siguen el “otro tipo” de meditación y práctica —que trascienden un cuerpo de carne y sangre—. Para ello hemos de conocer los Cinco Poderes: cinco habilidades espirituales que nos hacen atravesar rápidamente el Sendero de Preparación.

El primer poder es la confianza. No se trata de fe ciega sino, más bien, de una profunda atracción por las maravillas de la vida espiritual, una vez hemos oído acerca de ellas y comprendemos que las podemos conseguir. Después, de modo natural, surge el esfuerzo: cuando conoces el sabor de las galletas de chocolate, estás dispuesto a soportar cualquier trabajo para conseguir una. El esfuerzo espiritual se refiere a estar contento haciendo el bien a los demás.

A un nivel, la atención consiste en estar presente: estar aquí y ahora, sin distraerse con lo que ha sucedido o lo que podría suceder. A otro nivel es procurar que lo que hacemos, decimos o pensamos sea noble. La forma más elevada de atención es mantener nuestra mente en la pregunta: “¿cuál es el origen de las cosas que nos suceden?” La meditación aquí es la capacidad de pensar profundamente en esta pregunta sin divagar. Y formulárnosla en esta meditación es sabiduría.

I.21-22 El objetivo es alcanzado por aquellos que actúan con intensa dedicación y sentido de urgencia. Hay, además, una distinción entre menor, medio y superior.

*Tivra samveganam asannah
Mirdu madhya-adhimatratvat
Tatopi visheshah.*

Si un niño se cae al fuego, su madre actuará de inmediato. La gente que lleva una vida normal corre mayor peligro que el niño. En el Sendero de Preparación, atravesamos cuatro etapas que nos preparan para el sendero siguiente, el crucial Sendero de la Visión. Las cuatro etapas se llaman Tibio, Cima, Dominio y Objeto más Elevado. Las cinco habilidades espirituales se desarrollan en cada una de estas etapas, los Cinco Poderes se convierten en las Cinco Cimas, después en las Cinco Fuerzas y, finalmente, en Los Cinco Objetos más Elevados.

Las cuatro etapas representan una comprensión cada vez mayor del Gran Error —una comprensión más sofisticada del origen real de las cosas—. Las etapas empiezan con el conocimiento de que, probablemente, los objetos que nos rodean podrían venir de nosotros. Terminan cuando dirigimos esta comprensión hacia el interior, a nuestra propia mente.

Una persona al final de la cuarta etapa podría encontrarse de pie, observando un cazo de agua en el fogón de la cocina y, de repente, comprender que solo está observando una imagen perfecta de un cazo en su propia mente. Después de todo, los ojos no piensan, solo pueden ver un objeto plateado circular.

I.23-24Y otra manera es pedirle al Maestro que otorgue sus bendiciones. Un Maestro es una persona extraordinaria que no se ve afectada por las aflicciones mentales, Por los actos, su maduración y su almacenaje.

*Ishvara pranidhanad va
Klesha karma vipaka-ashayair
Aparamirshatah purusha
Vishesha ishvara.*

Desarrollar los Cinco Poderes, hasta llegar a una experiencia como lo del cazo en el fogón, puede tomar mucho tiempo. Otro modo de llegar a ello es, simplemente, buscar el extraordinario poder que viene del contacto directo con un Maestro, una persona viva que ha experimentado estas cosas directamente y que nos las pueda enseñar.

Hay cosas que, de ningún modo, podemos aprender de las páginas muertas de un libro o de los cables de un ordenador.

Es una tarea imperativa encontrar a nuestro propio Maestro personal. Es un arte en sí mismo. Tómase el tiempo necesario. Busca a una persona que entienda de verdad de dónde vienen las cosas. Esto hará de ella alguien gentil y noble, ya que dicha comprensión es lo único que puede detener, para siempre, pensamientos negativos como el odio.

Sin odio, no perjudicamos a los demás. Sin perjudicar a los demás, no creamos nuevas semillas negativas en la mente. Y la comprensión misma de este hecho significa que las bombas previamente almacenadas en la mente, sencillamente nunca explotarán.

Busca pues un Maestro que entienda el proceso.

I.25-26 Aquí, en el mejor de los modos, se encuentra la semilla para conocer todas las cosas. Este Maestro es, asimismo, uno de aquellos que en el pasado nunca quiso estar separado del suyo, ni por un instante.

*Tatra niratishayam sarvajnya bijam.
Sa purvesham api guruh
kalena anavachedat*

Las cosas que nos rodean son producto de las semillas en nuestra mente. Y lo mismo sucede con la gente. En un sentido pues, nosotros creamos a nuestro propio Maestro espiritual.

Cuando encuentras a un Maestro que es verdaderamente cualificado, y tienes la oportunidad de servirle, se produce una especie de magia. Tampoco se trata de fe ciega: con los ojos bien abiertos, después de haber investigado a la persona, siendo cuidadosamente consciente de las debilidades humanas (y sabiendo que el modo que tenemos de ver a los demás también viene de nosotros), nos comprometemos a la alegría que resulta de trabajar estrechamente con un guía espiritual, y servirle a él o a ella, y a su sagrada labor. No hay un modo mejor de plantar la semilla para convertirse en un ser Iluminado perfecto capaz de ayudar a todos los seres.

