MIR SHEMESH

OCULTISMO ORIENTAL

Y FILOSOFIA YOGA

EDITORIAL DE VECCHI

© Giovanni De Vecchi Editore s.a.s. — Milán
y Editorial De Vecchi, S. A., 1973, para la traducción española

Depósito Legal: B. 42368-1973/ISBN: 84-315-2355-7

Impreso en España por Cayfosa
Moderna, 51 — Hospitalet de Llobregat, 1973

Printed in Spain

Editorial De Vecchi, S. A. — Balmes, 247, Barcelona-6
Número 71/67 del Registro de Empresas Editoriales

Prólogo

¿Qué es el yoga? A todos aquellos que se han hecho esta pregunta debemos decirles que es una ciencia, un arte sugestivo y profundo. Puede proporcionar grandes beneficios al cuerpo y al espíritu de cuantos se dedican a su práctica con amor y con tenacidad.

El yoga no tiene un origen preciso; sus técnicas psicofísicas eran ya conocidas y aplicadas en tiempos bastante remotos; algunos estudiosos lo hacen remontar al año 3000 a. C., otros a 6000 años de distancia de la era actual. El término yoga procede de la raíz sánscrita *yui,* que significa uncir, atar juntos; yoga se interpreta por tanto como el acto de unir, juntar, uncir, cuyo significado puede extenderse y transferirse al control del cuerpo, de la mente y de los sentidos, caballos estos bastante desbocados y que precisamente tienen mucha necesidad de las disciplinas yógicas.

La vida moderna es el fruto de una civilización dinámica y desenfrenada; el hombre óccidental se levanta, toma el desayuno y trabaja activamente entre el incesante ruido de las máquinas. Cuando termina el trabajo se precipita a la calle abarrotada de gente, se pone nervioso en medio de una jungla de automóviles y vehículos de toda clase, y una vez en casa, mastica mal y aprisa la comida hogareña. Esta vida perjudica ciertamente la salud, consume y mata lentamente, conduce a las neurosis más alucinantes. El hombre occidental puede, por consiguiente, sacar beneficios del yoga, en especial porque el yoga requiere una rígida, regular y serena conducta de vida. Las personas anémicas, de débil constitución, propicias a los agotamientos, podrán obtener beneficios para el cuerpo y para el espíritu, puesto que es cierto que la

ejecución regular de los ejercicios confiere mayor energía física y psíquica, y refuerza notablemente la voluntad.

De las estadísticas efectuadas para conocer la duración media de la vida, se han obtenido resultados bastante interesantes: alcanzada la edad de los 40 años, el hombre tiene el 50 por ciento de probabilidades de llegar a los 70, y cuando cumple los 70, tiene otro 50 por ciento de posibilidades de cumplir también los 80 años.

Si se estudian los animales se obtienen ciclos medios de vida que alcanzan el siglo, para no hablar del elefante y del rinoceronte, que superan tal límite, mientras mamíferos tales como el buey y el caballo viven de 15 a 20 años. El gato puede llegar a los 13 ó 14 años, y para conseguir un desarrollo normal y completo tarda aproximadamente el período de un año, conservándose luego en las condiciones fisiológicas alcanzadas durante unos diez años, después de los cuales comienza el período de la vejez, que dura un año y medio o dos, para luego terminarse con la muerte. Se observa que el período de la juventud es un poco menos de la décima parte del ciclo completo, la madurez es casi de ocho décimas partes y la vejez es un poco más de la décima parte. Si aplicamos este ciclo al hombre, puesto que una décima serían los 20 años de la juventud, las ocho décimas serían 160 años que constituirían el período intermedio de vida y por fin el último ciclo de la vejez, de otros 20 años aproximadamente. Sumando las tres cifras se tiene un total teórico de unos 200 años de vida humana.

El hombre, tal vez a causa de su continuo alejamiento de la madre naturaleza, tiene un ciclo real que no se acerca ni muchísimo menos al ciclo teórico mencionado arriba. Sabemos que en épocas remotas la vida fue notablemente más larga que la de nuestros tiempos, y en los textos yógicos se encuentran frecuentes alusiones a los largos ciclos vitales de una antigua raza superior de la que nosotros somos la degeneración. He aquí la razón por la que la muerte y la vejez son dos problemas a los cuales los maestros del yoga han dedicado toda su atención.

Sabemos por la medicina que las causas y las manifestaciones principales de la vejez son en general el encorvamiento y la deformación de la espina dorsal, el desgaste del corazón y de la

circulación, la atrofia de las diversas glándulas endocrinas con la relativa disminución de los poderes de la prevención y la resistencia a las enfermedades; por último, la degeneración de las células pulmonares con la consiguiente deficiencia del fenómeno de oxidación.

Las técnicas científicas yógicas tienden al fortalecimiento y a la elasticidad de la columna vertebral mediante ejercicios especiales; los pulmones, el corazón, la circulación resultan también estimulados y mantenidos en las mejores condiciones fisiológicas por esmeradas y regulares respiraciones. La respiración yógica, profunda y armoniosa, es uno de los secretos más importantes para obtener una considerable prolongación de la vida. Mientras los científicos procuran curas hormónicas para el rejuvenecimiento, el cultivador del yoga recurre a un original auto-tratamiento que muchas veces consiste en la completa suspensión de toda actividad física durante un cierto período de tiempo, evitando así la decadencia y el desgaste senil. Otras veces, el estudioso del yoga se pone voluntariamente en un estado de sueño letárgico, durante el cual se realiza en la profundidad del organismo una especie de milagro biológico-alquimístico por el que el cuerpo supera la vejez. Pero, si es verdad que muchas prácticas de rejuvenecimiento yógico son conocidas, no es menos cierto que otras técnicas profundas y superiores permanecen guardadas celosamente por los iniciados hindúes, quienes las transmiten a los discípulos perpetuándolas de generación en generación. En virtud de estas técnicas secretas, el yogin puede realizar cosas maravillosas e inexplicables para la mente occidental, no habituada al misterioso mundo que está dentro de nosotros.

La meditación se efectúa siempre en la misma estancia, cerrada con llave y dejada en la penumbra: hay que ponerse siempre en la misma orientación, vueltos al Norte o al Este, bien derechos, relajados, firmes como rocas. Se pueden quemar bastoncillos de ámbar o de incienso porque esto facilita el proceso mental. Si es posible, se sientan en un escabel a 30 ó 40 centímetros de tierra, cubierto con una piel de gamo, de tigre, de leopardo o con una alfombra. La cultura física, algunas posiciones preferidas, para

alternar durante la concentración, una respiración lenta y profunda, el relajamiento, el alejamiento del mundo, la soledad, la fijeza ocular, la repetición de fórmulas mentales y poesías, la luz tenue, discos de música oriental, contribuyen a ayudar a la meditación.

Se inicia con 5' de práctica regular cada día, aumentando gradualmente hasta 15' o 20' e incluso más. Son importantes la sistematización y la regularidad, porque con este método constante se adquiere control sobre los propios pensamientos, desarrollo del poder intelectual, fuerza de voluntad, sentido de organización, y la posibilidad de trabajar con mayor rendimiento. La meditación calma las emociones, procura tranquilidad, paz, fuerza de ánimo, calma el sistema nervioso, mejora la salud en general. Después de unos seis o siete meses de práctica regular e intensa, algunos pueden experimentar sueños místicos interiores, visiones, luces de color, sensaciones de salir espiritualmente del físico, sensaciones de levitación; esto significa que el adepto está entrando en el plano superfísico. ¿Pero sobre qué se debe meditar? Se puede meditar sobre la belleza, la bondad, las virtudes, los propios defectos, los amigos, los montes, los mares, las llanuras.

Swâmi Sivananda, de Rishikesh, da esta fórmula para la meditación: "Yo soy ser omnipotente, inmortal. Yo soy espíritu incontaminado por enfermedades y por la muerte. Yo soy pura conciencia absoluta. Yo soy distinto e independiente del cuerpo y de la mente. Yo soy un centro de influencia y de poder. Yo soy dueño de mi destino. Yo soy existencia-conocimiento-felicidad absolutos".

Todo cuanto hemos dicho puede parecer oscuro a los lectores no familiarizados con la especulación filosófica oriental, pero será mucho más claro a continuación, puesto que todas las páginas que siguen no serán otra cosa que la aplicación de lo expuesto.

El relajamiento muscular

Hemos aludido a la posición que se debe mantener para favorecer una buena meditación; ahora daremos explicaciones más amplias para una segura y precisa orientación, y para favorecer el "relajamiento muscular". Una vez sentados cómodamente, las manos deberán estar suavemente abandonadas sobre el vientre, las piernas ligeramente abiertas; mejor todavía si uno se puede tender en una cama o en un diván, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, las palmas vueltas hacia abajo y las piernas alargadas y ligeramente separadas.

Se podría creer que en esta posición el cuerpo se encuentra ya en estado de reposo completo, pero no es cierto. Tras algunos instantes se empezará a sentir un estirón doloroso y se comprenderá que en aquella posición, juzgada como de reposo absoluto, toda la musculatura está todavía en estado de semi-tensión, como tensa en espera de otro esfuerzo mayor e imprevisto. Entonces, siempre con calma, siempre con lentitud, se necesita imaginar los músculos todavía más relajados, cada vez más relajados. Esta idea de los músculos relajados debe ser tan fuerte en nosotros como para determinar la desaparición de la tensión hasta que sólo se perciba que nuestra carne es como una masa inerte y blanda. No es menester impacientarse si al principio el resultado no es el que se desea; sin nerviosismo, hay que idear el resultado deseado como "ya alcanzado". En otras palabras, no hay que hacer otra cosa más que evocar en nosotros una sensación como la que el hipnotizador sugiere al hipnotizado.

Para hacer más fácil el relajamiento muscular, se aconseja algunas veces proceder por grados: con esta finalidad se empieza

por relajar, por ejemplo, el brazo izquierdo, se pasa luego sucesivamente al brazo derecho, a los músculos del tronco, a la pierna derecha, a la pierna izquierda, a los músculos del cuello y de la cabeza. Para muchas personas este método es más fácil; en cualquier caso no se debe esperar salir airoso en estos ejercicios sin numerosas tentativas y mucha constancia.

En estado normal, el movimiento parece seguir instantáneamente al acto de la voluntad: "Quiero levantar una pierna e inmediatamente la levanto". En realidad transcurre siempre un tiempo apreciable y mensurable –naturalmente varía de un individuo a otro– entre el querer un acto y su ejecución; por lo general se trata de algunas fracciones de segundo. Este tiempo aumenta proporcionalmente con el relajamiento muscular. El músculo relajado es incapaz de ejecutar instantáneamente la orden del cerebro: si en estado de relajamiento se quiere levantar el brazo, se necesitará que antes los músculos de este brazo vuelvan a su estado normal de semi-tensión. El tiempo necesario será la medida del relajamiento obtenido. Si éste es suficientemente completo se requerirá cerca de un minuto para ejecutar un movimiento voluntario; si fuese absoluto se precisarían al menos cinco minutos.

El relajamiento muscular presenta además notables ventajas en la vida normal: permite, en efecto, reponerse en pocos minutos de una gran fatiga. Muchos ejercicios están considerados como peligrosos sólo porque quienes los ejecutan no liberan o liberan mal su musculatura al principio. Todas las escuelas de yoga recomiendan la máxima tranquilidad de espíritu antes y durante los ejercicios, y precisamente muchos alumnos experimentan una dificultad invencible en obtener esta tranquilidad. Se precisará entonces concentrar todos los esfuerzos propios para obtener el relajamiento muscular, y la tranquilidad del espíritu seguirá automáticamente a la del cuerpo; es imposible mantener la agitación del espíritu y el nerviosismo cuando la musculatura está relajada.

En fin, cuanto menos contraído está un músculo, menos oxígeno consume. Cuanto más completo es el relajamiento, menos necesidad de oxígeno tiene el organismo, de manera que se puede

llegar a permanecer durante un tiempo mayor sin respirar o respirando apenas, y esto tiene una gran importancia que más adelante veremos.

Durante los primeros ejercicios, el estudiante, con la finalidad de aprovechar la energía magnética de la tierra y las energías correspondientes en otros planos, deberá orientarse del modo siguiente: tendrá la cabeza al Norte magnético; si está tendido, tendrá la cabeza al Norte y los pies al Sur. Si esto es imposible, aunque la posición será menos favorable, la cabeza al Este y los pies al Oeste. Esta orientación favorece el éxito de los ejercicios y disminuye la fatiga que los acompaña.

Para descansar o meditar, el neófito, durante el período solar, se tenderá sobre el lado derecho con el brazo doblado, la cabeza apoyada en la palma de la mano derecha, el brazo izquierdo extendido blandamente, las piernas alargadas y el pie izquierdo sobre el derecho. En el período lunar se tenderá sobre el lado izquierdo en posición simétrica a la precedente.

Los ejercicios sugeridos comportan posiciones que quienes quieran hacer yoga deberán ejercitarse en adoptar y conservar el máximo tiempo posible. Deberán adoptarlas para realizar los ejercicios respiratorios y todos los ejercicios psíquicos de meditación y concentración.

No solamente calman la agitación del espíritu, sino que mediante su acción sobre centros pránicos del cuerpo astral, tales posiciones le colocan en las condiciones más favorables para obtener el máximo resultado. Estas posiciones son tres. La más sencilla y la más fácil de adoptar por los occidentales es la *Posición perfecta.*

En ésta se sienta uno a la manera oriental en tierra, pero el talón del pie derecho debe estar debajo del perineo, de modo que sostenga el peso del cuerpo; el pie izquierdo, con la planta vuelta hacia arriba, se coloca en la parte inferior de la pierna derecha, de modo que el talón vaya a introducirse en el pliegue de la ingle correspondiente. Los codos deben estar vueltos hacia atrás, y esto tiene por efecto el mantener el busto perfectamente derecho. Las manos están colocadas con naturalidad una sobre otra de manera que las palmas formen una especie de copa. Se cierran los ojos y

mentalmente se fija la mirada o bien en la punta de la nariz o bien en la depresión de la parte alta de la nariz, entre ambos ojos. Se vuelve a empezar luego el ejercicio invirtiendo la posición de los pies.

La *Posición heroica* es un poco más complicada.

La pierna izquierda yace en tierra doblada de manera que forme un ángulo recto. La pierna derecha está colocada de modo que la rodilla quede sobre el pie izquierdo, mientras el pie derecho con la planta vuelta hacia arriba se apoya en el muslo izquierdo y el talón va a introducirse en el pliegue correspondiente de la ingle. Cuando la posición está bien tomada, los dedos del pie derecho deben sobrepasar el borde superior externo del muslo izquierdo y los del pie izquierdo el borde inferior externo del muslo derecho. Hay que ejercitarse en adoptar esta posición invirtiendo la posición de los pies. Los ojos están cerrados como en la perfecta y la mirada se fija mentalmente o bien en la punta de la nariz o en la depresión entre la nariz y la frente. Los brazos y las manos están dispuestos como en la posición perfecta.

Por último, la posición ideal tanto para los ejercicios respiratorios como para los ejercicios psíquicos es la del *Loto*, la posición clásica en que se suele representar a Buda. Para adoptarla, las piernas, dobladas, deben apoyarse en el suelo. Se coge entonces con la mano izquierda el pulgar del pie derecho y con la mano derecha el pulgar del pie izquierdo; y después con una vigorosa tracción, se apoya el pie derecho en el muslo izquierdo lo más cerca posible de la ingle y el pie izquierdo en el muslo derecho, también lo más cercano que se pueda a la ingle. Las posiciones de los brazos y de las manos son las mismas que en las posturas anteriores; otro tanto puede decirse respecto a los ojos.

El mínimo de duración para mantener la posición es de 15", añadiendo 15" más cada semana hasta un máximo de 2'. Cuando la ejecución se haya hecho fácil, ésta es una posición de meditación y la duración está en relación con el tiempo de esta última. A fin de evitar un excesivo entumecimiento de las articulaciones en las largas meditaciones, se aconseja alternar las diversas posiciones sentadas.

Esta posición realizada perfecta y fácilmente, ayuda a la respiración controlada, la concentración mental y la meditación.

Hace las piernas muy ágiles, evita las roturas y las dislocaciones, proporciona buen control psíquico y físico, calma y fortalece el sistema nervioso. Revigoriza los músculos, los huesos pélvicos, los tendones de las piernas, tonifica los intestinos y toda la región abdominal por el aumento de circulación sanguínea en la bifurcación de la aorta abdominal a causa de la disminuida circulación en las piernas. Esta posición es útil y correctora para los intestinos.

Más que todas las demás posiciones yógicas, desarrolla notablemente la fuerza de voluntad. Esta se manifiesta en tres estadios: deseo, decisión y acción. Es con la acción con la que se manifiesta y se refuerza verdaderamente la voluntad. Decidir es actuar. Hay dos medios fundamentales para potenciar la fuerza de voluntad: a través de la autosugestión, repitiendo verbalmente y también mentalmente muchas veces sugerencias de la clase: "Deseo que aumente mi fuerza de voluntad"; "Mi fuerza de voluntad aumenta de momento en momento, se hace irresistible"; o bien,a través de la acción ejecutada, repitiendo mentalmente: "Para aumentar mi fuerza de voluntad".

Y he aquí una lista de ejercicios: cuando hay que hacer algo, aunque sea desagradable, se hace inmediatamente sin dejarlo para mañana; se trata de ejecutar todo lo que no es de propio gusto, pero sí necesario, con naturalidad y sin lamentaciones; por la mañana, saltar de la cama sin indecisiones. Otros ejercicios para el dominio de sí mismo: no bajar la mirada delante de nadie, sino mirar fijamente al interlocutor entre las sobrecejas; no se alabe nunca; no se descubra maravillas; no se entregue a los caprichos; no exponga los propios sentimientos a personas que no conozca bien; evite los impulsos; elimine las fantasías; si una persona es antipática, se le trata como a la más simpática del mundo; se trabaja con atención y con concentración; se domina el físico haciéndole realizar lo que la razón aprueba; se permanece tranquilo y se evita el repiquetear nervioso de los dedos; se aspira a un ideal noble y se actúa para realizarlo.

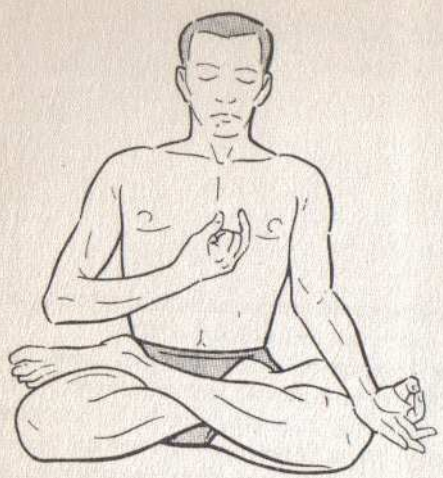
Por último, la posición del loto, ejecutada regularmente y con constancia, aumenta el apetito y es un instrumento para eliminar las enfermedades más mortales.

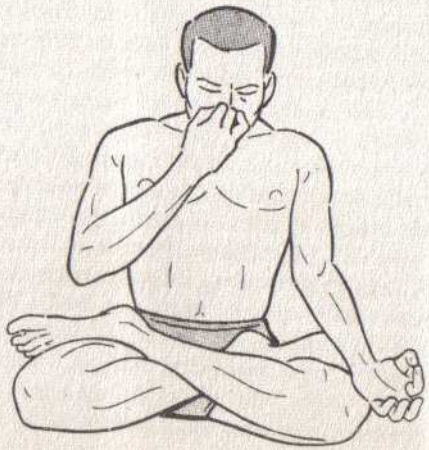
El valor de la respiración

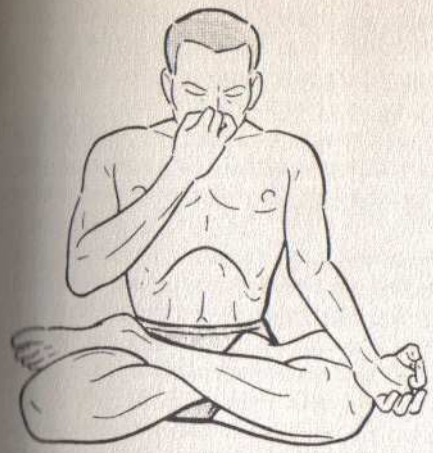
Para comprender mejor el alcance de los ejercicios respiratorios, es necesario conocer algunos elementos de fisiología oculta.

Cada uno de nuestros organismos se alimenta por medio de intercambios con su ambiente; el ambiente del organismo astral está representado por una sustancia inmaterial que los hermetistas llaman *luz astral* y los hindúes *prana*. El término luz viene del hecho que esta sustancia es por sí misma luminosa cuando se percibe por medio de la visión extranormal; el epíteto de astral quiere indicar que, por su mediación, la influencia de los astros se ejerce en los fenómenos vitales. Los intercambios entre el cuerpo astral y su ambiente se efectúan por medio de un órgano pránico que se puede representar figurativamente como formado por dos tubos conductores situados a los lados de la médula espinal. Estos se entrecruzan tres veces en su recorrido desde las narices hasta la chakra-raíz. Y como la electricidad, el prana presenta una doble polaridad, positiva y negativa. Los tubos conductores o *nadi* son elegibles: el que se abre al nivel de la nariz derecha, llamado *pingala*, inhala el prana positivo; el que se abre al nivel de la nariz izquierda, llamado *ida*, inhala el prana negativo. La aspiración se hace en el sentido contrario. La corriente derecha se llama solar y la izquierda lunar. A lo largo de su paso, las dos corrientes aseguran la distribución del prana en el cuerpo astral por medio de órganos llamados *chakra*. Los principales son siete: de abajo arriba tenemos *muladhara, svadriscithana, manipura, anahata, visciuddha, ajna, sahasrara*.

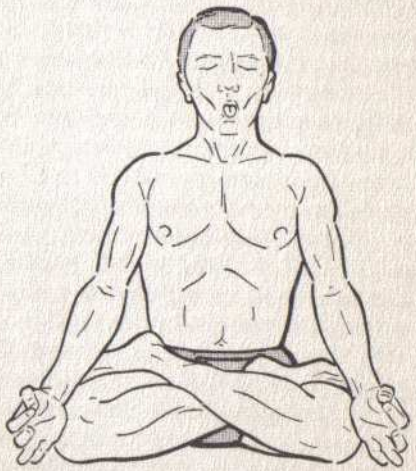
Y ahora, un principio esencial: la respiración física y la respiración pránica están íntimamente unidas y se efectúan sobre el







En la fase de inspiración profunda, se espira primero con el cierre de una nariz y después –inspirando nuevamente– de la otra, para terminar con una vigorosa espiración. Este es uno de los más corrientes y saludables ejercicios de respiración, llamado también "respiración sonora".



mismo ritmo. En consecuencia, toda modificación llevada al ritmo de la respiración física se transmite a la respiración pránica y se consigue con ello que el dominio de la respiración física produzca inmediatamente el dominio de la respiración pránica, de la que dependen todos los fenómenos vitales en uno y en otro plano, de orden normal y de orden extranormal. El primer objetivo de los ejercicios respiratorios es, por tanto, el de alcanzar este dominio.

Todos sabemos que nuestras acciones son voluntarias y al mismo tiempo conscientes, o bien involuntarias e inconscientes, como los reflejos, los latidos del corazón, etcétera. Sólo los movimientos respiratorios son a la vez lo uno y lo otro, puesto que normalmente se efectúan de manera independiente de nuestra voluntad y sin que nosotros tengamos conciencia de ellos, pero también pueden hacerse conscientes cuando nuestra atención se concentra en los mismos y pueden, hasta cierto punto, someterse incluso a las órdenes de la voluntad. A todos nos ha sucedido el querer moderar o acelerar el ritmo de la respiración o incluso suspenderlo momentáneamente. Los ejercicios respiratorios corresponden, por lo tanto, a una etapa intermedia natural hacia la conquista del dominio consciente y voluntario de los actos orgánicos automáticos e inconscientes.

Quienquiera que desee practicar estos ejercicios deberá hacerlo de forma que se reserve unos veinte minutos aproximadamente, por la mañana o por la tarde, de completa soledad. Esto es de capital importancia, tanto desde el punto de vista del éxito de los ejercicios, como para la salud del experimentador.

Si una malformación física se opone a sus deseos, podrá ejecutar los ejercicios sentado lo más cómodamente posible. Antes que nada deberá comprobar si el aire pasa bien por las dos narices, porque si solamente funciona una, el ejercicio no daría el equilibrio nervioso que es uno de los primeros objetivos buscados.

Generalmente, al despertar solamente funciona la nariz derecha correspondiente al lado solar del hombre; a mediodía se respira bien por las dos narices; por la noche, en el momento de ir a la cama, funciona la nariz izquierda correspondiente al dedo lunar.

Como es natural, existen excepciones a esta regla según sea la particular conformación de cada uno.

Si la nariz derecha no deja pasar aire, hay que ponerse en una posición medio extendida, doblado sobre el lado izquierdo con la cabeza ligeramente vuelta hacia atrás y hacia la izquierda. Apoyar de manera ligera los dedos en la nariz izquierda sin cerrarla completamente, pero de forma que se obligue al aire a pasar por la nariz derecha.

Si en lugar de esto es la nariz izquierda la que no deja pasar el aire, hay que actuar del modo contrario. Unos pocos minutos son suficientes para volver a equilibrar la circulación del aire.

Primer ejercicio

Obtenido el paso del aire por las dos narices, es menester esforzarse en alcanzar el relajamiento muscular lo más completo posible. Conseguido este resultado, es necesario dirigir la propia atención sobre los músculos del vientre, lo que los hará volver a su posición normal. Pero se precisa que todos los demás músculos del cuerpo permanezcan en estado de relajación. Al principio este resultado es bastante difícil de conseguir, pero con paciencia se llega mucho más rápidamente de cuanto pueda uno imaginarse.