El vínculo entre nosotros y el guía espiritual es la relación más dulce y significativa que podamos disfrutar. A nivel último, ayudará a incontables personas. Es por esta razón también que puede atraer grandes obstáculos: cuanto más poderosa es la virtud, más poderosas son las fuerzas negativas que se sienten atraídas.

Permanezcamos lo más cerca posible del Maestro y de los buenos amigos: la bondad se pegará a nosotros.

20 LA MÁS ELEVADA DE LAS ORACIONES

I.27-29 Invocarles es la primera de todas las oraciones.

Debes repetir esta oración, y reflexionar bien en su significado. Con esto obtendrás la capacidad de enfocar la mente en tu interior y evitar todos los obstáculos.

*Tasya vachakah pranavah
Taj japas tad artha bhavanam
Tatah pratyak chetana
Adhigamopyantaraya-abhavash cha.*

Estas líneas tratan del mantra. Un mantra es una oración breve y esencial que hace realidad los deseos. Un mantra solo funciona si se cumplen dos requisitos: debe provenir de una persona santa, y el individuo que lo recita debe ser amable con los demás.

Hay incontables tipos de mantras u oraciones. La más elevada de todas es, sencillamente, pedir ayuda al Maestro personal. Incluso recitar para nosotros su nombre en voz baja a lo largo del día es suficiente, siempre y cuando la mente esté enfocada en cómo tu Maestro te enseñará a ayudar a los demás.

Repetir esta Oración del Maestro mantiene la mente interiorizada y menos absorta en el mundo exterior. Debido al extraordinario poder que surge cuando un Maestro espiritual y un estudiante espiritual se honran y sirven uno al otro puramente, todos los obstáculos de tu vida se desvanecen.

Si lo deseas, cuando lo recitas, puedes añadir la palabra “om” antes del nombre de tu Maestro. Este sonido sagrado consta de tres partes que representan los actos, las palabras y los pensamientos totalmente puros que usaremos para ayudar a los demás a llegar al final de los cinco senderos.

21 OBSTÁCULOS AL PRINCIPIO

- I. 30a Los obstáculos ocurren cuando la mente está distraída; y esto puede ser causado por enfermedades, una mente espesa, tener dudas, el descuido, la pereza...

*Vyadhi styana sanshaya pramada-alasya
avirati brhanti darshana- alabdha
bhumikatva- anavasthitatvani
chitta vikshepas tentarayah*

Tenemos demasiadas cosas que hacer y demasiado en qué pensar. Todo depende de nuestra propia elección pero, llegado el caso, esto puede empeorar. Aquí empieza una lista de los principales obstáculos que encontramos en la vida espiritual.

La enfermedad, obviamente, es un obstáculo, pero también puede convertirse en una satisfactoria práctica espiritual. Puede inspirarnos a trabajar en lo que realmente importa en la vida, y nos hace más humildes y solidarios con los que sufren o tienen problemas.

La mente espesa o pesadez mental aparece, por ejemplo, cuando no hemos dormido lo suficiente, o por haber comido demasiado. Nuestra cultura ha perfeccionado la glotonería y ha abolido la palabra. Impide que la mente funcione rápidamente y con claridad.

La meditación incorrecta también puede dejarnos con la mente espesa. La auténtica meditación nos proporciona una mente fuerte, brillante, clara, que nos capacita para hacer bien cualquier cosa, desde la vajilla al ordenador, y de ahí a la realidad última. Examinar las ideas espirituales de modo crítico es excelente; en cambio, la duda que evita el trabajo de cuestionarnos nuestra forma de vida no lo es. El descuido consiste en no ser conscientes de cómo nuestros actos afectan a los demás y a nosotros mismos; el alcohol y las drogas son una manera ideal de cultivar el descuido. La pereza ocurre cuando no queremos hacer cosas que sabemos que son buenas y provechosas para los demás.

22 OBSTÁCULOS ÚLTIMOS

I.30b... y por visiones erróneas del mundo que se dejan sin corregir, por fallar en lograr niveles específicos, o por no estar firmemente establecido en ellos.

El modo de ver mundo –nuestra visión del mundo– es, al final, lo único que determina si vamos a sufrir o a encontramos con la verdadera felicidad.

Es extremadamente importante darse cuenta de que toda una civilización puede quedar atrapada durante años en una visión equivocada y desastrosa del mundo. Durante miles de años personas sensatas creían que la tierra era plana. Los valientes y amantes de la democracia que fundaron los Estados Unidos tenían como esclavos a seres humanos a los que consideraban animales, no gente.

Nuestra cultura actual tiene sus propias ideas erróneas sobre el mundo, y son las que causan el hambre, la pobreza, la enfermedad y las guerras. Si nuestra cosmovisión causa dolor a los demás y a nosotros mismos, debemos buscar una mejor, una que funcione. Si no funciona, no podemos seguir a la ligera todo lo que hemos aprendido de niños –provenga de nuestros padres, escuelas, iglesias o gobiernos–. El yoga verdadero es la búsqueda de una visión del mundo que sea efectiva en proporcionar felicidad a la gente.

Hay niveles específicos en nuestro sendero en que eliminamos, para siempre, obstáculos espirituales como la duda y otros. Hemos de saber cuáles son dichos niveles, cómo alcanzarlos y cómo mantenerlos.