Se contraen entonces fuertemente los músculos del vientre. Cuando la contracción ha alcanzado su máxima posibilidad, hay que dejar que el vientre recupere su extensión normal, concentrando la propia atención en el aire que penetra en aquel momento en los pulmones a través de las narices. No se busque el dilatar de manera exagerada los pulmones: dejar que se llenen de aire con toda naturalidad. Retener entonces la respiración concentrando la propia atención sobre el aire que sale de los pulmones y escapa por las narices. Repetir este ejercicio hasta que se sienta cansado, o por lo menos hágalo durante una décima de minuto. La regla es la siguiente: la duración de la retención de la respiración debe ser cuatro veces la de la inspiración y dos veces la de la espiración. Las duraciones se cuentan por tiempos: así, por ejemplo, si la duración

de la inspiración es de dos tiempos, la retención será de ocho tiempos y la espiración de cuatro.

El valor del tiempo es aproximadamente de un segundo al principio del entrenamiento, pero cuando éste está más avanzado, los tiempos deberán en cuanto sea posible regularse de acuerdo con los latidos del corazón. El ritmo siguiente parece el más apropiado para los principiantes: inspiración, 4 tiempos; retención, 16; espiración, 8. Se pasa después al *pequeño pranayama:* inspiración, 8; retención, 32; espiración, 16. Luego, al *pranayama medio:* inspiración, 16; retención, 64; espiración, 32. Por último, cuando ya se está bien ejercitado y se nota en forma, se puede practicar el *gran pranayama:* inspiración, 20; retención, 80; espiración, 40.

Durante la jornada, todas las veces que se piense en ello, hay que esforzarse en respirar más lentamente de lo acostumbrado, espirando a fondo, o sea contrayendo al máximo los músculos del vientre. Pero no hay que llenar exageradamente de aire los pulmones dilatándolos voluntariamente; de forma natural, tras una profunda espiración, ellos mismos se dilatarán de por sí hasta su máxima capacidad. El ejercicio no presenta ningún peligro, sino que por el contrario, después de algún tiempo se advertirá que se tiene un nuevo vigor, y que el estado general de nuestra salud ha mejorado notablemente. Esto se hace por la mañana en el momento de levantarse y por la noche en el instante de acostarse. Una vez empezado, hay que practicarlo cada día sin excepciones, salvo en caso de fuerza mayor. Y no se debe pasar a los ejercicios más complicados antes de ejecutar correctamente éste, lo que requiere un tiempo bastante variable según las personas.

Tal como lo hemos descrito es un ejercicio dedicado a los hombres, porque las mujeres, salvo rarísimas excepciones, después de la pubertad tienen un modo de respirar que es propio de su sexo. Los hombres tienen una respiración abdominal; las mujeres, en cambio, tienen una respiración pectoral: el vientre permanece casi inmóvil y solamente son las costillas las que suben y bajan.

En la práctica del pranayama, las mujeres deberán proceder a algunas variantes: en lugar de contraer los músculos del vientre, encorvarán las espaldas y contraerán las costillas lo más posible en

el momento de la espiración, para dejarlas volver a su extensión natural levantando las espaldas en el instante de la inspiración. La concentración del pensamiento sobre el aire inspirado y espirado será más fácil si se practica el ejercicio con los ojos cerrados.

Segundo ejercicio

La preparación es la misma que para el ejercicio anterior, pero después de haber eliminado a fondo el aire de los pulmones, ya sea con la contracción de los músculos del vientre como con el encorvamiento de las espaldas y la contracción de las costillas. Es menester taponar la nariz derecha por la mañana y la nariz izquierda por la noche, apretando ligeramente con los dedos en la pared externa. Se aconseja apretar en la pared derecha de la nariz con el pulgar de la mano derecha y en la pared izquierda con el anular y el meñique de la misma mano.

Se pasa luego a inspirar el aire lo más lentamente posible, tratando de imaginar con toda su energía que la vida y la fuerza universal penetran en usted a través de la nariz libre. Esta debe ser la idea dominante, después retener la respiración manteniendo su pensamiento en la vida y la fuerza universal que están en usted, luego taponar la nariz que antes estaba libre espirando lentamente el aire a través de la otra, concentrando el pensamiento en la vida y la fuerza que, brotando de su ser, van a mezclarse a la vida y a la fuerza universal. Tras algún tiempo se olvidará completamente que es el aire lo que entra y lo que sale de nuestro organismo, sino que se pensará en otra cosa nueva, en un fluido dinámico y vital. Poco a poco esta sensación se destacará cada vez más, adquirirá sus características particulares, y naturalmente el practicante será capaz de reproducirla de forma voluntaria.

Por la mañana y por la noche se podrá prolongar este ejercicio durante unos veinte minutos. Si produjera un poco de somnolencia convendría descansar inmediatamente algún minuto en estado de relajamiento muscular completo. Es necesario practicar este ejercicio a lo largo de un mes más o menos antes de pasar a otros más comprometidos, y tratar de realizarlo perfectamente.

Tercer ejercicio

Este ejercicio consiste en repetir el segundo ejercicio, pero imaginando comenzar por la nariz izquierda, y concentrar toda la atención en la sensación especial que acompaña a la inspiración del aire y figurarse como si este aire se estabilizara y se acumulase en el interior del cerebro, en un punto situado entre los dos ojos, en la parte alta de la nariz. Simultáneamente será necesario fijar la propia mirada en este punto. Cuando se tenga la clara sensación de que el aire inspirado se detiene en el punto arriba indicado, ya no será el aire el que se perciba, sino la corriente astral, el prana. Con frecuencia ocurre que durante este ejercicio, que se realiza con los ojos cerrados, se perciben volutas vaporosas, amarillas o violetas, que siguen el ritmo de la respiración.

Cuando los ejercicios preparatorios han sido correctamente realizados, se obtiene con mucha facilidad la percepción del prana, a menudo incluso en la primera experiencia. Muchas personas también pueden percibirlo sin pasar a través del entrenamiento preparatorio, pero se aconseja no quemar las etapas. Y cuando se advierte que la corriente se estaciona en el interior del cráneo y en la parte superior de la nariz, hay que impregnarse mentalmente de la misma durante la retención, luego espirar lentamente, concentrando la atención en las sensaciones que acompañan esta espiración.

Cuarto ejercicio

Si se obtura la nariz derecha con toda la atención propia, y se ejercita un esfuerzo semejante al que sería necesario para inspirar desde un punto situado en la extremidad inferior de la columna vertebral, se notará que el prana sube a lo largo de la columna vertebral, atraviesa cerebro y cerebelo para ir a estabilizarse en la parte superior de la nariz. Será preciso entonces impregnarse del mismo mentalmente y expulsar el soplo, esta vez por la propia

nariz derecha dejada al fin libre. Se repite a continuación el ejercicio, pero con la otra nariz. Hay que continuar unas cuantas veces del mismo modo, durante un cuarto de hora aproximadamente.

Queda claro que el aire sigue siendo inspirado y espirado por las vías normales, pero el adepto podrá disociar el prana del aire y servirse de él como onda portadora, para una actividad anormal en todos los planos, comprendido el físico.

Quinto ejercicio

Cuando se haya dominado completamente el ejercicio anterior, se pasará a inspirar el aire,como ha quedado dicho, dejando una nariz abierta y provocando la sensación de que el prana asciende a lo largo de la columna vertebral del lado correspondiente. Después se expulsará provocando la sensación de que se desliza a lo largo del brazo (del mismo lado) y escapa por la punta de los dedos. Repetir la experiencia por la otra parte y así alternativamente unas cuantas veces. A continuación se podrá variar provocando la salida del prana a través de la pierna y la extremidad del pie.

Sexto ejercicio

Es lo contrario del anterior. Aspirar el prana de una y otra parte por la extremidad de las manos o de los pies, espirándolo luego por el lado correspondiente a lo largo de la columna vertebral.

Estos dos últimos ejercicios constituyen el punto de partida de toda una serie de nuevos ejercicios que se pueden variar hasta el infinito haciendo entrar o salir el prana por un punto cualquiera del organismo, o bien deteniéndolo en algún punto del cuerpo, ya sea durante la inspiración como en la espiración. Los puntos más importantes para la entrada y la salida del prana son: la nuez de Adán, el plexo solar, el ombligo, los órganos genitales. Como puntos de parada: el corazón, el plexo solar, el ombligo, el punto

situado en la depresión de la espalda al nivel del ombligo y el plexo sacro.

Séptimo ejercicio

Proceder como para los ejercicios 4, 5 y 6 pero, cerrando la nariz a través de la cual ha inspirado, haga salir el prana por el lado opuesto. Esta serie de ejercicios, equilibrando el lado lunar del organismo con el influjo solar, y viceversa, es muy importante para el estado general de la salud.

Variaciones para los ejercicios anteriores

Con las dos narices abiertas aspirar simultáneamente las dos corrientes por la extremidad de la columna vertebral; guardar por un instante el aire en la parte alta de la nariz, después expelerlo de nuevo, lentamente, por el mismo camino. Variar este ejercicio ya sea aspirando o espirando el prana por un punto cualquiera del cuerpo o bien haciéndolo pararse.

Después de haber contraído el abdomen de manera que los pulmones se vacíen completamente de aire, cerrar las dos narices dejando que el abdomen recupere su posición natural. Permanecer así algunos segundos sin respirar.

Esta parte de la ejercitación es de considerable importancia. Después de haberse puesto en un estado de completo relajamiento muscular, disminuir gradualmente la intensidad de las respiraciones hasta hacerlas casi imperceptibles, como si el aire, inspirado en cantidad mínima, no penetrase más allá de la nuez de la garganta en su organismo. Cuanto más completo sea el relajamiento muscular obtenido, tanto más tiempo se podrá permanecer en este estado. Después de un largo adiestramiento se llega a prolongarlo durante horas.

Este ejercicio se efectúa al término de la serie. Se aspira bruscamente el aire por la nariz y se emite violentamente por la boca de seis a diez veces seguidas como si se soplase en un silbato.

Es importante que los ejercicios se ejecuten con atención, y apenas se haya adquirido una cierta familiaridad con ellos, pueden servir para curar muchas enfermedades y dolencias, incluso graves. El prana, directo a través de una cierta parte del cuerpo, tiene por sí mismo un potente efecto curativo. Este efecto varía según que sea completo o unilateral, solar o lunar. Naturalmente, los dolores nerviosos, el dolor de cabeza, las neuralgias, son los males que ceden más rápidamente a este tratamiento, pero con un poco de perseverancia se obtienen éxitos también en todas las demás enfermedades.

He aquí el principio a adoptar: pensar intensamente en la parte enferma, luego aspirar el prana, bien por un lado, bien por el otro, bien por ambos; estabilizar el prana en la parte superior de la nariz y pensar en la parte enferma como si estuviera sana, como si ya se hubiese curado. "Cargar" el prana de este pensamiento, después mandarlo lentamente hacia el órgano enfermo; mandarlo por un instante y por último expelerlo por una extremidad, mano o pie.

Un inconveniente de este procedimiento es la facilidad con la que se llega a suprimir el dolor, que es el verdadero timbre de alarma del cuerpo humano, lo que puede impulsar a algunas personas a contentarse y a descuidar el mal mismo.

Después de haber practicado estos ejercicios durante algunos meses, si han sido correctamente realizados, el aspecto físico del adepto cambia. La capacidad de los pulmones aumenta, el vientre disminuye, la grasa superflua desaparece, y todo el organismo experimenta un rejuvenecimiento, mientras crece la resistencia a las enfermedades.

Los ejercicios de preparación

Presentamos algunos ejercicios de preparación para otros más complicados, que llevarán a grandes resultados si se practican con asiduidad y con fe.

Adoptar una posición, orientarse y relajar los músculos como para los ejercicios respiratorios, manteniendo los ojos cerrados. Disminuir ligeramente el ritmo de la respiración y concentrar la atención en el corazón y en sus latidos. Esforzarse en percibir las pulsaciones musculares del órgano que se contrae y se dilata. Primero la percepción será poco agradable, las pulsaciones parecerán exageradas y dolorosas, mientras el pulso se acelerará. Se experimentará una sensación de angustia, que no obstante carece de peligro. Cuando se haya ejercitado unos cuantos días seguidos a percibir las sensaciones musculares del corazón, llegará el momento en que se advertirán de manera más natural, apenas prestará atención a ello y ya no se producirá la sensación poco agradable. Representarse entonces las pulsaciones como gradualmente distanciadas, imaginarse que se contrae voluntariamente el corazón, pero cada vez más lentamente. Después de algunas vacilaciones y algunas tentativas fallidas, se observará que en efecto el pulso modera el ritmo. Continuar así alternativamente, un día moderando y otro día acelerando las pulsaciones. En todo esto se precisa proceder con prudencia; sería peligroso querer adelantar los tiempos. Tras un año de ejercicio se conseguirá moderar a voluntad las pulsaciones hasta 30 por minuto y acelerarlas hasta 140.

Seis meses después de haber empezado los ejercicios prece-

dentes, y utilizando exactamente el mismo procedimiento, se podrá ejercitar en disminuir a voluntad la amplitud de los movimientos del corazón. También aquí se necesita avanzar con prudente lentitud, puesto que la finalidad a alcanzar es obtener una pulsación regular y apenas perceptible. Obteniendo este resultado, se puede combinar este ejercicio con la respiración artificial, de modo que se reduzca el propio cuerpo a un estado de muerte aparente. Es el estado por excelencia adaptado para las realizaciones mágicas. El gran escollo de este ejercicio, que comporta peligros físicos y psíquicos, es el de caer ya sea en el sueño natural ya sea en un estado de *trance* o sueño hipnótico con pérdida de conocimiento, sin la más mínima utilidad. El modo de evitar este inconveniente es el de concentrar el propio pensamiento en una idea única o bien practicar la visualización. Visualizar quiere decir evocar la imagen de un objeto ausente o incluso inexistente con tanta fuerza y evidencia como si este objeto estuviese justamente delante de nuestros ojos. Visualizar, por ejemplo, en el lugar del corazón una flor de loto o cualquier otra flor de color rojo con un punto amarillo en el centro y con una corola de doce pétalos que se abren y se cierran a cada latido del corazón. Así el pensamiento ya no se fija en el órgano físico, sino en su correspondiente en el cuerpo astral: la *anahata chakra.* Naturalmente, alguna vez se representará el movimiento de expansión y de cierre de los pétalos como retardado y alguna vez como acelerado.

Pero, más que los anteriores, los ejercicios que se refieren al sistema nervioso son de una importancia capital para aquellos que consideran como supremo objetivo el adiestramiento hacia la liberación mística. Los ejercicios del sistema circulatorio preparan para el desdoblamiento en el plano astral; los ejercicios del sistema nervioso preparan para el éxtasis en los planos superiores. Antes de proseguir es un deber hacer una observación. La personalidad humana, incluso liberada de todas las entidades secundarias, sigue siendo doble. En realidad estamos compuestos por dos entidades o valores de las que una es dominante (es nuestro Yo relativo) y la otra subordinada. Entre estos dos seres que reaccionan constantemente uno sobre otro, se establece una incesante transmisión de

pensamiento. Con frecuencia en nuestro subconsciente estas dos individualidades están en lucha abierta.

En el hombre normal, la entidad dominante corresponde al cerebro izquierdo, la entidad subordinada al cerebro derecho. Se sabe que, mediante el cruce de troncos nerviosos, el cerebro izquierdo es el que manda la parte derecha del cuerpo y el cerebro derecho el que manda la izquierda.

Como entrenamiento preparatorio conviene por consiguiente hacerse ambidextro; ejercitarse especialmente en escribir con la mano izquierda con tanta facilidad como con la derecha, a servirse indiferentemente de las dos manos en los trabajos propios. Esto simplificará el ejercicio esencial: aprender a pensar también con el cerebro derecho. Con esta finalidad hay que tratar de percibir con una atención concentrada las sensaciones ordinariamente subconscientes que corresponden, en el cerebro izquierdo, al trabajo normal del pensamiento. Cuando esto se haya conseguido, será menester desplazar el esfuerzo de manera que se perciba el mismo trabajo en el cerebro derecho. Al principio este ejercicio será extremadamente doloroso; unos minutos serán suficientes para producir una grandísima fatiga, una especie de abatimiento, pero con valor y gran paciencia se logrará pensar tanto con el cerebro izquierdo como con el derecho.

Y ahora los ejercicios verdaderos y propios que no se deberán realizar si antes no se han practicado los ejercicios anteriores y no se ha familiarizado uno con el adiestramiento psíquico. Estos ejercicios son peligrosos, y practicados sin una suficiente preparación correrían el riesgo de provocar serios contratiempos, tanto físicos como psíquicos.

Imaginamos que nuestro Yo está localizado en la cabeza, pero si nos preguntasen en qué lugar o punto, nos quedaríamos francamente incómodos.

Este Yo no está en ninguna parte, pudiendo en cambio estar donde se quiera. Si nuestra atención se concentra, se puede creer que está localizado en la frente, o bien hacia la nuca o en la parte superior de la cabeza, etcétera. Los primeros ejercicios consisten en fijar arbitrariamente el Yo (esto es, el conocimiento que tenemos

de nosotros mismos), primero en las principales chakras, después en una parte cualquiera de nuestro cuerpo pránico y de nuestro cuerpo físico. Se empieza en la ajna, que corresponde a la depresión de la parte alta de la nariz, entre las sobrecejas. Concentrando completamente la propia atención sobre este punto, se puede hacer de él la sede del propio Yo. Esta impresión será mucho más fácil si, practicando al mismo tiempo los ejercicios respiratorios –de modo especial la retención de la respiración– se fija la mirada en el mismo punto. Normalmente, después de un cierto tiempo de ejercicio se percibe, ya sea un punto luminoso que parece lejanísimo en el vértice de un cono negro, ya sea la imagen de un ojo redondo. Ahora hay que identificarse, bien con este ojo, bien con aquel punto luminoso.

Cuando se esté familiarizado con este primer ejercicio, se podrá repetir concentrándose en la anahata, o chakra del corazón, visualizada, como antes se ha dicho, bajo la forma de una flor roja de doce pétalos. Esto aumentará el dominio anteriormente adquirido sobre el sistema circulatorio, o más exactamente sobre los nervios que controlan sus funciones.

Se aprenderá a continuación a localizar el Yo en la manipura, que vendrá visualizada como una flor violeta con una corola de diez pétalos al nivel del ombligo, un poco atrás; en el interior del cuerpo la identificación con el centro de esta chakra dará el dominio del sistema nervioso simpático.

La identificación con las otras chakras tiene menos importancia. Se indica que la svadhiscithana, o mejor,la correspondencia de esta chakra, se localiza un poco más atrás y más abajo que la manipura; se visualiza bajo la forma de un cuarto de luna azul o verde, con seis pétalos del mismo color en su cara cóncava, o sea, como la mitad de una flor de doce pétalos. La visciuddha se localiza en la depresión de la base del cuello, bajo la forma de una flor tipo margarita con el centro amarillo y con dieciséis pétalos color lavanda. Naturalmente, estos colores sólo son aproximados. Después de haberse ejercitado durante algún tiempo en estas visualizaciones, se advertirá que se diferencian por una cualidad indefinible de todos los colores perceptibles en la visión normal. En

seguida hay que ejercitarse en identificarse con cualquier parte del cuerpo, desplazando el Yo a voluntad.

Una parte muy importante del entrenamiento del sistema nervioso consiste en adquirir el dominio de los reflejos, es decir, de los movimientos inconscientes e involuntarios, como, por ejemplo, el pestañeo.

Con esta finalidad se ejercitará fijando la mirada en un punto lo más lejano posible, evitando parpadear. También hay que acostumbrarse a no sobresaltarse o incluso a no estremecerse ante un ruido inesperado. Pero no se debe tratar de conseguir estos resultados con un esfuerzo de tensión nerviosa y muscular, sino mediante la relajación de los músculos de la cara y de las manos.

La ejercitación psíquica

La ejercitación psíquica debe empezar al mismo tiempo que los primeros ejercicios respiratorios. No será necesario dedicarle un período de tiempo especial de la jornada, sino ejercitarse continuamente en todos los momentos en que se pueda pensar y meditar.

La ejercitación psíquica, que constituye la base fundamental del desarrollo místico, estriba en algunos puntos bastante sencillos, en clara contradicción con los conceptos que un occidental del siglo XX tiene normalmente de sí mismo y del mundo.

1. Las leyes fundamentales de nuestro pensamiento son las leyes fundamentales del pensamiento universal.
2. El contenido de nuestro pensamiento está compuesto exclusivamente por nuestras representaciones (sensaciones actuales o recordadas), cualquiera que sea el plano en que actúa nuestro pensamiento.
3. Las representaciones son una creación interna de nuestro pensamiento, que erróneamente atribuimos a la acción sobre nosotros mismos de una realidad externa.
4. Normalmente, no tenemos conciencia de crear la representación. Por consiguiente, con frecuencia somos incapaces de producir o modificar voluntaria y directamente la representación.
5. Un entrenamiento apropiado permite hacer consciente el trabajo creador de nuestro pensamiento, y por lo mismo producir o modificar voluntariamente la representación, es decir, lo que equivocadamente llamamos mundo exterior.

6. Haciendo consciente y voluntario el trabajo creador de nuestro pensamiento, nos identificamos con el Pensamiento Universal.
7. Identificándonos con el Pensamiento Universal, reunimos el Yo relativo con el Yo absoluto, incondicional, único origen de todo pensamiento y, por tanto, de toda acción y de toda realidad.

Estos siete puntos demuestran claramente el mecanismo de la ejercitación psíquica oculta: el pensamiento busca la verdad en sí mismo y no en el exterior. Alcanzado el objetivo, o sea, la verdad única, el sujeto pensante se confunde con el objeto pensado.

Considerada desde otro punto de vista, la ejercitación mística comprende las dos etapas siguientes:

1. Libertar la verdadera personalidad de la personalidad aparente y crearse una personalidad inmortal. La mayor parte de los ocultistas limitan sus esfuerzos a este primer objetivo.
2. Reunir el Yo relativo con el Yo absoluto, lo que representa la plenitud de la personalidad. También se le llama *vacío,* porque no tiene contenido. Es el *En-Soph* de los cabalistas. Esta unión, finalidad suprema del yoga y del misticismo budista, es lo que los orientales llaman *nirvana, kaivalya, samadhi,* según las escuelas.

Lo primero que hay que hacer es liberar la personalidad primaria de las secundarias. Después es preciso transformar esta personalidad primaria para hacerla independiente del cuerpo de Adán y del plano material. Esto se conseguirá modificando su contenido, es decir, sus representaciones (sensaciones actuales, recuerdos). La entidad Yo es una fuerza en potencia. La proyección del Yo absoluto o vacío es independiente de cualquier contenido. Es la fuerza de nuestra personalidad, pero por sí misma esta forma está vacía. Es como el rayo de luz que atraviesa el espacio: hasta que no encuentra la materia para iluminar, es como si no existiese; apenas el rayo encuentra una pantalla material, la luz se hace. Así es nuestra entidad. En la práctica confundimos el

sostén con el sostenido, la personalidad con el Yo. Cuando decimos: "Yo soy esto..., yo soy aquello...", hablamos de nuestra personalidad, no de nuestro Yo. Del mismo modo disfrazamos y vestimos el vacío del Yo con nuestros recuerdos y sensaciones.

Ahora bien, mientras no tenemos más que un solo Yo en la sucesión del tiempo, podemos tener y hemos tenido personalidades sucesivas. La personalidad se nutre de ideas, de sensaciones, de recuerdos, como el cuerpo se nutre de comida. Los asimilamos, los hacemos nuestros, y también podemos desembarazarnos de ellos, pero hasta un cierto punto, porque siempre queda algún residuo. Del momento perdido en un pasado sin límites en que nuestra entidad se ha liberado de la vida elemental, ninguna experiencia ha desaparecido jamás sin dejar huellas, sin modificar el dinamismo en potencia del Yo.

Esto ha creado, como vínculo permanente entre el Yo y las personalidades sucesivas, otra personalidad, resultante de todas las demás. Esta personalidad que no está en el mismo tiempo ni en el mismo espacio que nuestras personalidades materiales, es nuestra personalidad psíquica, nuestra alma, el primer ropaje sobre el vacío del Yo.

Se ha visto en los capítulos 2 y 3 que las representaciones constituyen el contenido de nuestro pensamiento y que son la creación de nuestro pensamiento. En la vida normal, cuando reconocemos que una o más representaciones son la creación del pensamiento, decimos que el sujeto se ha autosugestionado o que ha sido alucinado. Reuniremos por el momento bajo el término común de autosugestión la autosugestión propiamente dicha y la alucinación. De este modo podemos considerar como axioma fundamental de la doctrina secreta que cada representación no es más que autosugestión, puesto que no hay nada real fuera de nuestro pensamiento. La voluntad no es otra cosa que una representación aislada de las demás representaciones divergentes o contrarias. La potencia de realización de una representación está en razón directa con su grado de aislamiento. Dos métodos permiten aislar una representación. El primero es reforzarla de manera que se imponga y relegue a las otras a un segundo plano.

Este reforzamiento se produce con la repetición. Es un

procedimiento bien conocido: a él le deben su eficacia la publicidad y la propaganda. El segundo método característico del ocultismo consiste en aislar una representación eliminando las competidoras. Este proceso se llama concentración. Su resultado es el monoideísmo, es decir, el estado obtenido cuando una única representación subsiste en el espíritu. El monoideísmo es el mayor y único instrumento de la potencia oculta.

En la vida corriente, el hombre de quien se dice que tiene una voluntad fuerte, no es otro que un hombre que practica inconsciente y naturalmente el monoideísmo. La concentración, mediante la cual se obtiene éste, es la favorita, mucho más allá de las posibilidades normales humanas, de los *ejercicios respiratorios.* En realidad los ejercicios psíquicos fundamentales siempre van unidos a las prácticas respiratorias.

El objetivo inmediato y aparente del entrenamiento constructivo es el de desarrollar, con una técnica apropiada, aquellas facultades que en el ser humano normal sólo existen en potencia. Su objetivo real es demostrar, mediante la práctica, que lo que consideramos como una realidad objetiva no es otra cosa que una construcción de nuestro espíritu, puesto que es posible construir otras. En particular, como la creencia en la realidad de un mundo exterior en su apariencia material descansa sobre datos de los sentidos, queda claro que si es posible ligarlas a sus causas habituales, es decir, a los objetos existentes fuera de nosotros, por el mismo hecho pierden todo valor de prueba en favor de la objetividad. Por otra parte, el único poder que realmente podemos adquirir no se ejercita más que en nosotros mismos, y creer lo contrario es una ilusión. Cualquier poder que creamos tener sobre la materia es un espejismo, porque lo que llamamos con este nombre sólo es una construcción de nuestro pensamiento. Cualquier poder sobre los demás hombres es igualmente un espejismo, porque bajo su personalidad aparente, su Yo, su verdadero Yo, es igual que el nuestro.

Antes de comenzar el estudio de la ejercitación constructiva será bueno recordar dos nociones fundamentales que no se deben perder nunca de vista:

1. El tiempo y el espacio no tienen ninguna realidad objetiva; no son más que formas de nuestras representaciones y no existen fuera de nuestras representaciones; varían según los diferentes planos, es decir, según los diferentes sistemas de representación.
2. Cuanto más se eleva el conocimiento en el orden de los planos, más parece que el tiempo y el espacio se reducen y el campo de los conocimientos se amplía; es como subir a la cumbre de una montaña, desde donde se descubre un panorama cada vez más extenso.

Pero la verdadera sede de las sensaciones no es el cuerpo físico, sino el cuerpo astral. Si por cualquier razón el cuerpo astral se encuentra alejado en relación con el cuerpo físico, también la sensibilidad está alejada. Respecto a las sensaciones, los órganos físicos de los sentidos son únicamente aparatos filtrantes y amplificadores. Los sentidos astrales son más numerosos de los que normalmente conocemos; muchos no tienen un órgano sensorio correspondiente en el campo físico. En la vida humana normal se perciben conscientemente sólo las sensaciones que tienen como aparato amplificador un órgano físico; respecto a las que están desprovistas de él, solamente ciertas personas predispuestas poseen la facultad de percibir directamente una o más de ellas, pero biológicamente ésta es una anomalía. En ausencia de esta facultad anormal, el entrenamiento oculto puede permitir a todos realizar esta percepción desarrollando los sentidos astrales en una medida suficiente para que no tengamos necesidad de amplificadores físicos.

La vista

El sentido astral de la vista es un órgano pránico cuya posición corresponde a la depresión situada entre los ojos, en la raíz de la nariz. Efectivamente, dos objetos pertenecientes a planos y por consiguiente a espacios diferentes, como el plano físico y el plano astral, no pueden más que corresponderse, puesto que no son

superponibles. Puede ser que los ejercicios respiratorios ya hayan desarrollado en el adepto la facultad de producir imágenes visivas independientemente de los correspondientes órganos físicos. Se trata entonces de proceder al desarrollo voluntario de esta facultad. Todos los ejercicios que siguen deben practicarse en las mismas condiciones de aislamiento, orientación y relajamiento muscular que los ejercicios respiratorios.

Primer ejercicio

Se realizará durante un ejercicio respiratorio.

En el momento de la retención de la respiración, que se prolongará el máximo posible, hay que representarse con fuerza una imagen visiva sencilla, por ejemplo, un disco colorado. Los ojos han de estar cerrados y la mirada clavada mentalmente en la raíz de la nariz. Después hay que alejar del espíritu toda otra idea, toda otra imagen; repetir este ejercicio cinco o seis veces. A continuación se podrá volver a empezar, practicando la respiración superficial, lo que permitirá mantener la imagen el mayor tiempo posible.

Repetir el ejercicio durante bastantes días seguidos con la misma imagen, hasta que se consiga percibirla con la misma fuerza de una imagen sensible y real. A continuación se pueden variar las imágenes; primeramente las figuras esquemáticas, sencillas, y luego cada vez más complicadas hasta la de los objetos habituales.

Segundo ejercicio

Permanecer igualmente con los ojos cerrados y la mirada fija mentalmente en la raíz de la nariz. Esta vez es preciso hacer el vacío en el espíritu, manteniéndolo en un estado de atenta receptividad: en palabras sencillas, se acechará la aparición de una imagen sin conocer su naturaleza.

No se tardará en ver imágenes imprevistas que se emparejan y se

suceden, y cuando se habrá familiarizado con este ejercicio, las imágenes, que al principio eran incoherentes y sin conexión, poco a poco tendrán tendencia a organizarse, a formar escenas coherentes con paisajes y personas que a veces se volverán a encontrar durante las siguientes experiencias. Una variante de este ejercicio consiste en realizarlo con los ojos abiertos en una habitación oscura mirando fijamente el fondo de un vaso de agua pura o el centro de una esfera de cristal o incluso un objeto negro brillante. El objeto debe estar iluminado oblicuamente por un débil foco de luz.

El oído

Estos ejercicios sirven para disociar la audición de los órganos físicos del oído. El punto del cuerpo físico en que se deberá concentrar la atención se encuentra en el cruce de la horizontal que va desde el orificio de una oreja al de la otra, con la vertical que pasa por la parte superior de la cabeza.

En este ejercicio el sonido elegido podrá ser un sonido musical prolongado, como por ejemplo el *la*, o un rumor continuado y familiar como el zumbido de un motor o el de una potente onda de una transmisión de radio. Naturalmente, se escuchará con una actitud mental de atenta pasividad.

El vaso de agua y la esfera de cristal encuentran un excelente equivalente en una caracola de forma cónica, la cual al apoyarla en la oreja deja sentir el rumor del mar. En realidad se oye un zumbido que efectivamente recuerda el lejano rumor de las olas, pero si uno prolonga la experiencia y se repite frecuentemente, el sonido se modifica y llega un momento en que se oyen en primer lugar palabras inconexas que a continuación se convierten en frases con un sentido acabado.

Como ejercicio describimos uno muy interesante; la concentración no se tiene que hacer en el punto entre las dos orejas indicado más arriba, sino en la región del corazón. Adoptar la posición perfecta, o la posición del loto, y hacer la respiración superficial. Se cierran los dos oídos y entonces se empieza a oír un

sonido zumbante como un enjambre de abejas; es preciso fijar la atención en este sonido, como si procediese de la región del corazón. Sucesivamente se oye un rumor semejante al que hacen los grillos; después, como una tronada lejana, el sonido de flautas, de campanas, de gong, de diversos instrumentos musicales, y finalmente un sonido que es como una luz que brota del corazón.

La práctica de este ejercicio, continuada con perseverancia, puede llevar directamente al samadhi. En líneas generales, los ejercicios visivos y auditivos tienden a desarrollar las facultades extranormales de clarividencia. Este resultado no debe buscarse por sí mismo, pero cuando se produce no hay razón alguna para rechazarlo.

El gusto y el olfato

Los ejercicios relativos a estos dos sentidos son tal vez los que se consiguen más fácilmente. Para el olfato la atención se concentra en la parte alta y en el interior de la nariz; para el gusto en la parte superior del paladar tocado con la punta de la lengua. Se evoca mentalmente un olor o un sabor conocido hasta que se experimente la sensación con la misma intensidad que si fuese real. Luego, poniéndose en un estado de atenta receptividad, se perciben olores que pueden no tener el equivalente en la normal experiencia sensorial. Colocando la lengua lo máximo que se pueda hacia el fondo del paladar, en el momento de la retención de la respiración, se logra en ocasiones percibir un sabor extraordinariamente suave y delicado conocido por los adeptos con el nombre de néctar. Pero no hay que dar demasiada importancia a estas manifestaciones, pues sólo son curiosidades sin gran valor para la ejercitación general.

El tacto y el sentido muscular

Los ejercicios que se refieren a estos dos sentidos, muy delicados y con frecuencia peligrosos, son de una importancia capital. Tomado

independientemente del sentido muscular, el tacto proporciona las sensaciones de contactos agradables, desagradables o dolorosos, y las sensaciones de calor y de frío. Estas últimas son las más fáciles para ser provocadas artificialmente. Si durante un ejercicio respiratorio se concentra el prana en una parte particular del cuerpo, por ejemplo una rodilla, visualizando al mismo tiempo un color rojo intenso, no se tardará en sentir en aquel punto preciso un calor que aumenta rápidamente hasta hacerse abrasador. Este calor no es más que una sensación provocada artificialmente, es decir, una alucinación; sin embargo, produce todos los efectos secundarios de un verdadero calor natural; éste puede, por ejemplo, aliviar e incluso curar los dolores de un reumatismo o, si la experiencia es impulsada hasta límites demasiado lejanos, puede determinar las mismas alteraciones en el tejido que una auténtica quemadura. Esto prueba que las sensaciones del calor no son otra cosa que construcciones del espíritu.

Este calor artificial puede extenderse bastante bien a todo el cuerpo. En este caso la concentración mental se hace sobre un triángulo de color rojo fuego, que se visualiza al nivel del ombligo (manipura chakra). Este triángulo se convierte en un verdadero foco de calor radiante.

Se visualiza entonces el color rojo como extendido por todo el cuerpo y el calor lo sigue; este procedimiento es utilizado en el frío país del Tibet. La sensación de frío se produce del mismo modo, pero el color visualizado es el azul llamado azul eléctrico. Las sensaciones de contacto se evocan muy fácilmente y son persistentes. Si, por ejemplo, se evoca el contacto de una mano, se podrá encontrar mucha dificultad en desembarazarse de este contacto alucinatorio y en no creer que efectivamente se es tocado por un ser invisible.

En cuanto a las sensaciones musculares, hay que evocar movimientos que no es preciso realizar. Por ejemplo, evocar la sensación que se experimentaría doblando el antebrazo, pero dejándolo inmóvil; después evocar del mismo modo la sensación de volver a llevarlo a la posición primitiva. Evocar la sensación de resistencia extendiendo el brazo, pero esta vez hacerlo realmente,

representándola como cerrada por un obstáculo imaginario. Del mismo modo, evocar la sensación de peso levantando un objeto muy pesado, igualmente imaginario.

Es extremadamente peligroso provocar sensaciones táctiles con el procedimiento de la espera pasiva. En este caso la producción de los fenómenos parece del todo independiente de la voluntad del experimentador y esta circunstancia acentúa mucho el convencimiento característico de las sensaciones táctiles, de la existencia de una realidad exterior que es la causa. El peligro todavía se ve aumentado por la tendencia que tienen estas alucinaciones provocadas a reproducirse luego espontáneamente. En el momento más imprevisto se tendrá la sensación de que un ser invisible roza el cuerpo, que una mano aprieta la nuestra, que una cara toca nuestra cara. Por esto se juzga oportuno disuadir de la práctica de estos ejercicios.

Las experiencias de disociación que se refieren a los otros sentidos son, por otra parte, suficientemente amplias para demostrar lo que más interesa saber: que no existe ningún criterio que permita distinguir con absoluta certeza una sensación verdadera de una falsa, empleando las palabras verdadera y falsa en su acepción corriente, porque tanto unas como otras son fenómenos psicológicos, subjetivos, de las modificaciones internas de nuestro principio pensante y no implican la existencia de ninguna realidad interior.

Se ha visto que el número de los sentidos astrales es mucho más amplio que el número de los sentidos físicos, quedando éste limitado a los órganos sensoriales que filtran y amplifican ciertas sensaciones especiales,como hace un aparato de radio mediante las ondas electromagnéticas. Cuando se perciben, en virtud de una facultad extranormal innata, ciertas sensaciones diferentes de las físicas, se pueden producir dos casos:

1. La sensación se presenta bajo la forma de una intuición inexplicable en términos de sensaciones normales.
2. La sensación astral se transfiere automáticamente en términos de sensación normal.

Innata o no, la facultad de percibir sensaciones astrales puede desarrollarse o adquirirse con procedimientos muy diversos, pero cuyo principio siempre es el mismo: recurrir a órganos físicos ausentes. El ejemplo más típico se da con la varilla o el péndulo de los rabdománticos (1). Estos dos aparatos se comportan exactamente como órganos de sentido; filtran y amplifican sensaciones astrales demasiado débiles para ser percibidas directamente, como las del agua, los metales, las radiaciones de los seres vivos.

También se pueden adquirir o desarrollar facultades de percepciones extranormales, aumentando simplemente, con un entrenamiento apropiado, el alcance de los sentidos normales, como la vista y el oído. El campo de la visión normal está circunscrito entre lo ultravioleta y lo infrarrojo. Dilatando este campo del infrarrojo se adquiere la facultad de ver por la noche como los gatos; extendiéndolo más allá del infrarrojo se percibe el infra-astral; se percibe el mundo astral propiamente dicho si se extiende el campo más allá del ultravioleta.

Estas extensiones permiten, entre otras cosas, percibir no solamente el aura de los seres vivientes,sino también las corrientes de fluido que circulan en las regiones bajas y altas de la atmósfera.

(1) Practicantes de la *rabdomancia*, que es la adivinación con una varilla llamada de las virtudes.—(Nota de la traductora).

Los ejercicios sensoriales positivos

Si se estudian los ejercicios expuestos en los capítulos anteriores, se advierte que en todos los casos el monoideísmo hace la parte de un instrumento de ejecución, y que aquéllos pueden reducirse todos a una autosugestión considerablemente reforzada por la aplicación de especiales métodos particulares del ocultismo. Esto no quita nada al valor de los resultados obtenidos, puesto que la autosugestión está también en la base del conocimiento normal.

Monoideísmo, sugestión, tal será igualmente el mecanismo de los ejercicios que siguen y que ya no consistirán en provocar sensaciones en presencia del objeto, sino en provocar la ausencia de sensaciones en presencia del objeto. Puesto que estos ejercicios pueden juzgarse más difíciles que los precedentes, aquí nos basaremos en algunos casos prácticos.

Existen ciertas personas que no ven ciertas formas, colores u objetos o que no oyen ciertos sonidos. Hay, por ejemplo, un individuo para el cual no existe la letra B. No consigue verla ni escrita ni impresa, ni logra oírla cuando es pronunciada; escribiendo, la salta, lo que da un aspecto extraño a su conversación y a sus cartas. Este caso es uno de los ejemplos más curiosos de esta anomalía.

Los ejercicios de este capítulo tienen la finalidad de provocar una ceguera o una sordera psíquica deseada y controlada, así como de producir cegueras equivalentes para los otros sentidos. De esta

manera se pueden realizar experiencias clásicas de sugestión hipnótica. ¿A qué hipnotizador no se le ha presentado la ocasión de sugerir a su sujeto que cierto objeto o cierta persona, presentes en la sala, no existen? Para el principiante se trata de ejercitar en sí mismo una sugestión idéntica a la provocada por el hipnotizador en el sujeto.

Lo que hace más difícil que las precedentes estas experiencias es que es necesario ser al mismo tiempo sugestionador y sugestionado, y por consiguiente hay que concentrar la propia atención justamente en aquella sensación que se quiere abolir. No obstante, como en realidad tenemos una sensación positiva incluso de aquello que expresamos en términos negativos, como en el caso de ausencia de un objeto, siempre se logra el éxito, tras algunas tentativas, obteniendo lo que se puede llamar alucinación negativa.

Pero será bueno empezar con el sentido del oído, que se presta mejor a la experiencia. Se puede poner, por ejemplo, cerca de nosotros un reloj despertador más bien ruidoso y repetir continuamente: "No oigo el tic-tac del despertador" y al mismo tiempo hacer en nuestro espíritu el vacío más completo, por lo que esta afirmación no es negativa. Después de un tiempo más o menos largo, o tentativas más o menos repetidas, se tendrá una impresión indefinible y muy interna, como si algo se cerrase dentro nuestro. En cuanto se haya obtenido esta impresión, por más débil y efímera que sea, los progresos se harán cada vez más rápidos. Desde este momento en adelante, y continuando la práctica de sugestión verbal, se tratará de mantener y ampliar esta nueva sensación y provocarla a voluntad.

Se observará que, apenas se manifiesta, se dejará de oír el sonido sobre el que se hace la experiencia; después de algunos instantes desaparecerá la sensación de cierre, pero la audición del sonido seguirá abolida.

Por último, para volver a oírlo, se estará obligado a realizar un verdadero esfuerzo, que por un momento provocará, análoga a la precedente pero al revés, como una sensación de apertura. Una vez familiarizados con este ejercicio, se podrá interrumpir voluntariamente el hecho de oír los sonidos que se decide no escuchar: para

ellos, y solamente para ellos, permanecerá interrumpida la comunicación entre el órgano físico del oído y el espíritu que percibe. Una vez obtenido este resultado para las sensaciones auditivas, se tratará de obtener uno análogo para las sensaciones visuales.

Tras un período de tiempo variable se advertirá que se sigue viendo el objeto elegido para la experiencia, pero cada vez se hará más difícil notarlo. Muy pronto un esfuerzo de atención visual directo sobre el objeto resultará fatigoso; después ya no se tendrá percepción consciente y será como si el objeto hubiese dejado de existir para nosotros.

En realidad, en estos ejercicios la sugestión es superficial durante largo tiempo. Los sentidos astrales son la verdadera sede de las sensaciones y siempre reciben las imágenes visuales y auditivas: sólo es la conciencia la que ya no percibe. No es más que después de un largo ejercicio que la sugestión negativa penetra hasta el estrato sensorial astral. Hasta entonces continúan produciéndose los correspondientes reflejos de las sensaciones, aunque ya no sean percibidos conscientemente; pero una vez alcanzado el estrato astral, aquéllos ya no se manifiestan.

A propósito de los ejercicios negativos del olor y del gusto, decimos que se obtienen con facilidad y del mismo modo. En el campo táctil, la abolición voluntaria de las sensaciones de calor y frío se consigue fácilmente mientras permanece en la superficie, por el contrario, su extensión al estrato sensorio astral encuentra muchas dificultades, pero si se llega por fin allí dejarán de producirse los efectos fisiológicos de calor y de frío. Esta es la explicación del pretendido milagro de la *marcha sobre el fuego* practicada en la India, en Haití, en Oceanía y en otros lugares.

Análogamente a las sugestiones sensoriales positivas, las sugestiones negativas pueden exteriorizarse, es decir, pueden comunicarse a las personas presentes y conseguir así sugestiones colectivas. Pero esta exteriorización se produce solamente cuando se ha alcanzado el estrato sensorial astral, puesto que la comunicación entre las diversas conciencias receptoras se establece a través del medio ambiente astral.

A algunos yogins se les atribuye la facultad de hacerse

invisibles, y este fenómeno se obtiene con un procedimiento similar al ya expuesto. El experimentador negativiza de alguna manera la propia imagen y la proyecta exteriormente delante de sí. Si una persona lo encuentra, la imagen visual del experimentador queda anulada por la imagen negativa y el experimentador pasa sin ser visto.

Pero volvamos ahora a los ejercicios sensoriales positivos. Hablaremos de ayudas que no sólo facilitan la experiencia, sino que pueden conducir al desarrollo de alcances mucho más amplios. Puesto que nuestra lengua no tiene equivalente para la palabra hindú *yantra*, la llamaremos diagramas, dando a este término un significado muy particular. Los diagramas pueden ser signos, pinturas, pequeños objetos, estatuillas. Su finalidad es la de servir de apoyo material a los ejercicios de visualización y de concentración contemplativa. Serán los núcleos en torno a los cuales se irán cristalizando imágenes y grupos de imágenes cada vez más complejas. Podemos dividir los diagramas en diagramas concretos, cuyo objetivo es provocar imágenes sensoriales, y diagramas abstractos, que deberán provocar imágenes o series de imágenes no elegidas por el principiante, o bien, en un estudio más elevado, los estados intuitivos correspondientes a los sistemas superiores del pensamiento. La técnica de su empleo es análoga a la utilizada en los ejercicios que ya se han visto. Su uso permite hacer progresos más rápidos, abrir el camino del conocimiento supernormal y, cosa fundamental, su acción no se limita al campo intelectual, sino que se ejercita poderosamente en el campo afectivo.

Los diagramas se pueden escoger libremente, pero es preferible recurrir a los ya conocidos y en uso, como las imágenes de culto de las religiones o los símbolos de una tradición oculta. La mayor parte de los diagramas tomados de las religiones representan, ya sea hipóstasis divinas, ya sea atributos divinos personificados en el mundo de los fenómenos, ya sea incluso personajes semidivinos que han vivido o no bajo forma humana. Estos son los más eficaces para facilitar el paso del principiante desde los planos inferiores a los superiores. Según las convicciones o preferencias de cada uno, se podrán tomar los diagramas de las religiones occidentales o de las orientales.

Si se obra con un objetivo menos elevado y en el plano de nuestra vida terrestre, los mejores diagramas para visualizar personas vivas son las fotografías. Pero cualquiera que sea el diagrama utilizado se empleará la posición perfecta o la del loto. El diagrama estará colocado en el suelo cubierto por una tela de color oscuro uniforme, a una distancia tal que resulte bien visible (en líneas generales, entre un metro y un metro y medio). Los dibujos y las fotografías estarán puestos en un soporte inclinado de modo que la mirada del observador le caiga perpendicularmente. La altura de estas imágenes puede variar entre los diez y los veinte centímetros. Si se trata de estatuillas es preferible que su altura esté comprendida entre los cinco y los doce centímetros más o menos.

Es preciso liberar los músculos y especialmente los de la cara, porque esto disminuye mucho el cansancio de los ojos. Es preferible, pero no indispensable, asumir la respiración superficial, y de cualquier modo ésta debe ser muy regular y hacerse sin dificultad alguna. Después de algunos instantes de recogimiento, con los ojos cerrados, durante los cuales se puede recitar mentalmente una plegaria, se mira fijamente el centro del diagrama el mayor rato posible, manteniéndose en un estado de atención receptiva sin pensar en nada. La experiencia se debe realizar con una luz atenuada que, en cuanto pueda, ilumine oblicuamente los diagramas. Si no se obtienen al término de la primera sesión los resultados deseados, será menester repetir la prueba con perseverancia; lo esencial es no preocuparse de un fracaso y no pensar más en ello hasta la siguiente sesión. Cuando la experiencia tiene éxito, se ve como los diagramas se modifican en la forma y en el color, adquieren un aspecto viviente; se mueven, se animan. Con frecuencia aumentan. Esta experiencia generalmente se acompaña con prácticas ceremoniales, como un saludo a los personajes cuando empiezan a animarse y una fórmula de saludo y despido cuando se piensa que la sesión va a terminar. No hay que atribuir a estas prácticas rituales un valor que no tienen, porque no sirven para otra cosa que para crear un ambiente favorable a la autosugestión del experimentador cuando se trata de producir los

fenómenos y para neutralizar la no deseada autosugestión del peligro, que es el único peligro verdadero de esta experiencia. Dentro del mismo espíritu se aconseja salir de la habitación sin volverse hacia atrás, una vez hecha la experiencia, y no entrar de nuevo en ella hasta después de un rato más o menos largo para ponerlo todo en orden.

Diagramas abstractos

Los diagramas abstractos son símbolos reconocidos como tales. Son ideogramas como los jeroglíficos de la escritura egipcia o los signos de la china.

Los ejercicios practicados con los diagramas abstractos no tienen la finalidad de evocar imágenes sensoriales, sino la de hacer percibir su significado simbólico. Cuando utilizamos los símbolos del lenguaje corriente, su significado queda sobreentendido, permanece en el subconsciente en estado de representación potencial. Esta vez se trata de extraer este significado del símbolo y de obtener una percepción consciente. Puesto que la idea representada de un diagrama siempre es abstracta, su significado no puede percibirse bajo el aspecto de una imagen sensorial provista de forma, color, sonido y localizada en el tiempo y en el espacio; una percepción semejante, por fuerza debe realizarse solamente en un plano intuitivo.

Los diagramas abstractos más sencillos son figuras geométricas: el círculo, la cruz, el cuadrado, el triángulo equilátero, el doble triángulo o sello de Salomón, la estrella de cinco puntas o pentagrama, etcétera. Otros están formados por dibujos más complicados con combinaciones de figuras sencillas, de letras alfabéticas, de figuras más o menos estilizadas. Por lo que se refiere a la posición adoptada, la disposición de los objetos y el modo de fijar los símbolos, el proceso de contemplación de los diagramas abstractos es el mismo que para los diagramas concretos, pero al comienzo del ejercicio el experimentador no hace el vacío en su espíritu.

El sujeto se concentra en una meditación discriminativa sobre el diagrama; lo analiza en sus elementos y en las relaciones que el significado corriente le atribuye, empleando el sistema habitual de pensamiento discursivo, con las palabras del lenguaje. Hay que volver a él incesantemente, con la mirada fija en el centro del diagrama, sin dejar que el pensamiento se aleje del objeto de la meditación.

Cuando la experiencia sale, lo que a veces requiere un largo y paciente entrenamiento, llega un momento en que el proceso discriminativo se detiene y el curso del pensamiento se suspende. El experimentador experimenta entonces una impresión especial que más que sensación es un estado como de ligereza luminosa, y el sentido del diagrama se percibe mediante una iluminación interna inexplicable con el lenguaje corriente.

En seguida se deberá aprender a reproducir la experiencia sin los diagramas, visualizándolos de memoria. Y puesto que en la vida corriente nuestros recuerdos están cristalizados en símbolos verbales de lenguaje interno, se experimenta en los primeros momentos una gran dificultad en conservar un recuerdo lúcido de la experiencia cuando se ha vuelto al estado normal. Pero poco a poco uno se habitúa a este sistema de pensamiento sutil y se forma y se desarrolla una segunda memoria, una memoria intuitiva que en adelante funcionará paralelamente con la memoria usual, sin confundirse jamás con ésta.

Los ejercicios y las experiencias que preceden se basan en el sentido de la vista; existen otros basados en el sonido. Todas las religiones hacen uso de ellos, incluso aquellas como el islamismo, el judaísmo y el cristianismo protestante, que condenan el culto de las imágenes; son las palabras sagradas y las plegarias. Los elementos que intervienen en estas prácticas son complejos. Antes que nada hay un sonido, que comporta, además de las modulaciones del lenguaje articulado, una modulación musical y el ritmo.

La emisión de los sonidos mediante la voz produce en el aire vibraciones que tienen correspondencias pránicas: estas vibraciones tienen importancia por sí mismas, una importancia propia, inde-

pendiente del emisor y del sentido que se les atribuye, pero que también pueden servir de onda portadora para el pensamiento y la voluntad del experimentador. Por último, las palabras y las fórmulas utilizadas poseen, incluso si se refieren a objetos concretos, un sentido abstracto que no puede percibirse más que en los planos sutiles del pensamiento.

La ocasión de la concentración en un sonido efectivamente oído depende raras veces de la iniciativa del experimentador, pero puede darse por la audición de músicas religiosas que pertenecen al culto del que es manifestación. El auditor debe aislarse completamente de todo lo que no es onda musical, uniéndose por así decir con ésta; se produce entonces una especie de estado análogo al de la ligereza luminosa; se experimenta una clara impresión de ser transportado a otro plano, porque el lenguaje musical es un lenguaje intuitivo que no puede ser realmente comprendido más que en los planos del pensamiento sutil.

Este estado no debe ser confundido con la emoción musical estética que puede dar de ella una idea muy vaga y que es de naturaleza sensorial normal. Esta emoción es un placer que no enseña nada, mientras que el estado segundo procura la revelación de cosas inaccesibles e inexplicables en el plano de la sensación y en el plano discursivo. Difícilmente se obtiene con la música profana aunque sea bellísima; en cambio, incluso una música primitiva, reducida solamente a golpes de tambor, puede tener, a condición de que sea muy rítmica, el mismo efecto que la música religiosa.

La concentración sobre el sonido efectivamente emitido se realiza pronunciando en alta voz o cantando también en alta voz palabras sagradas o fórmulas rituales. El experimentador debe aislarse de todo lo que no sean los sonidos que él mismo emite, hasta unificarse con ellos. Cuando se trata de palabras simplemente pronunciadas, y no cantadas, la emisión se debe realizar en una entonación que no pueda ser aprendida más que de la boca de un guía, a menos de haberla escuchado anteriormente por vías extranormales. La concentración se puede realizar por repetición o por fijación; en el primer caso la misma palabra o grupo de palabras se repite constantemente en una continua cadena, mientras en el

segundo se procede con emisiones sucesivas prolongando cada vez el sonido el mayor tiempo posible. La representación debe ser doble; tiene que evocar los esfuerzos musculares de la voz emitida y las sensaciones auditivas de la voz escuchada: el experimentador tiene que hablar al mismo tiempo, cantar u oírse hablar o cantar mentalmente.

En la práctica del yoga la concentración se realiza generalmente sobre la sílaba *Om*. Om es el sonido vital universal que se identifica con la creación y con el Creador. Se puede percibir concentrando el pensamiento en la chakra del corazón en un estado de atención receptora auditiva. Primeramente se advierte como un zumbido apenas sensible; éste se intensifica y se hincha hasta que parece llenarlo todo y se tiene la impresión de percibirlo igualmente bien con la vista, el tacto, el oído. El yoga lo identifica con el nombre del Absoluto, y con el Absoluto mismo: "Om es Brahaman, Om es este Todo".

La concentración sobre Om se realiza en alta voz o mentalmente, pero con frecuencia se considera que la concentración mental es preferible. Bien conducida y practicada con perseverancia, esta concentración puede conducir al samadhi, es decir, al último objetivo de la experiencia mística, pero más frecuentemente la repetición de la sílaba sagrada se practica con la única finalidad de piedad, como entre los católicos el rezo del rosario. Aquí se cita Om porque tiene una importancia muy especial, un valor propio que la pone aparte entre todas las demás palabras u otros símbolos sonoros que pueden servir de base a los ejercicios. Pero la elección puede hacerse en el ámbito de la religión a la que se pertenezca o de cualquier otra cosa a la que se sientan espiritualmente atraídos. La lengua a la que pertenezcan estas palabras o fórmulas no tiene otra importancia que aquella que se le atribuye.

No existe lengua sagrada ni lengua mágica en sí, sino que cualquier lengua puede convertirse en sagrada o mágica si así se la juzga. Generalmente, las palabras y fórmulas deducidas de una lengua antigua o extranjera impresionan más porque resultan menos familiares y su eficacia como base de concentración aumenta por esta causa; pero naturalmente se trata de una cuestión

personal y cada uno puede dejarse guiar por sus preferencias y por sus convicciones.

La combinación de la concentración sobre imágenes visuales y sobre sonidos sirve de base a muchos ejercicios que se pueden variar a gusto de cada cual. La única cosa esencial es que el sentido de los símbolos visuales y los símbolos auditivos sea idéntico. Así, por ejemplo, si se concentra en el sonido Om, resultará ventajoso contemplar al mismo tiempo su símbolo gráfico en letras sánscritas u otras.

Los ejercicios propiamente dichos

Posición supina: primera parte, asunción del *savasana*. Sobre todo será preciso situarse en una estancia aislada y recogida; la cabeza debe estar al Norte y los pies al Sur, acostados sobre la espalda, sin ninguna almohada debajo de la cabeza. En caso de que se vaya vestido, es mejor llevar las ropas sueltas; los ojos y la boca deben estar tranquilamente cerrados. Los brazos suavemente extendidos a lo largo del cuerpo, y las manos con la palma vuelta hacia abajo. Las piernas extendidas, con las puntas de los pies alargadas, y los talones juntos.

Hay que suspender todos los movimientos voluntarios, el cuerpo debe ser como un objeto inanimado.

En la segunda parte, esto es, en la fase neuromuscular, es preciso pensar, concentrarse en los músculos hasta sentirlos y distinguir los varios estadios del relajamiento. Iniciar el ejercicio actuando sobre todos los tejidos, desde la punta de los pies a la parte superior de la cabeza, pasando revista lentamente: pies, pantorrillas, muslos, pecho, espalda, abdomen, cara, brazos, cuello. Volver la atención de la mente sobre cada una de las partes del cuerpo separadamente, percibiendo, en el primer estadio, el estado de ligera tensión neuromuscular existente; en ocasiones se cree uno estar relajado porque se está en posición idónea, pero en realidad muchos músculos están todavía contraídos o semi-contraídos. Disminuir entonces con un esfuerzo de voluntad esta

contracción neuromuscular, relajándose lo mejor posible, y entrando así en el segundo estadio, que precede al verdadero y justo relajamiento completo.

Actuar mentalmente, asociando después la acción, para relajar primero, de uno en uno, todos los músculos, volviendo el pensamiento a los órganos, plexos nerviosos, etcétera. Se puede repetir al principio dos o tres veces la revisión del propio cuerpo. Un estudio meticuloso del sistema muscular, de los diversos órganos, aparatos y plexos nerviosos, hará orgánica y racial la técnica de esta *asana* (que quiere decir, en sánscrito, *posición).*

El tercer estadio, que constituye el relajamiento neuromuscular completo, se verá realizado solamente después de un cierto número de entrenamientos que pueden variar, como es lógico, de una persona a otra.

La tercera parte es la fase respiratoria. En el primer estadio se dirigirá la mente únicamente al movimiento de inspiración y de espiración, observando su ritmo, su movimiento, las fases sin influir en la respiración misma.

Segundo estadio: empezar a controlar voluntariamente la respiración, adaptándola a un ritmo, de manera que la duración y el tiempo empleado sean aproximadamente iguales a los de la espiración. Se aprende a respirar tranquilamente, concentrándose en el lento movimiento de los pulmones.

El tercer estadio respiratorio consistirá en aumentar el volumen y el tiempo de inhalación paralelamente al de la exhalación de la respiración. Este tercer estadio prepara para introducirse en el *pranayama* o control de la respiración.

La cuarta parte es la fase mental. Los estadios mentales estarán facilitados en su actuación si las técnicas anteriores han sido ejecutadas a la perfección. El primer estadio se obtendrá dejando libres los pensamientos para desahogarse a su capricho y considerándolos como cosas, así como con anterioridad se observaban con indiferencia los movimientos respiratorios.

Segundo estadio: tratar de controlar los pensamientos con suavidad, pero constantemente, apenas se presenten, con objeto de eliminarlos de la propia conciencia. El continuo adiestramiento en

el segundo estadio lleva automáticamente a la conquista del tercero, que consiste en determinar y conservar un vacío mental en el que no se piensa en nada. En este último estadio la conciencia se encuentra en un estado de euforia y de completa tranquilidad.

Nunca nos cansaremos de repetir que es menester entrenarse pacientemente en el relajamiento hasta obtener el más profundo y general estado de reposo.

Hay que ejecutar el savasana por la mañana, apenas se despierta uno; y por la noche, mejor todavía si se puede hacer al aire libre, se obtendrán máximos beneficios en un pinar o en el mar. En los ratos de ocio, en los momentos libres, el savasana se puede realizar también parcialmente; por ejemplo, reposando sólo los brazos, o el tórax, o las espaldas, o la cara.

Savasana es un beneficio inmenso para el complejo psicofísico entero. Aumenta la eliminación de las toxinas, mientras que los venenos que acumula el organismo son expulsados por los pulmones en la acción respiratoria. Resulta eliminada la fatiga física y mental, a la vez que en breve tiempo se acumulan notables energías.

Cura el sistema nervioso, el corazón, la circulación, y la presión se normaliza.

Hace más fácil la concentración y la meditación; el relajamiento integral yógico es un remedio eficaz para aplicar en cualquier momento, diariamente, contra la agitación, la timidez, la irritación, porque estos factores están determinados por la emoción.

La importancia del arte del relajamiento es grande; en efecto, elimina la tensión nerviosa, la turbación, la timidez, el temor, permite conservar desenvoltura, lucidez mental, sentido del equilibrio, de la autoseguridad, del éxito. Está científicamente demostrado que los pensamientos y las emociones actúan en medida e intensidad increíbles sobre el cuerpo humano. El hombre lleno de inquietudes envejece más rápidamente que otro que siempre vive en una feliz serenidad de espíritu. El relajamiento yógico, eliminando los estados psíquicos negativos, actúa profundamente sobre la psiquis sosegando sus desórdenes, procurando un inmenso beneficio, que a su vez se refleja en el cuerpo humano confiriéndole salud y juventud.

Savasana es un tratamiento estético. Es natural que el constante relajamiento neuromuscular y psíquico, ya sea general como parcial, represente un eficaz auxilio para la propia estética. El constante relajamiento de la cara lleva a eliminar las arrugas. La epidermis adquiere una natural morbidez y luminosidad protegidas por los músculos de debajo perfectamente relajados gracias a una técnica de completa inmovilidad, de reposo y de calma psicofísica, factores que permiten una rápida regeneración natural del cutis.

Sukha

En sáncrito significa fácil, tranquilo, agradable.

Entre las 28 posiciones sentadas para la meditación, ésta es la más fácil. Repitiéndola a menudo, se hace cada vez más cómoda y agradable.

A pesar de que esta técnica se considere fácil, para los occidentales, habituados a un sistema de vida muy particular, presenta alguna dificultad inicial. Se recomienda por consiguiente sentarse sobre un almohadón duro o sobre un libro, que más tarde se quitará. Sentado en tierra (o sobre el almohadón) con las piernas tendidas delante de sí, doblar la derecha colocando su talón debajo del muslo opuesto; doblar después la otra pierna viniendo así a cruzar los tobillos. Las rodillas –la distancia entre las cuales debe llevarse gradualmente al máximo– tras un cierto entrenamiento casi deberán tocar el suelo. La espina dorsal, la cabeza y el cuello deben estar muy rectos. Los brazos deberán estar extendidos; las manos por su parte, podrán estar: abiertas con la palma hacia adelante, colocadas de filo sobre las rodillas, con los dedos extendios y juntos, índice y pulgar doblados y en contacto, o bien apoyadas simplemente con el dorso hacia arribaypalmas sobre las rodillas. Relajar cuanto sea posible el cuerpo. Cerrar los ojos y recogerse en actitud. Respirar lentamente, concentrando la mente en el movimiento de los pulmones.

Sukhasana está considerada como una óptima posición para la respiración, la concentración y la meditación. Su correcta técnica

de recogimiento y armonía, su compostura e inmovilidad, hacen desaparecer la agitación nerviosa, predisponen el cuerpo y la mente del individuo para ejecutar, sacándoles el máximo rendimiento, las posiciones yógicas.

Prarthanasana

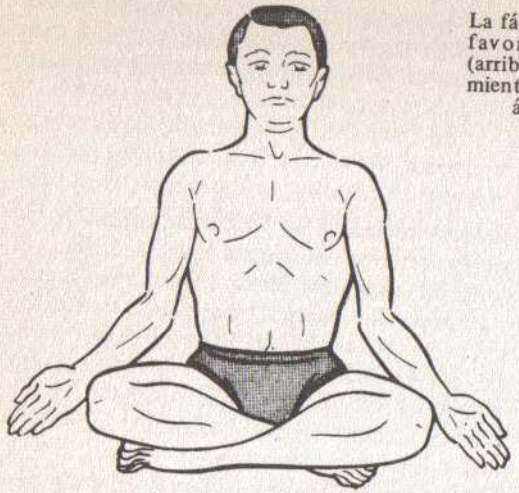
Seguramente es la asana más sencilla y de facilísima ejecución. De pie, conservar la posición derecha de manera que la cabeza, el cuello y el tronco estén en equilibrio entre sí. Los pies juntos deben sostener bien el peso del cuerpo; por el contrario, los músculos no interesados en el sostén del cuerpo deben estar relajados. Las piernas, por encima de la rodilla, deben tocarse recíprocamente, mientras los brazos pueden estar doblados por los codos, con las manos juntas delante del pecho como en actitud de rezo, o bien extendidos a los lados del cuerpo de manera que se forme un triángulo equilátero que tiene por vértice la cabeza y por ángulo las manos. Estas deberán mantenerse con las palmas abiertas y vueltas adelante, los dedos juntos, pulgar e índice doblados y con las respectivas puntas en contacto entre sí.

Adoptada esta posición, descansar la mente, no pensar en nada y tratar de eliminar los pensamientos molestos. Mirar fijamente un objeto delante de sí, al nivel de los ojos, pero manteniendo la mente desligada de aquél. Respirar normalmente.

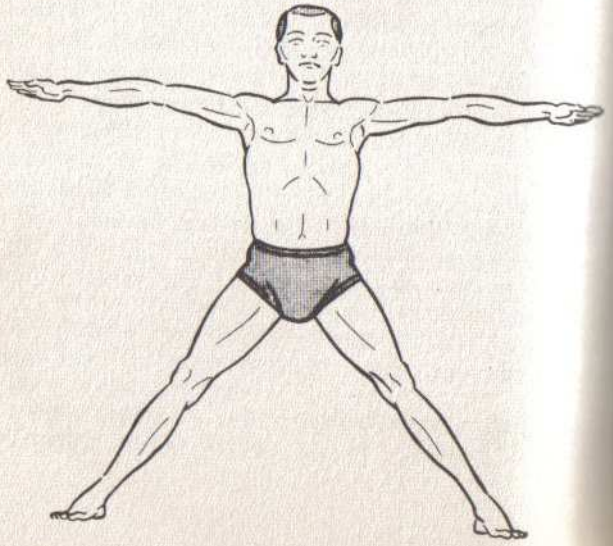
Prarthanasana permite educar el equilibrio propio con una técnica natural. El cuerpo así mantenido, en su posición derecha, favorece la mejor circulación espinal. Esta figura yógica, como otras muchas, aspira a, a través de la inmovilidad física más completa, rectificar la posición derecha del individuo comprometida a causa de una infinidad de posturas que no son naturales.

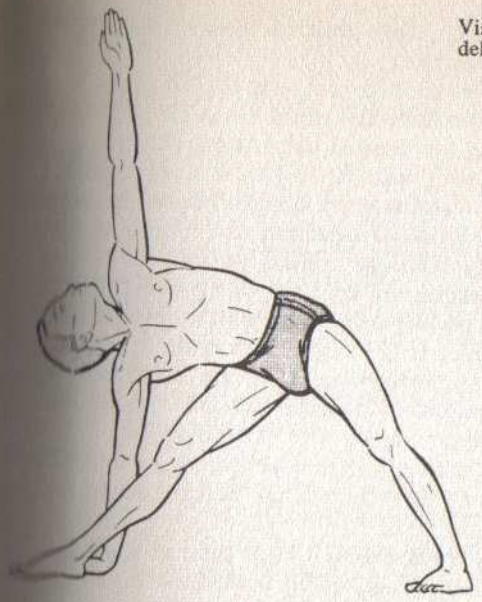
Talasana

Tala significa "la palma de la mano". En este ejercicio, en efecto, se cuida la posición de las palmas de las manos respecto al

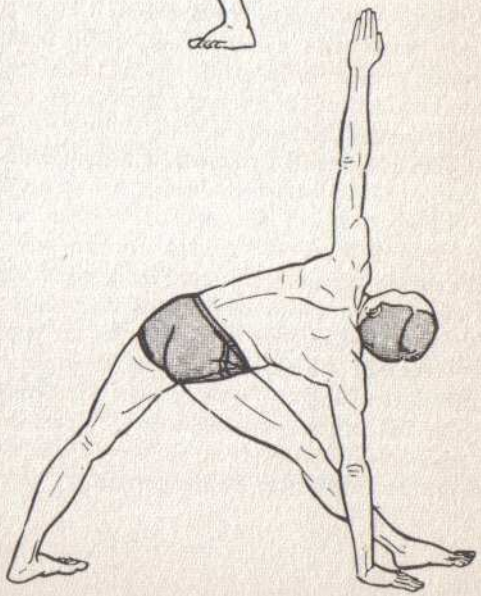


La fácil posición sentada que favorece el recogimiento (arriba). Abajo: primer movimiento de la posición en ángulo o konasana.





Vista de frente y de espaldas del segundo movimiento de la posición en ángulo.



movimiento de los brazos. Esta posición tendrá como finalidad principal el aumento de estatura.

Hay que abrir los pies unos 30 cm, sacar el pecho hacia afuera, extender los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos en contacto con los muslos. Lentamente se levanta hacia adelante el brazo derecho, mientras la palma queda vuelta a la izquierda; el otro brazo permanecerá quieto. Inspirar simultáneamente con lentitud, teniendo la sagacidad de terminar la inspiración cuando el brazo derecho esté arriba y vertical con el cuerpo. En sincronía con la penetración del aire y la elevación del brazo, levantar los talones del suelo quedando en equilibrio sobre la punta de los pies. Completar bien la inspiración reteniendo después el aire durante el máximo alargamiento hacia arriba del brazo y del cuerpo. Volver a la posición primitiva espirando lentamente de modo que se expulse el aire de los pulmones. Descender de nuevo los talones y el brazo, haciendo bajar este último por detrás de la espalda y ejecutando de esta manera un ejercicio complejo, un círculo.

Seguir esta técnica por dos veces y luego pasar al otro brazo. Se puede variar este ejercicio utilizando simultáneamente los dos brazos, o bien levantando lateralmente los brazos en lugar de hacerlo hacia adelante; o bien, también es posible, cruzar los brazos arriba, encima de la cabeza.

Una advertencia: no ejecutar alargamientos del físico sin antes haber inspirado y retenido bien el aire en los pulmones.

En el Instituto de yoga de Bombay se ha demostrado que haciendo realizar el talasana en sus variaciones se ha podido obtener un aumento de altura en personas que ya habían superado la madurez en unos cuantos años. Además, en la acción de talasana quedan interesados: el tórax, que tiende gradualmente a aumentar de volumen; los músculos respiratorios, que resultan así fortalecidos; los pulmones, que quedan tonificados; el esqueleto, que recibe un estímulo favoreciendo el crecimiento óseo. También las vísceras abdominales sacan del ejercicio una juventud gracias a los diversos movimientos de alargamiento y de relajación alternativos.

Konasana

Kona quiere decir "ángulo" en sánscrito. En realidad se trata de una posición que forma ángulos.

Primer estadio: colocarse con las piernas a 30 cm una de otra, con los brazos bien extendidos a lo largo de los costados.

Segundo estadio: teniendo las piernas tensas, doblarse a la derecha inspirando lentamente, y vigilando no inclinarse ni demasiado hacia adelante ni demasiado hacia atrás. El brazo derecho tirante descenderá hasta que la mano resbale por el costado exterior de la rodilla derecha. El otro brazo se alzará sincrónicamente y se doblará por el codo de modo que la mano izquierda se encuentre debajo de la respectiva axila. La respiración deberá retenerse durante algunos segundos; exhalando el aire, regresar con lentitud a la posición primitiva. Después de una pausa de varios segundos, repetir con el otro brazo.

Se puede variar la ejecución extendiendo el brazo más allá de la cabeza, en contacto con la oreja, en lugar de mantenerlo doblado por el codo con la mano debajo de la axila.

Primer estadio: colocarse con las piernas distanciadas, pies a 30 cm, inspirar y levantar lentamente los brazos hasta que estén en línea con los hombros y paralelos al suelo. Retener el aire, espirar.

Segundo estadio: inspirar lenta y profundamente inclinando un poco hacia atrás el tórax.

Tercer estadio: exhalar el aire y descender por consiguiente el brazo derecho. Sincronizadamente levantar el izquierdo, dar la vuelta pasando por delante del cuerpo y llevar el brazo y la mano derecha al pie izquierdo.

Cuarto estadio: mientras los pulmones están vacíos de aire, permanecer en la posición alcanzada durante una breve pausa, luego inhalar el aire lentamente, alzándose, pero manteniendo todavía la torsión del tronco a la izquierda, hasta alcanzar la posición derecha del cuerpo. Dar entonces la vuelta para adoptar la posición primitiva del cuerpo. Espirar bajando los brazos. Repetir esta técnica con el otro lado.

Trikonasana

Ejecutar este ejercicio, pero de costado y espirando.

Tocar con la mano la punta del pie del lado respectivo, detenerse un poco y después regresar a la fase de partida inspirando simultáneamente. Repetir al otro lado.

Estos ejercicios se consideran eficaces sobre todo para los músculos laterales, que son activados y fortalecidos, mientras las regiones pélvica y abdominal son tonificadas y los órganos relacionados con ellas sacan una ventaja segura. También la espina dorsal se hace flexible y joven, mientras el tórax, los hombros, los músculos dorsales y los nervios espinales son estimulados y potenciados. Por último, estos ejercicios eliminan la grasa y procuran al cuerpo una línea ágil. Los ejercicios deben prohibirse a quienes sufren de cólicos y de nefritis.

Yashtikasana

Yashtika significa "armado de bastón o de porra". El cuerpo tendido, con los brazos más allá de la cabeza, recuerda un bastón tirado al suelo.

Hay que estar acostado sobre la espalda, tener las piernas juntas, los brazos extendidos por encima de la cabeza, las manos con las palmas arriba. Inspirar lentamente, retener el aire inhalado y, durante esta retención, alargar con lentitud el cuerpo en toda su longitud. Abandonar después la tensión y relajarse, mientras el aire es exhalado.

Yashtikasana aumenta gradualmente la longitud de las piernas y de la espina dorsal. El sistema respiratorio queda tonificado y facilitado para el crecimiento y para los movimientos. También corrige la movilidad y la línea del cuerpo eventualmente comprometidas por la costumbre de adoptar posiciones equivocadas. También los músculos abdominales y pélvicos son tensados y revigorizados.

Pavanamuktasana

Pavana significa en sáncrito "purificador" y "aire", *mukta*, "quitar, liberar". Esta asana que libera de los gases intestinales, tiene tres aspectos: *dakshinapada*, el derecho; *vamapada*, el izquierdo; *dvipada*, la posición completa con las dos piernas.

Dakshinapada, posición parcial derecha: acostado sobre la espalda, se ejecuta una respiración completa, para después exhalar el aire y doblar lentamente la pierna derecha por la rodilla, que será cogida con las manos entrecruzadas a fin de apretar la pierna contra el abdomen y el pecho. Abrazar por último la pierna estrechándola firmemente, mientras la otra permanecerá quieta y tirante.

Vamapada, posición parcial izquierda: es lo contrario de la posición anterior; la pierna doblada es por consiguiente la izquierda.

Dvipada, posición completa con las dos piernas: siempre acostados sobre la espalda, durante la exhalación doblar ambas piernas por la rodilla estrechándolas juntas –ayudándose con las manos entrecruzadas– contra el abdomen y el pecho, abrazarlas por tanto fuertemente por las rodillas; manteniéndose en esta asana, retraer hacia adentro el abdomen. Volver a la posición tendida inspirando.

Con estos ejercicios los gases tóxicos que se forman en el interior de los intestinos son fácilmente expulsados. También la presión intra-abdominal queda aumentada, de manera que esta posición cura el estreñimiento intestinal crónico, la debilidad abdominal y pélvica.

Hay que prohibirlo a quienes tienen colitis, y deben hacerla con cautela quienes tienen los músculos abdominales débiles.

Utkatasana

Utkata significa "peligroso". Nosotros la definiremos como "posición en equilibrio", porque el cuerpo, en la fase final, está en una

condición de equilibrio que fácilmente puede quedar comprometida.

Primer estadio: de pie, piernas abiertas, pies distanciados unos 30 cm entre sí, manos en los costados de modo que los pulgares estén en la espalda.

Segundo estadio: inspirar levantándose lentamente sobre la punta de los pies; retener el aire.

Tercer estadio: conservando una posición de equilibrio del busto y manteniendo el tronco bien recto, doblarse lentamente sobre las rodillas, espirando. Agacharse después lentamente hasta hacer que se junten los muslos con las piernas.

Cuarto estadio: permanecer en equilibrio en esta posición, levantarse luego lentamente efectuando de forma sincronizada la inspiración, después volver a la posición primitiva.

Fortalece los músculos de las piernas. La utkatasana también es ventajosa para la región pélvica, y aumenta el sentido del equilibrio psíquico y físico.

Cakrasana

En la lengua sánscrita, la palabra *cakra* quiere decir "rueda", y más concretamente "rueda del carruaje del Dios Sol". Cakrasana es la posición de la rueda y por consiguiente sus movimientos son rotatorios.

Primer estadio: pies a 30 cm de distancia entre sí, brazos en los costados, puños cerrados. Levantar los brazos hacia arriba hasta que estén en lo alto, bien derechos, en contacto con las orejas y en vertical con el cuerpo.

Segundo estadio: inspirar curvándose ligeramente hacia atrás y empujando el abdomen hacia adelante. Enlazar las manos que hasta aquel momento estaban cerradas en puño.

Tercer estadio: mientras se retiene la respiración, impulsar todavía el cuerpo hacia atrás, permaneciendo así durante una breve pausa.

Cuarto estadio: espirar e inclinarse lentamente hacia adelante

hasta tocar el suelo con las manos todavía enlazadas. Inspirar suavemente y retener el aire durante algunos segundos.

Quinto estadio: exhalar el aire, desenlazar las manos hasta entonces cruzadas, cerrarlas en puño, llevar luego los brazos hacia atrás paralelos entre sí, levantándolos en lo alto hasta que estén en línea perpendicular con el suelo. Inclinar todavía más el tronco hacia adelante con la cabeza dirigida hacia las rodillas. Regresar a la posición de partida inspirando el aire mientras el cuerpo se levanta desde su postura inclinada y adopta la posición derecha con los brazos en los costados.

Estos ejercicios fortalecen los músculos en superficie y en profundidad del tórax, de los hombros, de la espalda, del cuello, del abdomen. También quedan estimuladas las actividades intestinales, por lo que despiertan el hígado lento y la actividad del colon.

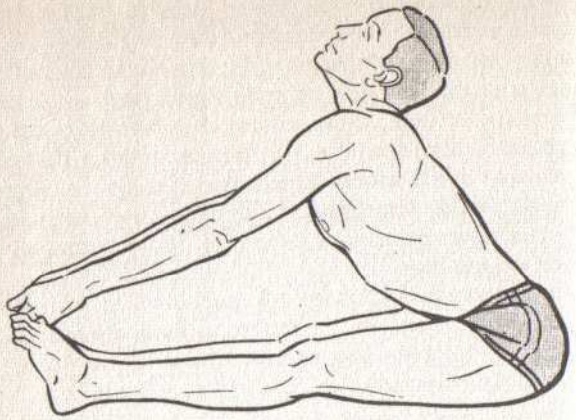
Pascimottanasana

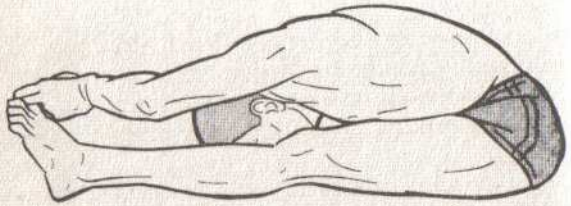
Pascimo o *paschima* significa "posterior" y *tan*, "extender, alargar". En esta asana es estirada y alargada la espalda y por tanto quedan interesados en esta acción todos los músculos posteriores.

La pascimottanasana requiere un cierto entrenamiento antes de ser ejecutada perfectamente. Aconsejamos por consiguiente un ejercicio preparatorio, que permitirá, después de varias semanas –la duración es distinta según las posibilidades individuales–, pasar a la asana verdadera.

Parte A. Primer estadio: sentado en el suelo, con las piernas bien extendidas y juntas. Doblar los brazos por el codo con las manos extendidas hacia adelante. Cuando los brazos están doblados, inspirar lentamente con el tórax ligeramente inclinado hacia atrás.

Segundo estadio: exhalar el aire lentamente, alargarse hacia adelante, extender los brazos paralelos hacia adelante, con las manos manteniendo las palmas hacia abajo y hacia los pies, alcanzándolos y sobrepasándolos. Hay que evitar levantar y doblar las rodillas. Mientras se conserva esta posición, durante escasos





Cinco movimientos de la posición para el alargamiento de la espalda.

segundos suspender la respiración, después regresar a la posición primitiva e inspirar. En los comienzos, casi todos los experimentadores deberán contentarse con realizar estos ejercicios como mejor puedan sin llegar a los pies. Luego, la práctica dará resultados mucho más satisfactorios.

Este ejercicio preparatorio es útil porque refuerza los músculos de los tobillos, de las piernas, de los hombros, de la espalda en general. Procura armonía a la espina dorsal y le proporciona elasticidad y salud.

Parte B. Advertimos a los lectores que no hay que descorazonarse ante las sucesivas dificultades de ejecución. También éstas desaparecerán con paciencia y con regularidad.

Primer estadio: sentado en el suelo, con las piernas juntas y bien extendidas delante de sí. Inclinarse hacia adelante y agarrar los tobillos con las manos.

Segundo estadio: inclinarse todavía más hacia adelante, espirando y haciendo una tracción con los brazos. Tocar con la frente las piernas, mientras la cara debe estar aproximadamente encima o entre las rodillas, con los codos y antebrazos en contacto con el suelo. Permanecer así durante el tiempo establecido; y después regresar a la posición primitiva inhalando el aire lentamente.

Después de este primer entrenamiento, se pasará a una técnica más complicada y ardua. En lugar de los tobillos habrá que coger fuertemente con los índices de las manos los pulgares de los respectivos pies, de suerte que los brazos resultarán angulados mientras los codos deberán tocar bien el suelo. La técnica permite realizar a la perfección esta asana.

Estos ejercicios resultan muy ventajosos para el abdomen, para los nervios y los órganos pélvicos, que reciben una acción tonificante incluso mediante un abundante flujo de sangre en esta región. La espina dorsal queda extendida completamente, adquiere elasticidad y juventud mediante la acción que se ejercita sobre sus músculos conexivos.

Hay una variante en la técnica de ejecución: ponerse sobre la espalda y doblar los brazos hacia atrás en la posición más alta; después de una profunda respiración, levantarse lentamente para

sentarse, teniendo los brazos encima de la cabeza y espirando a tope con lentitud; luego, doblarse hacia adelante hasta poder coger los dedos de los pies. Las rodillas deben permanecer completamente tirantes. Se dobla más tarde la cabeza sobre las rodillas y se tienden los codos contra el suelo. Después de una nueva y profunda respiración, se vuelve a sentar lentamente, luego se describe un círculo moviendo los brazos y se regresa a la posición tendida. Al espirar, acercar los brazos al busto y fijar la conciencia en el plexo solar.

Esta es, pues, la técnica más completa.

Es aconsejable para quienes están afectados de escoliosis o tengan el hígado o el bazo hinchados.

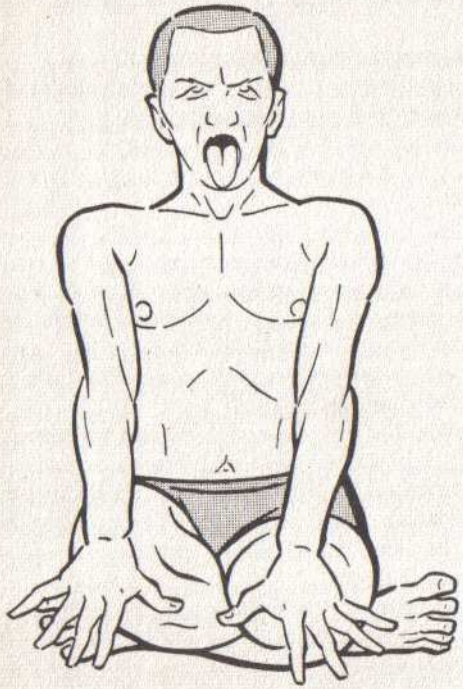
Simhasana

Simhasana, la posición que extermina todas las enfermedades; esto es lo que afirma un antiguo texto de yoga. En realidad, quien adopta esta asana se parece al león con la lengua fuera y las fauces abiertas desmesuradamente. Los brazos y las manos extendidos recuerdan las garras del rey de la selva. Para mayor precisión, en sánscrito "león" se llama *simha.*

Primer estadio: colocarse sentado; con las piernas delante de sí, doblar por la rodilla la pierna derecha sentándose encima del correspondiente talón; la planta del pie estará un poço vuelta hacia arriba, de manera que la nalga izquierda se apoyará bien encima del pie –especialmente en el talón– derecho. El pie sobresaldrá un poco fuera de la nalga.

Segundo estadio: doblar la pierna izquierda colocándola como la derecha y enlazándola con esta última. El orden indicado puede invertirse cada vez, pero en ambos casos el cuerpo siempre quedará sentado sobre los talones. Acomodarse bien en esta posición, de modo que resulte firme y confortable, notando en las rodillas y en los muslos una base segura. El tronco estará así ligeramente inclinado hacia adelante.

Tercer estadio: extender los brazos y atirantar no sólo los



La posición del león.

músculos de los brazos, sino también los de los antebrazos y del pecho. Las manos, con los dedos bien extendidos, se pondrán con las palmas apretadas sobre las correspondientes rodillas.

Cuarto estadio: abrir de par en par la boca sacando fuera la lengua en toda su longitud. Esto significa efectuar "el símbolo del león".

La respiración se realizará principalmente con la boca.

Esta técnica será rápidamente alternada con otra que consiste en retirar y contraer la lengua contra el paladar.

Este ejercicio fortalece los músculos del pecho, de los brazos, de la espalda.

Jihva bandha (contracción de la lengua). Esta bandha puede ser aplicada en combinación con otras asanas. Para comprender bien cómo realizar la contracción de la lengua, hay que recordar que el paladar está constituido en la parte delantera por el maxilar superior y en la posición horizontal por el llamado hueso palatino, el cual está recubierto por tejidos mucosos que forman el paladar duro. Más atrás se tiene el paladar blando constituido por una lámina músculo-fibrosa que luego origina la epiglotis. La contracción de la lengua se tiene al apretar la superficie de la lengua contra el paladar duro y parte del blando.

La parte media de la lengua ejerce principalmente esta presión hacia arriba, mientras los extremos desarrollan una acción menor a lo largo de la parte interna próxima a la implantación de los dientes superiores. Esta bandha prepara para el *khechari-mudra,* que en su estadio más fácil e inicial consiste en arrollar hacia atrás la lengua apretándola después contra el paladar. El enrollamiento también puede muy bien practicarse durante la posición del león.

Con estos ejercicios los músculos de la garganta y del cuello son notablemente fortalecidos, la circulación sanguínea es notablemente estimulada. También son tonificados la tiroides, los aparatos vocales y auditivos, la faringe y las glándulas salivares, los nervios y los ganglios cervicales.

Es igualmente útil esta práctica en los casos de congestión faríngea, en la amigdalitis y en las sorderas.

Quinto estadio: estos sucesivos estadios serán aplicados cuando

el experimentador haya progresado en la gimnasia yógica. Naturalmente, antes deben aplicarse individualmente; después, en relación con la asana.

Se puede aplicar ya sea con la *nasagra-drishti* o fijación de la punta de la nariz, ya sea con la *bhrumadhya-drishti* o fijación del espacio frontal entre las sobrecejas.

Nasagra-drishti. Para realizar correctamente esta técnica de fijación de la mirada, es preciso desplazar un poco la cabeza inclinándola ligeramente hacia atrás y, sin parpadear, mirar la propia punta de la nariz.

Bhrumadhya-drishti. La técnica consiste en mirar lo más arriba posible, fijando después el punto medio del espacio entre las dos sobrecejas, y permaneciendo así durante todo el tiempo establecido, respirando normalmente.

Con estos ejercicios los ojos y la vista quedan fortalecidos, en especial los músculos que controlan los movimientos oculares.

La práctica de la *trataka* o mirada concentrada, fija, sin pestañear, refuerza el nervio óptico y cura las enfermedades del ojo.

Estas técnicas hacen además los ojos luminosos y magnéticos, de manera que parecen irradiar una fuerza misteriosa. A título de curiosidad se dice que con los ejercicios de la mirada se desarrollan la clarividencia, la lectura del pensamiento, las curas psíquicas y otros poderes extranormales que poseen de manera eminente los yogins más expertos.

Las ventajas mentales son notables; esta fijeza yógica es de un beneficio considerable para la mente, que así se recoge y se concentra fácilmente.

Sexto estadio: realizar las tres bandha o contracciones: *mula-bandha* o contracción anal; la *kantha* o *jalandhara bandha* o contracción del mentón; *uddiyana bandha* o contracción pélvica.

Concentración sobre el Mandala

Mandala significa en sánscrito "círculo mágico"; en realidad el mandala más sencillo es un círculo colorado con un punto central,

mientras que los más complicados pueden ser verdaderas obras de arte o imágenes místicas sobre las que concentrar la propia meditación.

Para construir un mandala simple se recorta de un cartón blanco opaco un disco de unos 30 centímetros de diámetro, después se pinta con tinta china un borde exterior de 5 centímetros y un punto central de 5 centímetros de diámetro del mismo color. El disco se colgará en la pared con un alfiler. Se deben preparar en conjunto siete mandala: negro, rojo, verde, amarillo, anaranjado, azul, violeta.

Generalmente se empieza con el mandala negro colgado en una pared donde hayan cuadros u otros objetos. Hay que colocarse a tres metros de distancia, de pie con los brazos cruzados o sentado en posición de yoga. El punto central del círculo debe quedar al nivel de los ojos. Se mirará fijamente el punto central sin parpadear, durante todo el tiempo establecido; después se mirará, girando la cabeza lateralmente, un punto previamente señalado en la pared, primero a la izquierda, luego a la derecha, después al techo, concentrando la mente en la imagen óptica que se irá formando en el color complementario al fijado. Así el mandala negro de la pared aparecerá blanco, el rojo se hará verde y viceversa, el amarillo se convertirá en violeta y viceversa, el anaranjado dará el azul y viceversa.

La imagen ilusoria se repetirá a intervalos manteniendo la mirada fija en el punto establecido. Por último, la técnica podrá variarse mirando fijamente primero objetos opacos, después brillantes, vasos de agua, cristales, la luz de una vela; por fin también se podrán utilizar imágenes sagradas, se pasará a concentrar la mirada en una estrella, en la luna, en el alba y en el ocaso, meditando en la fuerza divina que todo lo origina y todo lo deshace.

Las primeras veces que se realizarán estos ejercicios, los ojos quedarán sujetos a escozores y lagrimeos, que luego desaparecerán con la práctica. La ejecución regular de esta concentración da a la mirada una especial brillantez, potencia y magnetismo. También resulta mejorada la vista y fortalecido el nervio óptico; esta técnica desarrolla los poderes hipnóticos y metapsíquicos, facilita la

concentración y la meditacion, refuerza el poder de la voluntad, y hace firme y controlada la mente.

Bhujamgasana

Bhujamga significa en sánscrito "serpiente"; no obstante, bhujamgasana es más propiamente la posición de la cobra. He aquí como se realiza:

Primer estadio: el cuerpo debe estar tendido boca abajo, muy relajado, con la frente en contacto con el suelo, las piernas juntas, los brazos doblados, los codos en los costados, las palmas de las manos contra tierra a los lados del tórax –con el entrenamiento después estarán colocados más abajo, a los lados del abdomen– los pies juntos, con las plantas arriba.

Segundo estadio: levantar lentamente la cabeza, pero sin mover el tronco, después levantar también éste inspirando con lentitud. En esta acción hay que emplear los músculos dorsales hasta el máximo posible, luego utilizar los brazos apretando las manos en tierra y alzarse así cada vez más. El empleo de las manos sólo será importante en los comienzos; después, en el entrenamiento, será el cuerpo el que casi se curvará solamente gracias a la contracción de los músculos dorsales.

Curvar la espina dorsal muy despacio, desplazando vértebra a vértebra muy lentamente. Es importante concentrar la mente durante la elevación y el subsiguiente encorvamiento de la parte superior del cuerpo, en la percepción de la contracción dorsal, notándola muy bien cómo desciende y se traslada desde las vértebras cervicales a las torácicas, y, después de un buen adiestramiento, a las lumbares, sacras y coxígenas; el cuerpo, desde el ombligo para abajo, debe permanecer en contacto con el pavimento y desde el talle para arriba estará arqueado como la cobra. La cabeza estará curvada hacia atrás y la mirada recta hacia arriba.

Tercer estadio: alcanzada la máxima curvatura posible (tres meses de entrenamiento aproximadamente), se permanecerá durante el tiempo indicado en esta postura estática de alargamiento

anterior y de contracción posterior, respirando las primeras veces lenta y rítmicamente; más tarde, con la práctica, se retendrá el aire.

Volver a la posición normal exhalando el aire con extrema lentitud y siempre concentrando la mente en la contracción dorsal que se moverá en sentido inverso.

Estos ejercicios fortalecen los músculos dorsales, vigorizan la columna vertebral, porque cada una de las vértebras quedan interesadas en esta asana. Con su constante práctica son corregidas eventuales desviaciones de la columna vertebral.

Son favorablemente estimulados 24 ganglios del gran simpático, así como todos los diversos plexos nerviosos, 31 pares de nervios; son desarrollados y fortalecidos los músculos abdominales y los rectos, que resultan tensados y relajados alternativamente. La acción tonificante se extiende también en favor de los riñones y de los nervios del cráneo. En la India se utiliza esta asana contra los cálculos renales y es particularmente benéfico para las mujeres.

En efecto, es un poderoso tónico para los ovarios y para el útero. Cura la amenorrea (falta de menstruación), la dismenorrea (menstruación difícil y dolorosa), la leucorrea (flujo blanco) y disturbios análogos.

Debe evitar esta asana quien tiene los intestinos débiles y el bazo grande. Prohibida también para quien tenga hernia. Los individuos con espina dorsal rígida harán mejor practicando con una cierta precaución y con la debida lentitud este ejercicio, evitando movimientos bruscos. También ha de evitar la práctica de estos ejercicios la mujer en período de menstruación o de embarazo avanzado.

Virasana

Vira significa "héroe". Su significado se refiere tanto a la posición en sí, como al verdadero yogin que aplica la férrea técnica del yoga para el control del propio cuerpo, pasando a posturas cada vez más difíciles que requieren realmente una tenacidad heroica.

Primer estadio: sentarse en tierra con la pierna izquierda debajo del muslo derecho.

Segundo estadio: inspirar, retener el aire.

Tercer estadio: espirar levantando la pierna derecha doblada por la rodilla, agarrando con la mano izquierda la parte interior del pie, hacia los dedos, y con la derecha el talón, tratando de llevar el pie derecho, con la planta vuelta hacia arriba, sobre el muslo izquierdo.

Cuarto estadio: mantener el pie escasos segundos sobre el muslo izquierdo, en seguida devolverlo al suelo, acompañándolo siempre con las manos. Alternar las posiciones de las piernas y practicar el ejercicio con la pierna izquierda, que presentará mayores dificultades de flexibilidad y requerirá un largo entrenamiento.

En cuanto se consiga poner y quitar –sin sentir dolores en la rodilla y en el pie– una pierna doblada con el pie sobre el otro muslo, se permanecerá así en una postura estática durante el tiempo establecido. Conservar el cuerpo bien derecho, los brazos extendidos, las manos puestas de filo en las rodillas, con el pulgar e índice manteniendo en contacto las puntas.

Según otro texto de yoga autorizado, virasana puede realizarse de este modo: "Una pierna –el pie derecho– está puesta sobre el otro muslo, el izquierdo, y el otro pie está vuelto hacia atrás. Esta posición se llama virasana".

En esta variedad una pierna permanece doblada como para ponerse de rodillas, pero el talón de esta pierna no se encontrará debajo de la respectiva nalga, sino fuera y al lado de ésta.

El otro pie está encima del otro muslo; las posiciones de las piernas se alternan. Los brazos y las manos se colocarán como se ha indicado más arriba. La variedad de estos ejercicios puede realizarse con bastante agilidad teniendo el talón, mejor que fuera de la nalga, situado debajo del cuerpo y apretado contra el ano; la otra pierna estará doblada y el pie sobre el otro muslo. Se recomienda cambiar las posiciones de las dos piernas para poder adiestrarlas sucesivamente en las diveras posiciones y prepararlas para ejercicios más avanzados.

Estos ejercicios aportan beneficios a la región pélvica, y fortalecen las articulaciones de la pierna y del pie. Cuando estas asana estén dominadas resultarán útiles para efectuar las técnicas de la respiración controlada, mientras preparan felizmente para la posición del loto.

Siddhasana o posición perfecta

Es bastante sencilla: sentarse en el suelo, doblar la pierna izquierda colocando el talón izquierdo debajo del cuerpo contra el ano, luego doblar la pierna derecha de manera que el pie esté encima de los genitales; el talón debe estar colocado en el centro de suerte que encuentre la línea imaginaria media que pasa por el ombligo y divide el cuerpo en dos partes, izquierda y derecha. Los dedos del pie irán a encontrar el pliegue de la pierna izquierda y se procurarán allí el debido apoyo. Alternar las posiciones de las piernas.

Vrikshasana

Vriksha significa en sánscrito "árbol". En esta figura el cuerpo debe permanecer derecho y firme como un árbol. Algunos yogins llaman a esta posición *ekapadasana,* que significa posición sobre una sola pierna.

La primera vez es bastante útil ejecutar esta técnica cerca de una pared o teniendo al lado de uno una silla para apoyarse cuando se viene abajo el equilibrio.

De pie, doblar lentamente la pierna derecha quedando en equilibrio sobre la izquierda, luego colocar la planta del pie derecho contra el comienzo de la cara interna del muslo izquierdo, de modo que el talón esté lo más arriba posible en el punto donde la parte interna del muslo se junta con la pelvis. Mantenerse derecho, pecho afuera, mientras la pierna doblada debe estar en ángulo recto. Quedarse así, inmóvil, durante el tiempo establecido respirando

normalmente. Como es natural, hay que alternar la posición de las piernas.

Una vez que se ha adquirido el equilibrio deseado, las posiciones de los brazos y de las piernas en orden de dificultad son las siguientes:

1. Doblar los brazos por el codo, juntar las manos delante del corazón como en una actitud de plegaria.
2. Brazos a lo largo de los costados, inspirar, luego alejarlos lentamente unos 30 ó 40 cm. Manos: palmas hacia adelante, pulgar e índice doblados, con las puntas en contacto.
3. Adoptar las posiciones de las manos como en el punto 1; inspirar, levantar al máximo posible los brazos y las manos juntos, alargar hacia arriba todo el cuerpo y permanecer así respirando normalmente, con los brazos extendidos arriba y las manos juntas. Durante una espiración regresar a la posición primitiva 1, y repetir esta fase tres veces.
4. Llevar las manos detrás de la espalda, doblar los codos, con las palmas vueltas atrás, levantar después las manos haciendo que se acoplen los dedos respectivos cuanto sea posible, apretar también entre sí las palmas consiguiendo así las manos unidas en oración, girarlas hacia dentro e impulsarlas hacia arriba, detrás de la espalda.

Alcanzada una cierta práctica en esta asana y en sus variaciones con las manos, cambiar la posición del pie colocándolo en la unión anterior del muslo, mientras la planta del pie mirará afuera y arriba. Alternar la posición de las piernas. Por último, se puede añadir que esta segunda posición es utilísima, porque hace flexibles las articulaciones, especialmente las de las piernas y prepara para la *padmasana* o posición del loto.

Con estos ejercicios se perfecciona y aumenta el sentido del equilibrio físico, y se tonifican el corazón y los pulmones. Esta asana interesa directamente también el cerebelo, donde reside el centro del equilibrio, que recibe los impulsos nerviosos del 8.° par de nervios cránicos que forman los nervios del aparato vestibular

La posición del águila.

que registra los movimientos de la cabeza. Además, el equilibrio y la inmovilidad física de esta asana conducen gradualmente a un control y a un equilibrio neuromuscular de notable valor.

Garudasana

Garuda significa en sánscrito "águila"; por consiguiente la ejecución de esta técnica de enroscamiento de los miembros deberá sugerir la imagen de la soberbia ave rapaz.

He aquí los ejercicios:

Primer estadio: colocarse de pie, levantar la pierna derecha hacia adelante doblándola por la rodilla, y en esta posición pararse.

Segundo estadio: desplazar la pierna derecha a la izquierda por delante de la otra pierna, luego llevar el pie derecho hacia atrás girándolo alrededor de la pantorrilla de la pierna izquierda, haciendo presa con el pie y el tobillo en la parte de abajo de la pierna, de manera que la derecha resulte arrollada en derredor de la izquierda. La punta del pie derecho se encontrará en la cara derecha o lado interno del tobillo izquierdo. Una advertencia: aprender a conservar correctamente el equilibrio antes de pasar al estadio siguiente.

Tercer estadio: doblar el brazo izquierdo por delante de sí, con la mano y el antebrazo perpendiculares al pavimento, y la palma vuelta a la derecha. Guardar el aire durante la posición, espirar, luego regresar a la posición inicial desligándose de este enroscamiento.

Esta asana se tendrá que dominar pacientemente, poco a poco, a fin de evitar los excesivos esfuerzos. Alternar la posición, invirtiendo el orden de torsión de los brazos y las piernas. Este ejercicio favorece la soltura y la flexibilidad de las articulaciones, refuerza los músculos de los hombros, vigoriza los codos, las caderas, las muñecas y los tobillos. Esta asana también puede favorecer la estatura, dado que se asocian repetidos movimientos de alargamiento hacia arriba de los miembros y del cuerpo.

Uno de los más famosos yogins, todavía vivo, dice, entre otras cosas, de esta asana:

"Las manos y las piernas son alargadas. Se puede hacer uno más alto con la práctica de esta asana. Los nervios y los riñones resultan fortalecidos. Los huesos de la columna vertebral se desarrollan y adquieren vigor. Los músculos de las extremidades superiores se refuerzan, así como los nervios de las manos y de las piernas".

Salabhasana

Salabha significa en sánscrito "langosta"; por eso la ejecución correcta de esta técnica hace adoptar al cuerpo una figura que se aproxima a la de la langosta o saltamontes.

Primer estadio: colocarse en tierra, boca abajo, con las piernas y los pies juntos, brazos extendidos a lo largo de los costados, el mentón apoyado contra el suelo, las palmas de las manos vueltas arriba; en esta posición cerrar los puños.

Segundo estadio: durante la retención apoyar el mentón, los brazos y el pecho en tierra, levantar lentamente hacia arriba la pierna derecha con los correspondientes músculos bien tirantes y mantenerla en esta posición durante algunos segundos, mientras el cuerpo, los brazos y la otra pierna siempre permanecen en contacto con el suelo.

Tercer estadio: hacer descender lentamente la pierna levantada, descansar un momento, luego realizar el mismo ejercicio con la otra pierna.

Repetir alternativamente la técnica varias veces, pero evitando los excesivos esfuerzos.

Hay otra técnica que también queremos dársela a conocer.

El primer estadio es como el descrito arriba; el segundo consiste en inspirar el aire, retenerlo, levantar hacia arriba y hacia atrás las dos piernas extendidas y muy juntas, alzar el cuerpo con un movimiento súbito, pero controlado, de manera que se eleven bien las extremidades inferiores y con ellas también un poco las partes sacras. Se hallarán puntos de fuerza y de apoyo en los brazos y

especialmente en las muñecas, en los hombros, en el tórax y en el mentón. Regresar a la posición primitiva, relajar los músculos, expulsar el aire. Esta variante puede también ejecutarse más ágilmente durante la aspiración.

Es un ejercicio muy beneficioso para los órganos y los músculos de la región pélvica y del abdomen, puesto que sana incluso el más obstinado estreñimiento. Es desaconsejable o debe realizarse con moderación por parte de quienes tienen las vísceras abdominales débiles o el bazo grande.

Dhanurasana

Danhur significa en sánscrito "arco"; por consiguiente, en esta posición, el cuerpo se asemeja a la antigua arma de caza y de guerra.

He aquí cómo se efectúa:

Primer estadio: colocarse con el lado anterior del cuerpo bien extendido en tierra, o sea boca abajo, con los brazos a lo largo de los costados.

Segundo estadio: doblar, espirando, las piernas por la rodilla –en los comienzos separadas, pero después con la práctica las rodillas se mantendrán muy unidas– y agarrar fuertemente los tobillos con las manos.

Tercer estadio: inspirar lentamente, luego tirar las piernas hacia la cabeza, levantando juntos los muslos y las rodillas, al mismo tiempo que la cabeza y el tronco, formando en cuanto sea posible un arco que tiene como apoyo en tierra el abdomen. Retener el aire durante esta posición.

Cuarto estadio: sin soltar la presa de los tobillos, relajar la tensión, espirar, bajar la cabeza, el tórax y las piernas antes de iniciar nuevamente el ejercicio o antes de relajarse completamente.

Comprende esta técnica todas las ventajas de la bhujamgasana y parte de las de la salabhasana. Refuerza los músculos abdominales, la espina dorsal, facilita la digestión y evita la obesidad. Yesudian, por cuanto respecta a los efectos fisiológicos de esta postura, escribe:

"Este ejercicio estimula principalmente el sistema de las glándulas de secreción interna. Actúa igualmente sobre la tiroides, sobre el timo, sobre el hígado, sobre los riñones, sobre las glándulas subrenales, sobre el páncreas y principalmente sobre las glándulas sexuales, fortaleciéndolas y aumentando su actividad.

"Para las mujeres este ejercicio es utilísimo en los desórdenes menstruales y en los retrasos de los mismos."

Este ejercicio debe estar prohibido para quienes tengan intestinos débiles, bazo grande e hiperfunciones glandulares.

Trikonasana

Esta asana se practica con dos técnicas diferentes.

Tipo A. Primer estadio: de pie, con los brazos a lo largo de los costados, las piernas y los pies juntos, inspirar lentamente y retener el aire en los pulmones.

Segundo estadio: espirar lentamente inclinándose hacia adelante, con los brazos y las manos tendidos hacia el suelo, conservando las piernas bien rectas y tratando de tocar con los dedos de las manos las puntas de los pies; de no ser esto posible, estirarse cuanto se pueda, respirar normalmente, retener el aire durante algunos segundos, espirar.

Tercer estadio: retroceder a la posición primitiva inspirando lentamente.

Repetir el ejercicio.

Tipo B. Cuando la ejecución de esta asana sea buena, tratar con numerosas tentativas de tocar el suelo con las palmas de las manos. En estas posiciones la mirada va dirigida a la punta de la nariz.

Esta asana prepara el físico para la ejecución de la *padhahasthasana.* En este ejercicio son tonificados los músculos espinales, los del cuello, los abdominales y los órganos pélvicos. Después queda corregida la línea del cuerpo comprometida por posiciones erróneas, se da una mayor elasticidad a la espina dorsal, al tronco y más especialmente al talle. Se estimula la respiración clavicular o alta, o sea, comporta una purificación de los vértices pulmonares, los

cuales con frecuencia suelen estar escasamente interesados durante la respiración normal.

Vakrasana

Vakra significa "torcer". En este ejercicio se logra una fácil torsión de la espina dorsal; este ejercicio sirve de preparación para otros más complicados y más avanzados.

Primer estadio: sentarse, extender las piernas juntas delante de sí. Alzar y doblar la pierna izquierda por la rodilla colocándola de tal forma que el pie quede a la altura de la rodilla de la otra pierna que está extendida en el suelo.

Segundo estadio: doblándose y torciéndose ligeramente a la izquierda, colocar la mano izquierda detrás de la espalda, con los dedos hacia fuera.

Tercer estadio: llevar el brazo derecho y la correspondiente mano más allá de la pierna izquierda doblada, de manera que la rodilla izquierda esté bien firme y cercana a la axila derecha, después colocar la mano derecha en tierra, con los dedos siempre hacia el exterior, completando la fácil torsión espinal a la izquierda.

Cuarto estadio: girar la cabeza a la izquierda mirando fijamente a lo lejos, mientras la barbilla debe estar en línea sobre el hombro izquierdo. Invertir la posición doblando por la rodilla la pierna derecha, cambiando la posición de los brazos y realizando la torsión a la derecha.

Los beneficios terapéuticos, aunque más atenuados, son los de *ardha-matsyendrasana.*

Vajrasana

Vajra simboliza el rayo; esta asana también se llama pélvica y confiere a los yogins poderes extranormales. Antes de realizar la técnica más compleja, resultará útil ejecutarla con la variación que consiste en apoyar las nalgas sobre los talones de los pies, reunidos

debajo de aquéllas. Las puntas de los pies podrán estar una sobre otra o no.

La otra técnica tiene los siguientes estadios:

Primer estadio: colocarse sentado en tierra con las piernas extendidas delante de sí.

Segundo estadio: doblar la pierna izquierda llevando la rodilla hacia arriba y a la izquierda del tórax, mientras el pie está en el suelo contra la correspondiente nalga.

Tercer estadio: apoyándose en el brazo y en la mano derechos inclinarse un poco hacia este lado, luego agarrar con la mano izquierda el pie izquierdo y bajar la rodilla hasta que toque el suelo. Colocar el pie izquierdo a la izquierda de la nalga con la planta del pie vuelta arriba.

Cuarto estadio: realizar el mismo ejercicio con la pierna derecha; las nalgas se apoyarán completamente en el suelo y a los respectivos lados estarán los pies con las plantas vueltas hacia arriba.

Quinto estadio: llevar las manos a las rodillas, mantener el tronco y la cabeza erguidos, con los ojos cerrados.

Esta asana es principalmente útil para la concentración y para la meditación. Según algunos no presenta grandes ventajas para el cuerpo, pero Swami Sivananda escribe de ella:

"Si se sienta durante media hora aproximadamente en esta asana, inmediatamente después de la comida, el alimento será fácilmente digerido. Los dispépticos obtendrán grandes beneficios. La mialgia o dolor muscular de las rodillas, piernas, pies y muslos, desaparece. Se elimina la ciática, se vence la flatulencia. El estómago trabaja más vigorosamente."

La práctica de la vajrasana ejerce una influencia benéfica y estimulante sobre la *kanda,* la parte más vital, situada encima del ano, y desde la cual se distribuyen 72.000 *nadis* o nervios psíquicos.

Viparitakarani-mudra

Viparita significa "vuelto al revés"; *karani,* "acción". Esta posición está considerada como un *mudra* o posición yógica especial.

Primer estadio: colocarse en posición de savasana, es decir, tendido sobre la espalda, con los brazos extendidos a los lados y con las palmas de las manos contra el suelo.

Respirar rítmicamente.

Segundo estadio: durante una respiración, apretar las manos y los brazos en el suelo, levantar las piernas tirantes y juntas hasta un ángulo de 30° con respecto al pavimento y quedarse en esta posición durante unos 2".

Tercer estadio: realizando siempre una espiración, levantar las piernas hasta 60°, parándose en esta posición durante otros 2". Luego alzar todavía más las piernas hasta que estén a 90°, lo que vale a decir formando un ángulo recto con el suelo.

Cuarto estadio: ayudándose con los brazos y con los codos, levantar las nalgas y también un poco el tórax del suelo, a unos 45° aproximadamente, manteniendo siempre la posición recta, perfectamente perpendicular, de las piernas con respecto al suelo.

En la posición final completa se tendrán los brazos doblados por el codo que sostendrán la pelvis por los lados. El cuerpo descansará así sobre los antebrazos, sobre las manos y sobre la parte posterior de los hombros, del cuello y de la cabeza. La barbilla no deberá estar apoyada contra el esternón, sino permanecer muy alejada del mismo. Por último, los ojos pueden mantenerse cerrados, pero la mente tendrá que conservarse, durante todo el período de ejecución estática, dirigida hacia el espacio comprendido entre las sobrecejas, o bien hacia cualquier otro punto, por ejemplo, a la extremidad de los pies.

Quinto estadio: se recuerda que hay que efectuar *jivhabandha* o el bloqueo de la lengua. Regresar, repitiendo en sentido inverso todas las fases precedentes, a la posición primitiva sobre la espalda; no obstante, todo movimiento irá ligado a una inspiración. Después relajarse.

Esta asana genera una gran vitalidad y rejuvenece considerablemente el cuerpo humano. Por reflejo retrasa la decadencia orgánica, promueve la longevidad, procura armonía física, elimina las arrugas. Es una posición bastante beneficiosa para la mujer. Por otra parte esta posición permite un fácil fluir de la sangre venosa del aparato reproductor, hace más provechosa la digestión y también parece que vigoriza los cabellos porque en ciertos casos que ya son grises tienden a volver a su color de origen.

Tonifica las glándulas endocrinas y los centros nerviosos en el tórax y en la cabeza, mientras resultan estimulados los sistemas respiratorio y circulatorio. Esta posición es muy eficaz contra la debilidad sexual, el mal funcionamiento de los órganos de la digestión y la asimilación, la anemia cerebral y las venas varicosas.

Sivananda recomienda: "Puesto que en esta posición el jugo gástrico aumenta, quien la practica durante un largo período será bueno que tome algún refrescante, como por ejemplo la leche."

Yesudian escribe: "El nombre de este ejercicio indica tres cosas:

1. El hecho de que recibimos las corrientes que proceden de la tierra y del cosmos en dirección inversa.
2. La posición del cuerpo.
3. La inversión del curso del tiempo: estando de pie envejecemos, en la posición viparitakarani rejuvenecemos".

En la India, con este ejercicio se cura el morbo de Basedow y también el retrasado desarrollo mental de los niños.

Supta-vajrasana

Para realizar bien esta asana es preciso estar familiarizado con las dos formas de *vajrasana* anteriormente expuestas, es decir, con los talones debajo o fuera de las nalgas.

Primer estadio: colocarse en vajrasana.

Segundo estadio: doblar hacia atrás el tronco, inspirando,

apoyarse primero en las manos y después, doblando los brazos, en los codos, mientras las rodillas –inclinando hacia atrás el cuerpo– tenderán a levantarse del suelo.

Con el ejercicio constante todo inconveniente será gradualmente eliminado, y las piernas permanecerán pegadas al pavimento y muy juntas.

Tercer estadio: desde la posición inclinada hacia atrás, apoyándose en los codos, tenderse sobre la espalda. Si los talones estuvieran en posición exterior respecto a las nalgas, el estadio final perfecto deberá resultar con la espalda más cercana al suelo. Si por el contrario los talones estuvieran situados debajo de las nalgas, se conseguirá una curvatura espinal.

Cuarto estadio: doblar los brazos por detrás de la cabeza de modo que se enlacen los antebrazos detrás de la nuca. Las manos se aferrarán a los hombros y los ojos estarán cerrados.

Otras posiciones de los brazos:

a) detrás de la espalda de modo que una mano agarre un codo;

b) extendidos más allá de la cabeza.

Para regresar a la posición primitiva es menester repetir inversa y lentamente los movimientos indicados. Efectuar todo el conjunto con la exhalación.

Con este ejercicio los músculos y los órganos abdominales son fortalecidos y estimulados. Algunos autores recomiendan esta asana especialmente a las mujeres y de forma particular por la noche, porque facilita la respiración abdominal y sobre todo tonifica el sistema endocrino, los órganos uteroabdominales y genitourinarios así como los músculos sexuales que predisponen a la mujer para un buen embarazo y para un parto sin dolor. Pero durante el cuarto mes de embarazo y en los tres primeros días de menstruación es aconsejable suspender la práctica de esta posición, como la de todas las demás.

Ardha-sarvangasana (semi-sarvangasana)

Primer estadio: colocarse acostado sobre la espalda, con los brazos a lo largo de los costados, palmas a tierra.

Segundo estadio: doblar las piernas por la rodilla llevando los pies al lado de las nalgas.

Tercer estadio: aproximar al pecho las piernas así unidas.

Cuarto estadio: exhalando el aire, apoyar los brazos y las manos contra el suelo, ayudarse con un movimiento del tronco para levantar el cuerpo hacia arriba, sosteniéndolo después por debajo, por el talle y la pelvis, con las manos, apoyándose bien en los codos, en los hombros, en el cuello y en la cabeza. Respirar abdominalmente permaneciendo en la posición estática durante todo el tiempo indicado. Volver a la posición primitiva lentamente, inspirando.

Este ejercicio debe realizarse con mucha cautela por quienes tengan el corazón y los pulmones delicados.

Ustrasana

Ustra significa en sánscrito "camello", por consiguiente la posición que adopta el cuerpo en esta asana recuerda vagamente la gibosidad del camello.

Primer estadio: colocarse de rodillas, con la planta de los pies perpendicular al suelo. En los comienzos se podrán tener los pies con las plantas vueltas hacia arriba en lugar de perpendiculares. Los dedos de los pies quedan doblados y apoyados en tierra. Lentamente se dobla el tórax hacia atrás colocándose con los brazos extendidos, las manos apoyadas con la palma en tierra, las puntas de los dedos giradas hacia atrás, los pulgares en cambio vueltos hacia los pies.

Segundo estadio: inspirar lentamente el aire, levantar hacia adelante los muslos, empujar hacia afuera la región pélvica, levantar hacia arriba el tórax doblando hacia atrás cuanto sea posible el cuello y la cabeza. Retener el aire en los pulmones durante todo el

tiempo establecido. Durante la espiración, repetir la acción en sentido inverso para regresar a la posición primitiva, esto es, de rodillas.

Es un ejercicio de mucho aprovechamiento para los músculos, el abdomen, la espina dorsal, el tórax y el cuello, especialmente para la tiroides. Además corrige las desviaciones de la columna vertebral causadas por las malas costumbres y por posiciones equivocadas.

Mula bandha (contracción anal)

Mula significa "raíz"; *bandha,* "contracción".

Ante todo es necesario efectuar en primer lugar una profunda inspiración, contraer la barbillay practicar rápidamente las contracciones anales durante la retención del aire. Exhalar después el aire lentamente para reemprender de nuevo el ejercicio. Para aplicar bien esta técnica, hay que contraer rápidamente para arriba los sfínter anales, músculos circulares, uno interior y otro exterior; además es preciso que el perineo esté bien apoyado en los talones, es decir, según el tipo de asana al cual la mula bandha está asociada. Esta contracción se extiende poco a poco a la región pélvica simultáneamente. A fin de evitar que se produzcan perturbaciones en el sistema nervioso habrá que ser prudente y practicar con moderación las contracciones anales renunciando absolutamente a una ejecución demasiado violenta y practicada demasiado rato.

Las contracciones anales tienen la finalidad de actuar benéficamente sobre el sistema nervioso simpático, a lo largo de los nervios que terminan en los sfínter anales, adquiriendo así el control sobre éstos. A propósito de esta asana se ha dicho que es "la aniquiladora del envejecimiento y de la muerte".

Kanta o jalandhara bandha (contracción de la garganta y del mentón)

En sánscrito *jala* significa "telaraña", y quiere significar la red de nervios y de fibras nerviosas que se distribuyen desde el cerebro hasta el cuello. *Dhara* significa sostener o "contraer para arriba".

Para este ejercicio, ante todo, hay que relajar completamente el cuerpo durante algunos minutos, girar la cabeza a derecha y a izquierda para desligar y preparar los músculos del cuello. Efectuar una inspiración, retener el aire, doblar hacia adelante la cabeza y el cuello, apretar el mentón contra la parte superior del tórax, cerca de la garganta. Contraer los músculos de ésta y del cuello. Permanecer así durante el tiempo establecido, luego relajar la contracción levantando la cabeza y espirando el aire.

La acción de este ejercicio es favorable para la espina dorsal, para la correspondiente médula y para el cerebro; todo esto gracias a la curvatura hacia adelante de la cabeza y del cuello,que permite adquirir un cierto control y absorber en el cerebro el flujo vital que discurre por la médula espinal.

Uddiyana bandha (contracción y control de los músculos abdominales)

Uddiyana significa "levantar" o bien "tirar arriba", y se refiere a la energía espiritual situada en la base de la espina dorsal.

Antes de pasar al ejercicio propiamente dicho, le sugerimos una técnica de preparación que consiste en las siguientes posiciones:

1. Tendido en tierra y brazos a lo largo de los costados.
2. De pie, piernas abiertas, brazos doblados, manos en los costados. Luego concentrarse en el abdomen subiéndolo y bajándolo alternativamente, o sea hincharlo y retraerlo rápidamente por 3 ó 4 veces. Todo esto se puede realizar lo mismo después de una inspiración que después de una espiración.

Se efectúa el ejercicio respirando normalmente, y con un mes de esta práctica se puede llegar al máximo de 10 veces, respirando cada 3 movimientos, después de lo cual se puede pasar a la verdadera asana.

La uddiyana bandha tiene los siguientes estadios:

Primer estadio: de pie, piernas fexionadas y abiertas, pies a 30 cm uno de otro, manos apoyadas a medio muslo, puntas de los dedos vueltas hacia dentro; o bien en posición sentada, y en este caso las manos están apoyadas en las rodillas.

Segundo estadio: relajar los músculos abdominales, levantar y curvar un poco los hombros hacia adelante, espirar con fuerza, contraer el abdomen retrayéndolo luego hacia atrás, hacia la espina dorsal y contra las costillas, de modo que se cree una depresión o hundimiento causado por la elevación del diafragma. Permanecer así sin inspirar durante unos 2". Antes de inspirar relajar gradualmente los músculos abdominales contraídos, enderezar la espina dorsal, y luego llenar de nuevo lentamente de aire los pulmones. Esta contracción completa no debe realizarse jamás con el aire en los pulmones.

Este ejercicio evita y reduce la grasa abdominal y proporciona salud lo mismo al cuerpo que a la mente. Da un masaje y tonifica el estómago, el hígado, el bazo y los intestinos. Cura la dispepsia y la lentitud hepática.

Sarvangasana

Esta posición es recomendada vivamente por los yogins modernos porque revitaliza el cuerpo entero gracias a su particular acción sobre una importante glándula endocrina: la tiroides.

Primer estadio: hay que colocarse en posición de savasana, tendidos sobre la espalda, con los brazos extendidos a lo largo de los costados, y las palmas contra el suelo.

Segundo estadio: Durante una espiración, apoyar con fuerza las manos y los brazos en el suelo, levantar lentamente las piernas extendidas y juntas hasta formar un ángulo de 30° con el pavimento y afirmarse en esta posición unos 2".

Tercer estadio: levantar las piernas, siempre lentamente, realizando otra espiración hasta 60° del suelo y permanenciendo en esta posición otros 2". Alzar todavía más las piernas hasta 90° del suelo, formando ángulo recto con el cuerpo y con el suelo, y quedarse así 2 segundos.

Cuarto estadio: siempre manteniendo los brazos extendidos contra el pavimento, levantar el tórax y las piernas hacia arriba de modo que la espalda y las piernas formen una sola línea perpendicular al suelo. Permanecer en esta posición durante 2" y tener en cuenta el aviso de que el mentón se pegue bien al hueco del cuello y esté bien apoyado contra el pecho.

Quinto estadio: completar el ejercicio doblando los brazos por el codo y sosteniendo el cuerpo por arriba con las manos en los costados, un poco por debajo de las axilas, favoreciendo la presión del mentón que reduce el violento aflujo de sangre hacia abajo. El cuerpo tendrá pues por base los brazos hasta el codo, los hombros, el cuello y la cabeza. Practicar la respiración abdominal muy lentamente a fin de disminuir la velocidad de la sangre.

Sexto estadio: los ojosse podrán mantener abiertos mirando fijamente la punta de los pies que están en lo alto, o también cerrados, pero en este caso la mente está dirigida a la tiroides. Conservar esta posición durante todo el tiempo señalado. Para regresar a la posición supina, es preciso repetir inversamente todas las fases, pero realizando los movimientos a cada inspiración. Permanecer algunos segundos en relajamiento al final para favorecer las reacciones provechosas del cuerpo, y respirar tranquilamente.

Este ejercicio proporciona fuerza, vigor y salud al cuerpo entero. Todo el mundo conoce la importancia que tiene la tiroides para el organismo humano; pues bien, sarvangasana tiene precisamente el objetivo de conservar sana la tiroides y con ella todo el complejo biopsíquico humano. Además cura la hernia, el desorden funcional de los ojos, la nariz y la garganta, la debilidad sexual de ambos sexos, las afecciones del hígado, la jaqueca, las venas varicosas, la neurastenia y la debilidad en general. El doctor Rele escribe a propósito de la sarvangasana:

"En esta posición, en el tórax, la parte más importante del cuerpo, resultan dilatados los vasos sanguíneos de los órganos en él localizados, el corazón y los pulmones. Esto tiene el efecto de proporcionar una irrigación sanguínea más abundante para la oxigenación de los pulmones y una mayor alimentación del corazón aumentando así su vigor. Conservar la rápida renovación de la sangre en los vasos sanguíneos dilatados significa por reflejo la aceleración del corazón, a causa de la desecación de la sangre venosa por la fuerza de gravedad. La rapidez de la acción del corazón, sin una correspondiente pérdida de tono, envía una abundante cantidad de sangre oxigenada a través de los tejidos del cuerpo, más especialmente a las vísceras abdominales y a la glándula tiroides. Estando las piernas más alejadas del corazón y en posición vertical, la circulación en ellas va contra la fuerza de la gravedad.

"El efecto de todo esto es una crecida actividad secretoria de las glándulas abdominales, y movimientos de las vísceras abdominales, lo que provoca una apropiada nutrición de los tejidos. La secreción de la tiroides también es abundantemente aumentada y consiguientemente absorbida en la corriente sanguínea. Su circulación excita la secreción de otras glándulas endocrinas en el cuerpo como asimismo ayuda a conservar una apropiada actividad metabólica".

Una recomendación: esta posición es aconsejable para quienes tengan el corazón y los pulmones enfermos.

Sirshasana

Sirsha significa "cabeza" y asana "posición"; por tanto, posición de la cabeza. Este ejercicio está considerado el rey de las asana y fue difundido en América con gran éxito alrededor de 1922.

Primer estadio: arrodillarse y agacharse, poner en el suelo los antebrazos y enlazar las manos que forman el vértice del ángulo de los antebrazos. Inclinar después el cuerpo apoyándolo en el suelo de manera que las manos rodeen la nuca.

Segundo estadio: levantar y aproximar las rodillas al cuerpo.

Tercer estadio: con los pies dar un rápido impulso, apoyando al mismo tiempo los brazos en el suelo, ayudándose con los músculos del cuello y de la espalda, y levantando así el cuerpo que quedará sostenido por una base formada por la parte superior-posterior de la cabeza y por los antebrazos en ángulo. Por último, las piernas quedarán levantadas, pero todavía dobladas por las rodillas que están vueltas hacia tierra.

Cuarto estadio: enderezar el tronco, ajustar las piernas doblándolas, acercándolas a los muslos. Aprender a permanecer sólidamente en este estadio que facilita los sucesivos.

Quinto estadio: teniendo siempre las piernas dobladas por la rodilla, levantarlas de manera que los muslos estén en línea con el tronco, pero con las piernas todavía dobladas y vueltas hacia atrás desde las rodillas a los pies.

Sexto estadio: levantar, siempre muy lentamente, las piernas hacia arriba en toda su longitud, y en línea recta con la espina dorsal, y tender en alto los pies. Regresar a la posición de rodillas realizando inversamente todos los estadios descritos recordando la advertencia de parar en cada posición durante unos 2". Practicar después la savasana por algunos minutos antes de pasar a otros ejercicios o a la normal actividad.

La posición cabeza abajo puede conquistarse con la ayuda de un amigo o apoyando la espalda y los pies en una pared, aprendiendo progresivamente a apartarse de la pared y a conservar el equilibrio.

Después de algún tiempo se dominarán las diversas fases sin apoyos ni ayudas.

Este ejercicio realizado por la mañana proporciona eficiencia mental y física durante todo el día, mejora la salud en general porque tonifica el cerebro y el cerebelo, y agudiza los sentidos. Mejora la digestión y cura el aparato digestivo, mejora el funcionamiento de las glándulas pineal y pituitaria, estimula la tiroides, tonifica los nervios ópticos y mejora la vista. Es utilísimo para todos los intelecuales porque fortalece la mente y proporciona agudeza de memoria y de inteligencia.

Cura además los trastornos funcionales de la nariz, la garganta, los oídos, sana la gastritis derivada de congestiones abdominales y pélvicas, cura el hígado y las venas varicosas. Está recomendado en casos de epilepsia, histerismo, neurastenia, así como en muchos casos de desórdenes psicocerebrales.

Esta asana debe prohibirse a quien tenga debilidad cardíaca, presión sanguínea superior a 15 e inferior a 10, y a quienes tengan pulmones delicados.

Esta asana tampoco debe realizarse nunca después de esfuerzos excesivos, y se recomienda no practicarla un largo rato en verano, mientras que en invierno no existen contraindicaciones de duración.

Siddhasana

En sánscrito *siddha* significa "perfecto, realizado, quien ha alcanzado una meta".

Primer estadio: sentado en tierra, piernas delante de sí, doblar la izquierda por la rodilla, y colocar el talón izquierdo firmemente contra el perineo, de modo que la planta del pie se adapte perfectamente al muslo derecho.

Segundo estadio: doblar la pierna derecha colocando el talón encima de la raíz de los genitales, de modo que el talón quede en contacto con el hueso publiano y en el punto medio del cuerpo. Colocar bien el pie contra el muslo izquierdo con los dedos apoyados en el pliege de la pierna. Mantener el cuerpo derecho.

Tercer estadio: brazos y manos extendidos, puestos de filo en las rodillas, con los pulgares y los índices doblados.

Cuarto estadio: contraer el mentón sobre el pecho, realizar la concentración de la mirada, es decir, la fijación del espacio entre las sobrecejas.

Los beneficios de esta asana son principalmente mentales y espirituales. El doctor Relé dice de ella:

"Son posiciones para la meditación. Se dice que aquel que se sienta en esta posición durante un largo período, con la mente

perfectamente controlada, automáticamente se eleva a sí mismo a la conciencia de Dios. Los estímulos internos y externos no le perturban. Estas posiciones, como todas las de meditación, reducen la actividad metabólica –el cambio químico de la materia viviente del cuerpo– al mínimo, y por eso no da lugar a violentas perturbaciones en el cuerpo que luego se revierten a la mente.

"La mente, al estar controlada, no será perturbada por agentes exteriores."

Swami Sivananda no aconseja esta posición al bello sexo.

Padmasana

Padma significa "flor de la planta del loto". En las páginas anteriores nos hemos referido a esta posición, y ahora queremos tratarla en sus particulares técnicas. Esta milenaria posición yógica es llamada así porque el contorno del cuerpo parece un pétalo de loto. En esta posición se suelen representar las estatuas de los sabios y de Buda; está situada entre las más difíciles, pero también entre las más importantes, incluso porque es la base para otras figuras derivadas de ella.

Primer estadio: sentado en tierra, con las piernas delante de sí.

Segundo estadio: doblar la pierna derecha por la rodilla colocando el pie, con la planta vuelta hacia arriba, encima del muslo izquierdo, en la unión con el fémur.

Tercer estadio: doblar también la pierna izquierda por la rodilla colocando el pie encima del muslo derecho, y enlazar de este modo los tobillos, teniendo buen cuidado de mantener los talones juntos delante del hueso pubiano, encima de los genitales, y los pies próximos al abdomen.

Mantener el mayor rato posible las rodillas en contacto con el suelo, y conservar la espina dorsal bien derecha, salvo el cuello y la cabeza cuando se practica la concentración del mentón. Los hombros hacia atrás y el pecho hacia fuera. Esta es la posición clásica, pero para obtener mayor flexibilidad de las articulaciones, es preciso invertir cada vez la disposición de las piernas y de los pies.

Cuarto estadio: llevar la mano izquierda con el dorso sobre los talones, palma hacia arriba –en el regazo– y la derecha sobre la izquierda, siempre con la palma hacia arriba, y los dedos juntos.

Quinto estadio: cuando la posición ya es completa, y se hace fácil y cómoda, se puede perfeccionar con la técnica de la mirada –ojos cerrados– y con la técnica de las diferentes contracciones.

Esta asana, realizada perfectamente, facilita la respiración controlada, la concentración mental, la meditación. Hace ágiles las piernas, evita las dislocaciones, proporciona estabilidad física y psíquica, revigoriza el sistema nervioso. Fortalece los músculos, tonifica los intestinos.

Esta posición yógica, como ya se ha dicho, desarrolla notablemente la fuerza de voluntad.

He aquí algunas variaciones de padmasana:

1. Consiste en enlazar las piernas ordenadamente, después colocarse boca abajo. Las manos y los brazos se doblan detrás de la espalda como en la vrikshasana. Resulta bastante provechosa para el perfeccionamiento de padmasana y para la pelvis.
2. Adoptada la posición padmasana, apoyar las palmas de las manos, con los brazos extendidos, contra el suelo a los lados de la pelvis, inspirar y levantar lentamente el propio cuerpo que debe quedar suspendido sin ningún temblor. Espirar y volver a la posición sentada. Repetir de 3 a 7 veces.
3. Colocar las palmas en el suelo. Ejecutar la padmasana, inclinarse, levantar el cuerpo sosteniéndolo por debajo con los brazos doblados como para la ejecución de mayurasana.
4. Practicar padmasana, poner las manos juntas en actitud de oración detrás de la espalda, inclinarse hacia adelante espirando hasta tocar el suelo con la cabeza.
5. Enlazar las piernas como en padmasana, ponerse en equilibrio sobre la punta de las rodillas, con los brazos extendidos hacia arriba. Inspirar y retener el aire para mantenerse en equilibrio. Ayudarse para ello apoyándose en una silla o en una pared. Proporciona equilibrio psicofísico.
6. Adoptar la posición de padmasana y, llevando las manos entre las rodillas y los muslos, elevarse por encima del suelo con las palmas firmes en el pavimento. Se tiene así la *kukkutasana* o posición del "gallo", y Swami Sivananda sintetiza así sus beneficios: "Todos los beneficios de padmasana pueden obtenerse en su máximo grado con esta posición. Se desvanece la inercia. Las narices quedan purificadas, y los bíceps, las manos y los pectorales se desarrollan."
7. Esta es la perfecta posición del loto. Se aconseja inicialmente aprender a realizar la semi-posición, cogiendo un solo pie y alternando. Sólo después de algunos meses practicar la técnica completa. Hatha Yoga Pradipika describe así esta asana: "Habiendo dispuesto el pie derecho en la raíz del muslo izquierdo, coger el pie (el pulgar del pie) pasando detrás de la espalda con la mano derecha (índice y medio). Habiendo dispuesto el pie izquierdo en el muslo derecho, coger el pie pasando detrás de la espalda con la mano izquierda. Aumenta el apetito y es un instrumento para eliminar el grupo de las enfermedades más mortales."

Matsyasana

En esta posición el cuerpo adopta el aspecto de un pez; en realidad, en sánscrito, *matsya* significa "pez".

Primer estadio: sentarse en la posición del loto, de modo que el pie derecho esté –planta hacia arriba– en el muslo izquierdo, en la unión femoral e idénticamente el pie izquierdo en el muslo derecho.

Segundo estadio: apoyándose en los codos, arquear lentamente hacia atrás la cabeza y el tórax, inspirando con lentitud hasta que la cabeza apoye la parte superior en el suelo, bien pegada al mismo.

Tercer estadio: los brazos estarán tendidos de modo que los índices de las manos agarren los pulgares de los pies, mientras los codos deben tocar el suelo. Otra posición de los brazos es la del 2.° tipo o variedad de la posición del pez. Respirando profunda y rítmicamente, esta asana facilita la respiración abdominal.

Para voler a la posición vertical del tronco respecto al suelo, realizar una exhalación. Después desbloquear las piernas de la posición del loto y ejecutar savasana o relajamiento general del cuerpo.

Matsyanasa n.° 2

La posición es como la que ya hemos descrito, sólo que, antes de curvar la espalda, será menester quedarse tendido con la espalda completamente adherida al suelo, tratando de no levantar las rodillas del mismo. Las manos –con los brazos doblados por el codo– deberán estar enlazadas detrás de la cabeza, y los brazos cruzados detrás de la nuca,de modo que las manos agarren la parte opuesta del brazo, cerca de la unión con el hombro, o bien a la altura del codo.

Esta posición de yoga, provechosa para toda la región lumbosacral, tonifica y vitaliza los órganos genitales, y es un ejercicio beneficioso para la región pélvica gracias a la circulación aumentada, para la espina dorsal, para los diversos centros nerviosos, para los nevios cervicales y los dorsales superiores, y para los pulmones. Se recomienda también esta asana contra los resfriados y las inflamaciones de las amígdalas y las adenoideas, y es buena en casos de asma y de bronquitis crónicas. Pero hay que evitarla en caso de tuberculosis, y se ha de realizar con cautela por parte de quien tiene los pulmones delicados.

Yoga-mudra

Mudra significa "alegre, divertido, imagen, símbolo, anillo para unir". En este caso significa símbolo, y yoga-mudra es el símbolo del yoga. La ejecución es difícil.

Primer estadio: ponerse en padmasana, con los talones bien apretados contra el abdomen.

Segundo estadio: llevar los brazos detrás de la espalda, de

forma que la mano derecha aferre la muñeca izquierda, después inspirar lenta y profundamente.

Tercer estadio: inclinarse –exhalando el aire– lentamente hacia adelante; los talones deberán apretarse bien contra el abdomen; luego tocar el suelo con la frente, volver a la posición inicial derecha inspirando con lentitud.

Esta asana se puede variar del siguiente modo:

1. Poner las manos con las palmas en los talones y realizar tal como hemos dicho arriba; de este modo se habrá aumentado la acción por el restablecimiento de las vísceras abdominales.
2. Realizar el ejercicio de este modo: en lugar de tocar el suelo con la cabeza, tocar la rodilla derecha y luego la izquierda.

Este ejercicio tonifica el sistema nervioso, refuerza los músculos de las paredes abdominales, vence la debilidad sexual.

Cakrasana n.° 2

Es un tipo de asana del que ya hemos hablado en las páginas anteriores, pero que volvemos a proponer mediante una técnica particular.

Primer estadio: acostarse sobre la espalda, con los brazos extendidos y relajados a lo largo de los costados, y las piernas juntas.

Segundo estadio: doblar las piernas por la rodilla de modo que los talones toquen las nalgas. Las plantas de los pies deben estar clavadas en el suelo (al principio, siendo el ejercicio un poco difícil, hacerse ayudar por un amigo o bien afirmar los pies cerca de una pared).

Tercer estadio: levantar lentamente los brazos haciéndoles realizar un semicírculo de modo que estén extendidos más allá de la cabeza.

Cuarto estadio: doblar los brazos por el codo, apoyar las manos cerca de los hombros, con las palmas vueltas a tierra, y la punta de los dedos hacia los pies.

Quinto estadio: levantar lo más posible pero lentamente los brazos, las piernas y el cuerpo, quedando sobre las manos y los pies, que no deben moverse de su posición primitiva. Permanecer de este modo durante algunos segundos.

Sexto estadio: impulsar el cuerpo hacia adelante llevando las rodillas juntas al terreno anterior, mientras los brazos y las manos permanecen tendidos hacia atrás. Para volver a la posición inicial, repetir las diversas fases, pero inversamente. Por último, realizar el relajamiento general.

Esta asana es beneficiosa porque su acción se ejercita principalmente sobre todos los músculos, sobre los huesos y sobre las articulaciones. Hace elástica la espina dorsal, resulta muy ventajosa para el abdomen, la región lumbar, el tórax. Da soltura a la rigidez de cada una de las partes del cuerpo, proporciona agilidad en general, energía, y procura un sentido de alegría y de bienestar.

Halasana

En sánscrito *hala* significa "arado", y en esta asana el cuerpo se asemeja verdaderamente al arado.

Primer estadio: tenderse sobre la espalda, con los brazos extendidos a lo largo de los costados, con las palmas contra el suelo.

Segundo estadio: durante una espiración apoyar las manos y los brazos en el suelo, alzar lentamente las piernas tendidas y justas hasta un ángulo de 30° del pavimento, después quedarse en esta posición por 2".

Tercer estadio: levantar las piernas, siempre lentamente, hasta 60° del suelo, realizando una espiración, y quedarse en esta posición otros 2".

Cuarto estadio: alzar todavía más las piernas hasta 90° del suelo de modo que estén en ángulo recto con el cuerpo y con el mismo suelo. Quedarse así otros 2".

Quinto estadio: durante una sucesiva espiración llevar lentamente las piernas extendidas más allá de la cabeza de manera que

los pies toquen el suelo lo más cerca posible de aquélla. El tronco queda así completamente levantado de tierra, y la espina dorsal se curva. Después de esta fase, las manos y los brazos permanecen siempre en la misma posición con una función pasiva. Hay que permanecer en esta posición durante 2".

Sexto estadio: impulsar los pies a lo largo del suelo, un poco más lejos de la cabeza. La presión desde la región lumbosacral, se desplazará a la dorsal. Permanecer en esta posición otros 2".

Séptimo estadio: deslizar todavía más los pies hacia atrás hasta un punto lo más alejado posible de la cabeza. La presión de la curvatura espinal se ejercitará así sobre las partes superiores dorsales. También en esta posición detenerse 2".

Octavo estadio: es el estadio final de halasana. Los brazos hasta ahora han permanecido tendidos en el suelo actuando sólo pasivamente. Ahora, por el contrario, los brazos son doblados por el codo, lentamente, y las manos puestas detrás de la nuca, si es posible enlazadas. Este desplazamiento permitirá llevar todavía un poco más atrás los pies. La presión recaerá de esta manera en las vértebras cervicales. El mentón bien apoyado en el pecho completará esta asana.

Para regresar a la posición inicial relajada, efectuar todas las fases en sentido inverso, parar regularmente y realizar los movimientos al mismo tiempo que cada inspiración.

La acción de esta asana repercute en la espina dorsal; de este modo hace rejuvenecer todo el cuerpo, actuando también sobre los músculos, que de tal manera quedan notablemente fortalecidos. También es señalada la acción revitalizadora que se ejercita sobre la tiroides, y su utilidad para curar la dispepsia, el aumento del hígado y del bazo, así como ciertos tipos de diabetes.

Sitadevi Yogendra escribe así a propósito de esta asana: "Halasana", como medida preventiva, es muy eficaz para la tosemia.

"Consiguientemente, el cuerpo liberado de la continua y repetida acumulación tóxica está más sano, los nervios están purificados y la mente es más clara. El histerismo y la neurastenia difícilmente pueden hacer presa en un cuerpo regular y sistemática-

mente adiestrado cada día por eficaces ejercicios de yoga particularmente indicados para las mujeres."

Este ejercicio debe ser practicado con mucha cautela por quienes tengan alguna desviación de la espina dorsal o músculos demasiado rígidos.

Salabhasana

También hemos hablado ya de esta asana en las páginas que preceden; aquí nos limitamos a describir una técnica distinta de ella, o sea,otra derivación.

Primer estadio: colocarse boca abajo, en el suelo, con las piernas y los pies juntos, los brazos tendidos a lo largo de los costados, el mentón apoyado en tierra, las palmas de las manos vueltas hacia arriba, y en esta posición cerrar los puños.

Segundo estadio: tensando los brazos y apoyando siempre la barbilla en tierra, levantar con un enérgico arranque las piernas y el abdomen, muy atrás y muy arriba, simultáneamente con la espiración. Pero las piernas no están tendidas por completo y con el cuerpo forman una curva. Alcanzada la posición final, volver a descender y relajarse durante varios minutos.

Ardha-matsyendrasana

Siendo una asana muy difícil de realizar, por lo general se enseña la media ardha, posición que presenta casi las mismas ventajas que la otra.

Primer estadio: durante una espiración, sentado en tierra, doblar la pierna izquierda por la rodilla, de modo que esté pegada al suelo con el talón contra la nalga derecha.

Segundo estadio: doblar la pierna derecha por la rodilla teniéndola levantada en posición vertical, y colocar el pie derecho más allá de la rodilla izquierda, o sea al lado izquierdo de ésta.

Tercer estadio: girando un poco el busto hacia la derecha, con

el brazo izquierdo tendido hacia tierra, la mano coge los dedos del pie derecho aumentando así la torsión espinal. La rodilla derecha resulta de este modo bien apoyada contra la espalda y naturalmente además en la axila izquierda.

Cuarto estadio: llevar el brazo derecho detrás de la espalda a la altura del talle, cerca del muslo izquierdo, hacia la ingle, con la palma hacia fuera.

Quinto estadio: la cara se vuelve hacia la parte opuesta a la de la mano que sostiene el pie, o sea hacia la derecha. Mantener el tronco, si es posible, muy derecho; permanecer en esta fase final durante todo el tiempo indicado respirando normalmente. Regresar a la posición primitiva inspirando en cada movimiento, luego relajarse. Repetir el ejercicio actuando hacia el otro lado para poder así beneficiar a la columna vertebral de las dos rotaciones.

La doble torsión que interesa a la espina dorsal es de gran ventaja, porque completa los beneficios derivados de otras asanas que curvan la columna vertebral hacia adelante. De este modo son desligadas las articulaciones espinales, y tonificados los nervios espinales y las cadenas del simpático. Este ejercicio también resulta un óptimo correctivo vertebral contra las desviaciones de las vértebras. Es bastante provechoso contra el bazo y el hígado aumentados.

Mayurasana

La denominación de esta asana deriva del hecho que el cuerpo adopta en las diversas posiciones el aspecto de un pavo real cuando hace la rueda, y *mayura,* por ello, quiere decir en sánscrito "pavo real".

Primer estadio: arrodillarse, mantener las rodillas separadas una de otra, con los pies juntos. Entre ambas rodillas situar las palmas de las manos extendidas en tierra, con las puntas vueltas hacia atrás, hacia los pies, y los codos en contacto entre sí, mientras el tórax resulta doblado hacia adelante.

Segundo estadio: efectuar una inspiración de media capacidad,

retener la respiración y dirigir los codos entre el ombligo y el estómago o a la altura del ombligo, de modo que los antebrazos, que no deben quedar a 90° del suelo, sino que deben estar ligeramente inclinados, hacen la función de apoyo y de equilibrio. Inclinar hacia adelante todavía más el tórax, con lentitud, alzando al mismo tiempo la cabeza y extendiendo lentamente las piernas en toda su longitud de modo que el cuerpo quede en posición paralela al suelo, sostenido únicamente por las manos apoyadas en tierra y por los antebrazos.

Esta posición es muy difícil; sin embargo, envía una importante cantidad de sangre a los órganos que cuidan de la digestión y proporciona una nueva energía a todo el cuerpo.

Sivananda escribe de esta asana:

"Mayurasana tiene un encanto muy propio. Te conquista rápidamente y te proporciona un ejercicio completo en pocos segundos. Sirve como una inyección hipodérmica de adrenalina o digitalina. Esta es una maravillosa asana para aumentar la digestión. Destruye los efectos de superabundancia de comida, hace digerir incluso el terrible veneno halahala. Cura la dispepsia y las enfermedades del estómago, reduce el bazo y el hígado hinchados aumentando la presión abdominal. La torpeza del hígado desaparece.

"Proporciona un fuerte apetito, hace desaparecer las enfermedades causadas por un exceso de gas, bilis o moco, cura la diabetes y las hemorroides, y vigoriza los músculos de los brazos. Esta asana sola puede procurarte el máximo beneficio físico en el mínimo tiempo."

Nauli-kriya

Nauli es uno de los *shat kriya* (seis métodos de purificación). Nauli siempre se realiza con el estómago vacío; y se recomienda también la perfecta ejecución de uddiyana-bandha.

Antes que nada ponerse de pie, con las piernas separadas y un poco flexionadas, y los pies a 30 ó 40 cm de distancia entre sí. Los

brazos deben estar extendidos, ligeramente curvados, con las manos inmediatamente encima de las rodillas, y la espalda un poco encorvada. La práctica de esta técnica siempre se aconseja hacerla de pie, pero quien quisiera realizarla estando sentado en posición de loto, tendrá las manos con los dedos un poco abiertos bien apoyadas en las respectivas rodillas, de suerte que, apretando los músculos de los brazos, los dorsales y los pectorales se contraigan y se tensen. Esto facilitará la acción en el abdomen.

También se recuerda que al practicar el nauli –de pie o sentado– será provechoso curvar un poco la cabeza hacia abajo para facilitar la inminente concentración muscular.

Primer estadio: inspirar lentamente, después expeler el aire rápidamente por la boca, realizar la uddiyana bandha, ejercicio en el cual se debe estar perfectamente entrenado a fin de aprender con buen éxito el nauli. Luego, espirando, contraer el abdomen levantando un poco los hombros y curvándose hacia adelante, y dilatar el tórax. Retraer muy hacia adentro el abdomen, hacia la columna vertebral, hasta formar una buena concavidad.

Nauli-madhyama o nauli central

Segundo estadio: alcanzada la posición indicada, mantenerla sin respirar, apretar cautelosamente las manos, que se encontrarán inmediatamente encima de las rodillas o sobre ellas mismas. Esto ayudará a la acción de los músculos rectos (derecho e izquierdo) que se extienden desde el hueso pubiano a las costillas. Estos deberán contraerse para formar una masa vertical, compacta, oblonga desde el hueso pubiano hasta el final del esternón.

Esto es el nauli central, y para conseguirlo es necesario tener una gran paciencia, un entrenamiento constante y una gran concentración.

Aflojar después, lentamente, la tensión de los brazos y de las manos a fin de relajar los músculos rectos. Relajarse por completo y descansar un poco. Antes de pasar a contraer un solo músculo recto, será mejor adquirir familiaridad con este ejercicio. Cuando se

consiga perfectamente y con facilidad practicar el nauli central, o contracción simultánea de los dos rectos, se pasará a tensarlos por separado, uno cada vez.

Nauli-dakshina o aislamiento recto derecho

Tercer estadio: alcanzados el primero y el segundo, encorvarse un poco a la derecha y hacia adelante, manteniéndose en cambio más derecho a la izquierda, parte ésta que se deberá tratar de conservar relajada. Realizar uddiyana bandha; y mientras se forma y se mantiene la concavidad abdominal, apretar sólo el brazo derecho tratando de contraer únicamente la parte abdominal derecha, cosa que en los comienzos resultará difícil porque los dos músculos rectos tendrán tendencia a contraerse conjuntamente. Sólo a base de paciencia y constancia se llegará a tensar únicamente el recto derecho. Relajarse luego, inspirar con lentitud, y descansar.

Nauli-vama o aislamiento recto izquierdo

Cuarto estadio: dominado el nauli derecho, se pasará a dominar el izquierdo. Colocarse en la misma posición, tratando en cambio de estar más recto a la derecha, lado que tiene que hacer lo posible para mantenerse relajado. Efectuar uddiyana bandha. Mientras se ejecuta la contracción del brazo izquierdo, a fin de facilitar el nauli izquierdo. El control de este otro músculo recto será bastante más difícil que el del derecho –como en todos los entrenamientos físicos de la parte izquierda en general–; a pesar de esto, a través de moderadas contracciones repetidas constantemente, se obtendrá el resultado deseado.

Nauli-kriya o contracciones alternadas

Quinto estadio: cuando se tenga el control completo sobre la tensión por separado de los dos músculos rectos –músculos involuntarios en las demás personas– se practicará la contracción alternada de ambos músculos, alternando en la contracción ora sólo el recto derecho, curvándose un poco más a la derecha y hacia adelante y apretando el brazo derecho, como en la nauli-dakshina; ora en cambio relajando el derecho a fin de tensar el izquierdo, curvándose hacia adelante y a la izquierda realizando nauli-vama: efectuar así las dos contracciones sin pausa. Se llegará a determinar de este modo una acción rotatoria de los rectos, semejante a una ola que va de derecha a izquierda y viceversa, con una cierta rapidez. Esta acción constituye el verdadero nauli.

Con este sorprendente ejercicio se obtendrá un notable control sobre el colon. Subrayemos que con esto se logra formar un cierto vacío, lo mismo en el colon que en la vejiga, lo que permite al yogin experto generar un proceso de aspiración y de evacuación del nauli con:

a) un estadio preliminar de baño o irrigación interior de aire llamado *sthula, suska* o *vayu basti;*
b) un estadio sucesivo con baño e irrigación interior de agua, mediante lo cual es sorbida el agua –acción llamada *vajroli* y posible para ambos sexos– por el recto en el colon, y en la vejiga de la uretra, para un beneficioso lavaje interno que limpia el organismo de impurezas.

Realizado el ejercicio, el agua es retenida, después se expulsa con lentitud al exterior.

Estos ejercicios curan los desarreglos intestinales, mientras que todo el abdomen recibe con ellos un gran beneficio. Curan y tonifican el hígado, el bazo, el páncreas y los riñones. Vencen la insuficiencia ovárica.

Debe evitar estos ejercicios quien tiene la presión alta, quien

tiene apendicitis crónica, quien está ya en los cuarenta y, por último, quien todavía no ha alcanzado la pubertad.

Finalmente queremos hablarle con cierta amplitud de la técnica respiratoria, a la que sólo nos hemos referido en la parte inicial.

El término sánscrito *pranayama* con que se definen los ejercicios de respiración yógica, significa "pausa del movimiento". Existen ocho tipos de respiración, pero solamente estudiaremos los principales, así como las correspondientes técnicas preparatorias.

1. *Kevala sunyaka* o suspensión de la respiración.
2. *Kevala puraka* o inspiración completa.
3. *Kevala Kumbhaka* o retención de la respiración.
4. *Kevala rechaka* o espiración completa.
5. *Kapa labhati* o purificación de los pulmones y de las cavidades nasales.

El pranayama es un ejercicio yógico que puede proporcionar beneficios muy grandes, pero puede también tornarse dañino si no se practica con las debidas precauciones, porque respiraciones demasiado violentas y mal controladas pueden alterar los nervios, el corazón y los pulmones de forma permanente. Por consiguiente, la respiración yógica queda prohibida a los niños por debajo de los 10 ó 12 años, a quienes tengan serios desórdenes pulmonares y cardíacos, y a quienes tengan la presión arterial muy alta.

Para practicar la respiración de yoga la mejor posición es sentada. Por tanto se mantienen muy en línea recta la espina dorsal, el cuello y la cabeza. Las manos estarán en las respectivas rodillas; por último hay que recordar que la mejor posición sentada es padmasana, mientras que si desea practicar la respiración estando de pie, debe mantener el cuerpo bien derecho, con las manos colocadas en los huesos ilíacos, o sea a los lados de la pelvis.

Vishnu-mudra

Todavía recordaremos antes los ejercicios respiratorios que se requieren para la espiración y la inspiración de una sola nariz con la

oclusión, por consiguiente, de la otra. Ya hemos hablado de ellos, pero en esta segunda parte tendremos un cuadro más completo.

Exponemos el método tradicional yógico (vishnu-mudra) para asegurar el cierre hermético de una o de las dos narices. Mano derecha:

a) pulgar extendido;
b) índice y medio doblados en la palma;
c) anular y meñique extendidos; los dedos extendidos se colocan en los huesos nasales que forman el "puente de la nariz".

1. Para cerrar la nariz derecha: se baja el pulgar apretándolo firmemente en la pared elástica de la nariz derecha contra el tabique y el hueso sobresalientes; los otros dedos tendidos permanecen en el puente nasal.
2. Para cerrar la nariz izquierda: se bajan el anular y el meñique extendidos apretándolos firmemente en la pared elástica de la nariz izquierda contra el tabique y el hueso sobresalientes, mientras el pulgar extendido se queda apoyado encima del puente de la nariz.
3. Para cerrar ambas narices, se efectúan al mismo tiempo los ejercicios 1 y 2.
4. Para mantener provisionalmente las narices abiertas: si se debe practicar una respiración normal de narices abiertas e inmediatamente después de la alternada, bastará dejar los dedos extendidos en el puente nasal. La respiración de narices abiertas se practica en cambio con las manos en las rodillas respectivas como en la posición *jnana-mudra.*

Músculos abdominales controlados en el pranayama

En los procesos de respiración yógica es preciso prestar mucha atención a los músculos abdominales. Estos deben permanecer bajo el control de la conciencia, y a tal debe determinarse una ligera contracción, ya sea durante la inspiración como durante la retención. A primera vista podría parecer que dicha técnica impide

una mayor capacidad pulmonar de aire y por consiguiente de oxígeno, pero se ha comprobado ampliamente que esto es un error de juicio. En realidad, el abdomen contraído permite que sea inhalado más oxígeno que el abdomen relajado.

Pero inicialmente hay que evitar la retención del aire; los textos de yoga aconsejan vivamente iniciar las respiraciones practicando solamente inspiración y espiración, puesto que la retención ya se aprenderá más adelante.

Durante la práctica de la respiración la mente estará ocupada en contar los *matra* (tiempos), pero con la práctica esto debe pasar a un segundo plano; entonces se aprenderá a concentrar la conciencia en los movimientos respiratorios. Hemos hablado de la unidad de tiempo (matra) para controlar, regular y dirigir su influencia. Estas unidades se realizan con varios métodos, por ejemplo con el tiempo requerido para pronunciar una fecha vocal, o bien Om, para bajar los párpados, para tocar una rodilla con los dedos, etcétera. El sistema más práctico es el de pronunciar mentalmente Om, contando Om uno, Om dos, Om tres y así sucesivamente, sobre el ritmo unidad-tiempo de un segundo por Om-número. Esto permite una discreta precisión. Es menester entrenarse previamente mirando la manecilla de los segundos de un reloj para adquirir el tiempo justo.

Pero no es fácil indicar tiempos en segundos precisos para cada acto respiratorio, porque cada uno de aquéllos varía con el mismo variar de los individuos, teniendo cada ser humano sus particulares capacidades y exigencias fisiológicas. De cualquier modo se dan unas proporciones base entre la duración de la inhalación, de la retención y de la exhalación; proporciones que luego aumentan al acrecentarse la capacidad del experimentador. Se recuerda que todo el proceso de respiración conscientemente controlada y dirigida debe producirse con una gran facilidad de ejecución y con un cierto sentido de bienestar.

Damos ahora algunas sugerencias útiles antes de comenzar los ejercicios de la respiración:

1. Limpiar cuidadosamente la boca, las narices, los conductos nasales con agua tibia, liberar el intestino y la vejiga, y si es posible darse un baño completo.
2. En la estancia donde se practica la respiración yógica, el aire debe estar renovado con otro fresco.
3. Observar atentamente que no existan corrientes de aire ni rendijas por las que pueda filtrarse el aire.
4. La respiración debe efectuarse a través de las narices, y la boca siempre ha de estar cerrada, salvo prescripciones contrarias.
5. Es muy beneficioso practicar la respiración en ropa interior o traje de baño, o lo más desvestido posible, realizando profundos y conscientes movimientos respiratorios.
6. Durante la respiración el cuerpo debe estar relajado y la mente tranquila.
7. Es aconsejable comenzar los primeros ejercicios de respiración yógica estando en posición de relajamiento.
8. Cuidar de manera especial la respiración asegurando el vaciado completo de los pulmones. Antes de cada práctica respiratoria es útil una profunda y completa espiración.
9. El principiante no espere beneficios inmediatos en pocos días de prácticas respiratorias. Solamente la constancia y la regularidad traerán las ventajas deseadas.
10. Las respiraciones yógicas deben realizarse dos horas antes de las comidas y cuatro horas después. Son bastante provechosas dos sesiones de respiración: por la mañana y por la noche. Si el experimentador tiene la costumbre de meditar, las respiraciones yógicas precederán dicha meditación haciéndola más beneficiosa.
11. Al aprender la retención del aire hay que observar escrupulosamente una gradación moderada, controlando bien al mismo tiempo la progresividad.
12. Todos los músculos de la cara deben estar completamente relajados. Hay que evitar de forma especial las contracciones de la nariz y de los ojos.
13. Al principio las técnicas respiratorias suelen proporcionar una ligera sensación de angustia o vértigo, que desaparecerá con el

paso del tiempo. La causa de esto se atribuye a la falta de práctica en las respiraciones controladas.

Kevala sunyaka

Posición sentada o derecha:
1. Inspirar lenta y normalmente.
2. Espirar con lentitud, vaciando completamente los pulmones.
3. Mantener la suspensión de la respiración, retraer el abdomen hacia la espina dorsal, permanecer así con la respiración contenida de 10" a 20", luego regresar al punto de partida y repetir un cierto número de veces.

Esta suspensión de la respiración fortalece el estómago, activa el colon, aumenta el apetito, favorece la circulación y la purificación de la sangre. Se aconseja a quien tenga debilidad cardíaca.

Kevala puraka

1. Espirar vaciando completamente los pulmones.
2. Inspirar lentamente, con uniformidad y sin prisa, controlando los músculos abdominales, después inspirar hasta una completa plenitud. Tiempo de duración, de 5" a 20", previo adiestramiento.
3. Espirar con ritmo lento, largo tiempo.

Esta inspiración completa es provechosa especialmente por la noche, antes de la cena, porque elimina la fatiga de la jornada, tonifica el sistema nervioso, aumenta la circulación abdominal. Por último es beneficiosa en caso de desórdenes del corazón, estómago y pulmones.

Kevala kumbhaka

1. Inspirar lentamente hasta una plenitud, con los músculos abdominales bien controlados.
2. Retener el aire sin dejarlo escapar durante un tiempo doble de la inspiración, hasta un máximo de 20" de retención; músculos abdominales ligeramente contraídos, tórax dilatado.
3. Espirar lenta y completamente.

Esta técnica yógica se practica,en cambio,con preferencia por la mañana, porque proporciona regularidad y ritmo a la respiración.

Kevala rechaka

1. Inspirar normalmente.
2. Retener el aire sin dejarlo escapar, como ya se ha dicho arriba.
3. Espirar el aire con gran lentitud, con uniformidad, prolongando la espiración lo máximo posible. La espiración debe estar muy controlada y el abdomen siempre comprimido.

Esta completa espiración procura el modo de expeler el anhídrido carbónico, purificando de esta manera el organismo.

Kapalabhati

Kapala significa en sánscrito "cráneo" y *bhati* "brillar". La tradición yógica llama así a esta técnica porque hace el cráneo brillante, es decir, limpio, purificado.

Se recomienda sobre todo una posición sentada, cuerpo bien derecho, cara completamente relajada. He aquí la técnica de esta asana:

1. Espiración: ésta comprende la parte fundamental del ejercicio. Debe ser brusca, mediante una vigorosa contracción de los

músculos abdominales y del diafragma. El aire pasa rápidamente, la glotis está abierta. Habrá que prestar atención para evitar un eventual roce a lo largo de las mucosas del paso nasal interno.

2. Inspiración: los músculos abdominales deben estar completamente relajados; la inspiración del aire debe ser sosegada, tranquila.
3. Sin reterner el aire: rápida espiración; entre inspiración y espiración no hay pausa. La práctica constante proporcionará velocidad al ejercicio y a los movimientos abdominales. No se requieren profundas respiraciones; pero la mente debe estar concentrada en las expulsiones y en el hecho de que el cuerpo se está purificando de los gases tóxicos, e introduciendo oxígeno para regenerar los tejidos del organismo.

Hemos visto que kapalabhati se llama así porque limpia los conductos nasales en el interior del cráneo, refresca los pulmones mediante la aportación de oxígeno y mediante la inmediata eliminación de los gases tóxicos.

Los sistemas nerviosos, digestivo y circulatorio sacan grandes ventajas de esta asana, así como también todo el abdomen en general. Igualmente tiene una notable acción curativa sobre el sistema nervioso, y desde el punto de vista espiritual tiende a activar los centros nervioso-espirituales, normalmente inactivos.

Surya bhedana

Con frecuencia el hombre respira, inconscientemente, por una sola nariz durante un tiempo indeterminado; después, automáticamente la respiración se efectúa con la nariz no utilizada. Ahora surya bhedana es la aplicación consciente de esta ley de la naturaleza.

Así pues, adoptada una posición firme y cómoda:

1. Inspirar lenta y profundamente a través de la nariz derecha cerrando la izquierda.

2. Retener el aire inspirado solamente cuando ya se está suficientemente adiestrado en el pranayama.
3. Espirar siempre lentamente el aire, esta vez por la nariz izquierda, cerrando como es natural la derecha, tal como ya se ha dicho en otras ocasiones.
4. Inspirar utilizando todavía la izquierda.
5. Retener el aire en los pulmones.
6. Espirar siempre lentamente con la nariz derecha.

Al llegar a este punto volver a empezar por el número 1.

El tiempo empleado varía para cada individuo, pero como mínimo se puede establecer sobre la base siguiente:

1. Suspensión 2".
2. Inspiración con la nariz derecha 2".
3. Retención 4".
4. Espiración por la nariz izquierda 2".
5. Inspiración con la nariz izquierda 2".
6. Retención 4".
7. Espiración con la nariz derecha 2".
8. Suspensión 2".

Por consiguiente, en conjunto, se precisan 20" para realizar una completa respiración yógica.

Esta técnica, además de los beneficios generales de la respiración, influye de manera profunda en la conservación del equilibrio de las corrientes biológicas, la positiva y la negativa, cuya armonía es la base de la salud.

Ujjayi

En sánscrito esta palabra significa "emitido fuerte" y esta definición se refiere al hecho de que tal respiración produce un ruido especial, por lo que se la puede llamar "respiración sonora".

He aquí cómo se procede:

1. Inspirar lentamente a través de las narices manteniendo semicerradas la glotis, la abertura de la laringe y de la tráquea, determinando así un ruido que, no obstante, debe ser suave, continuo, uniforme. Dicho ruido se debe a la fricción del aire contra la glotis; pero el ruido debe producirse en la laringe. Se deben evitar cuidadosamente otros ruidos que puedan surgir de la nariz y de sus cavidades, siendo en este caso perjudiciales para el cerebro. Durante la inspiración dilatar y elevar el tórax, con los músculos abdominales contraídos y los músculos del rostro relajados.
2. Retención voluntaria a glotis cerrada durante todo el tiempo establecido; cerrar las narices con ambos dedos, como ya se ha indicado.
   No obstante la retención sólo se efectuará después de un constante entrenamiento de inspiraciones y espiraciones. Cuando se haya conseguido cierta familiaridad con la respiración sonora y con la contracción de la barbilla, se podrán combinar juntas.
3. Después de haber abierto sólo la nariz derecha, anulado la contracción de la barbilla y relajado el tórax, comenzar la espiración, que deberá producirse, de modo controlado y uniforme, a través de la nariz izquierda abierta, mientras siempre se deberá oír el característico ruido del aire contra la glotis semicerrada. La espiración será profunda y completa.

Bhastrika

Bhastrika significa "fuelle", por eso esta respiración yógica se llama "respiración a fuelle".

La primera parte comprende:

a) espiraciones rápidas, superficiales y abdominales realizadas con las dos narices (de 7 a 10 expulsiones).;
b) inhalaciones con músculos abdominales relajados.

La última expulsión va seguida de la segunda parte:

a) profunda y lenta inhalación sin ruidos;

b) sucesiva retención del aire, glotis cerrada, narices cerradas con los dedos;
c) exhalación profunda con glotis abierta, o sea sin ruidos de ninguna clase, relajarse, liberar las narices de los dedos.

El ciclo es así completo; repetirlo después de un breve descanso constituido por unas pocas respiraciones de tipo normal.

Ya lo hemos visto y ahora lo repetimos: la respiración controlada yógica es de gran beneficio general. La sangre queda oxigenada no tanto en la aplicación de la técnica, como durante toda la jornada, porque la respiración normal es estimulada y resulta más provechosa por un período aproximadamente de 24 horas. Es natural, por tanto, que esta respiración, correctamente aplicada, mantenga joven el cuerpo y determine un rejuvenecimiento general del individuo. En realidad influye en gran parte en la absorción adecuada del prana, la energía vital universal. El prana mantiene en vida los seres vivos; el prana es vida, movimiento, actividad; regula y hace manifiestas las funciones del cuerpo.

Realizando con regularidad la respiración yógica resultan fortalecidos y tonificados los pulmones, los músculos y los nervios interesados en la respiración. El diafragma con sus diversos y alternados movimientos ejercita un saludable masaje estimulando la actividad de algunos órganos tales como: el hígado, el páncreas, los riñones, los intestinos. La respiración yógica, además, vuelve bastante útil al corazón y la circulación se facilita. En fin, la excepcional influencia de la respiración yoga en el sistema nervioso y endocrino crea la armonía necesaria para la salud. Se ha observado que cuanto más lentas son las respiraciones controladas más facilitan la perspicacia, aportan gran tranquilidad mental, y eliminan con la práctica la tendencia a la agitación psíquica.

Grande es, pues, el valor espiritual de las respiraciones yógicas. En realidad, "a medida que la conciencia se hace cada vez más aguda, mundos sutiles y siempre más y más sutiles comienzan a abrirse hasta que la conciencia del individuo se funde en el cosmos y el individuo se hace uno con el infinito."

El bienestar interior

La finalidad del yoga no es solamente el bienestar material, sino la búsqueda de la propia realidad interior. La identificación de esta realidad difiere de los procedimientos de comprensión que son familiares por una característica esencial: no pertenece al plano del conocimiento intelectual, sino a los planos del pensamiento intuitivo; no es el producto ni de una constatación sensorial ni de un razonamiento, por más que sea perfecto. Se manifiesta mediante una iluminación interior que no admite contradicciones o dudas; esta iluminación siempre va acompañada de una impresión de beatitud estática que adquiere tanta mayor amplitud cuanto más elevado es su objeto.

Ciertas personas la experimentan espontáneamente, con mayor o menor intensidad, en virtud de una predisposición innata, cuando se encuentran en presencia de un fenómeno natural o de un objeto artístico de gran belleza o durante un concierto. Siempre está presente en el éxtasis místico, cualquiera que sea la religión a que se pertenece. En ausencia de toda predisposición natural, el método de adiestramiento produce resultados por así decir automáticos en gran número de casos, pero no en todos. El método de enseñanza comporta siete etapas:

1. Con la respiración o prana.
2. Con las sensaciones del plano material.

3. Con los objetos supuestos materiales, considerados como causa de estas sensaciones.
4. Con la Vida universal.
5. Con los objetos del conocimiento de los planos sutiles representados por símbolos.
6. Con los objetos del conocimiento de los planos sutiles percibidos en su esencia.
7. Con la fusión del Yo relativo con el Yo incondicionado o absoluto.

Las posibilidades de éxito serán tanto mayores cuanto más sean practicados los ejercicios con un espíritu de completo desinterés, y desinterés significa que no es preciso experimentar ninguna anticipación emotiva por el éxito, como ninguna inquietud emotiva por el fracaso.

Primera etapa: identificación con la respiración o prana. Evidentemente es menester haber conseguido ya disociar el prana del aire físico y poder desplazarlo y fijarlo en cualquier parte del cuerpo físico elegido de forma arbitraria. Se aleja del espíritu toda otra idea y se absorbe hasta que se sienta con toda la potencia real de una sensación física, que se es el prana y que el prana está en sí mismo. Obtenido este primer resultado se desarrolla el ejercicio representándose el prana bajo la forma de una cinta blanquecina que entra y sale alternativamente de las narices, identificándose en él.

Considerado por sí mismo, este ejercicio, fecuentemente repetido, tiene la ventaja de un dominio voluntario más completo del cuerpo pránico y puede emplearse con fines curativos. Generalmente se practica junto con la respiración alternada, estando tendidos o sentados en la posición del loto, que es la más eficaz.

Segunda etapa: identificación mediante las sensaciones; es necesario adoptar una posición sentada. Se pone delante de sí,

sobre un fondo oscuro y liso (por ejemplo una tela de color negro), un objeto ligeramente coloreado: rojo, azul, verde, etcétera, a una distancia de un metro y medio aproximadamente, si se tiene la vista normal. Se fija la mirada en el centro del objeto y se concentra mentalmente en el color, excluyendo el objeto mismo hasta que se tenga la impresión de ser una sola cosa con este color, que este color seamos nosotros. Por tanto uno se convierte en el azul, el rojo, etcétera. Después de haberse ejercitado durante algún tiempo, se puede visualizar subjetivamente el color en ausencia de cualquier objeto, identificándose con él. Cada color tiene una especial cualidad suya: el rojo es excitante, el azul es calmante y analgésico; en efecto, un dolor físico, incluso violento, se mitiga bastante y se hace soportable cuando se identifica uno con el azul; el verde proporciona una sensación de reposo y de ligereza; el amarillo una sensación de bienestar.

La dificultad de los ejercicios sobre el sonido es de orden práctico.

El problema es el de producir un sonido homogéneo y continuo; con esta finalidad, si se dispone de un aparato de radio, una onda portadora no modulada representa una solución ideal porque fácilmente se puede regular su intensidad. De todos modos la identificación con el sonido se obtiene exactamente como la conseguida con el color, y también la identificación mediante los olores da excelentes resultados. Los perfumes utilizados son los obtenidos por la combustión de sustancias aromáticas, como el incienso, porque su olor es estable y no parece fijado en ningún objeto en particular.

Tercera etapa: identificación mediante los objetos de las sensaciones. Atribuimos las sensaciones a los objetos sustanciales que al mismo tiempo son su base y su causa, aunque no lo percibamos directamente. Así, una pizarra de escuela aparece como un rectángulo negro, pero se puede suponer que exista, bajo las sensaciones visuales de forma rectangular y de color negro, un objeto de su dependencia y del que éstos solamente serían los atributos.

La principal dificultad de esta clase de ejercicios consiste precisamente en disociar el objeto de su apariencia sensible, y concebirlo distinto de sus atributos. Es una gimnasia mental a la que se llega mediante tentativas; naturalmente se empieza con objetos sencillos y usuales, eligiendo después otros más complicados y de tipos diferentes a medida que se avanza en la experiencia. No se tardará en comprobar que las nociones de los objetos obtenidos mediante esta identificación son de naturaleza bastante diferente de los que resultan de los procesos ordinarios del conocimiento. En realidad se asimila todo lo que está implícitamente contenido en la idea del objeto hasta sus más lejanos desarrollos. Patanjali dice que practicando la identificación con el sol se adquiere la ciencia de todo el sistema solar; con la estrella polar, la de todo el firmamento.

Cuarta etapa: identificación mediante la Vida universal. Hablaremos ahora de algunas experiencias que, conocidas con el término de despertar del kundalini, representan una áspera y peligrosa senda del ya difícil camino del Sendero Directo.

Durante la gestación, el embrión está en comunicación directa con la corriente vital universal ascendente a través del manipura chakra (cuya correspondencia física es el ombligo). En el momento del nacimiento (corte del cordón umbilical en el plano físico) la comunicación queda interrumpida, y lo que se podría llamar estación de partida de la corriente vital se fija en el muladhara chakra, en la base de la espina dorsal. Inmediatamente encima se encuentran las extremidades inferiores de un conductor; su extremidad superior termina en el sahasrara chakra, cuya correspondencia en el plano físico se encuentra entre la parte alta de la nariz y la parte superior de la cabeza. Un poco por encima está el brahmarandra, o loto de los mil pétalos, pero entre ambos no hay contacto. Este sistema se puede parangonar a un circuito eléctrico. Se tiene un polo en el muladhara y un polo en el brahmarandra; entre ambos se tiene un conductor, pero no conectado con el primero y por otra parte es demasiado corto para llegar al segundo.

La corriente no pasa y el procedimiento tántrico tiene la finalidad de establecer el paso de la corriente.

Para abrir así el circuito muladhara-brahmarandra, el tantrismo recurre especialmente a dos métodos: nostros describiremos el de *shakticalani*, que también es el más aconsejable.

El ejercicio se practica en la posición sentada –la recomendada es la posición del loto– durante la retención de la respiración, en la respiración sencilla. Después de haber llenado la caja torácica al máximo de su capacidad, se apoya el mentón en el pecho, se contrae la garganta y se hace un esfuerzo de aspiración de abajo arriba. Al mismo tiempo se contrae con fuerza la región perineal llevando hacia abajo el aire que llena los pulmones. Estos dos esfuerzos en sentido contrario deben mantenerse durante toda la duración de la retención del aliento, que se prolonga lo más posible.

Después de un período, variable según las personas, de esta práctica que debe ser cotidiana, se empieza a sentir un paso de corriente con manifestaciones similares a las de la corriente eléctrica, y especialmente con una sensación de calor o francamente de quemadura a lo largo de la columna vertebral. Cuidado, si se es de los sujetos impresionables es mejor no continuar. Todo esto se hace por etapas y no hay ninguna necesidad de acelerar los tiempos.

La primera etapa es la del *apana*, que representa el plano material y el punto de contacto de la especie del individuo. Sus correspondencias en el organismo físico son las funciones de la excreción y de la reproducción. La segunda es la del *samana*, que participa juntamente del plano astral y del infra-astral. Correspondencias físicas: región lumbar y abdominal, función de la digestión, de la asimilación y de la desasimilación. En la tercera etapa se alcanza el prana propiamente dicho, plano del astral superior, cuya correspondencia física es la región torácica, el corazón, los pulmones, y las funciones que dependen de estos órganos.

Por último, la cuarta etapa, el *udana*, que abre el plano intelectual del mana y los planos del pensamiento sutil, anímico y

psíquico. Las correspondencias físicas son los órganos de la palabra, el cerebro, los órganos de la vista, del oído, del olfato, del gusto y sus funciones.

Cada etapa alcanzada abre la puerta del conocimiento directo de los planos correspondientes, con una condición, que es indispensable estar sujeto, no solamente para que se pueda aprovechar la experiencia, sino porque ésta se hace estrechamente peligrosa si la identificación no permite ejercitar un control voluntario continuo sobre las manifestaciones de una fuerza que se supera y de la que muy pronto seríamos víctimas.

Identificación mediante objetos sutiles simbólicos. Esta identificación se aplica al plano anímico y en consecuencia presupone el haber superado ya el pensamiento lógico del mana. Los símbolos en que se envuelven los objetos ya no son imágenes o recuerdos de imágenes sensoriales, sino imágenes intuitivas. Es imposible dar al lector con palabras una descripción que le permita representarse lo que pueden ser tales símbolos, hechos de impresiones que son al mismo tiempo subjetivas, puesto que las sentimos como interiores, y objetivas porque las atribuimos a causas exteriores a nosotros. La sensación de presencia, que muchas personas experimentan, puede dar una idea de esto.

Identificación con objetos sutiles sin símbolos (esencias). Este plano es el último en que todavía subsiste la noción de exterior y la experiencia que le corresponde todavía es menos descriptible que la anterior; es imposible de representar y concebir a quien no la ha experimentado personalmente. La identificación en dos planos sutiles se acompaña inevitablemente de una sensación intensa de estabilidad, de calma y de beatitud de las que están excluidas las nociones del tiempo y del espacio: es el *satori* del *zen*.

Pero no solamente la identificación es el instrumento más perfecto de conocimiento, sino que también es el instrumento por excelencia del poder. El hombre en sí mismo lo puede todo, a condición de que lo sepa. Es libre; el Yo no depende más que de sí

mismo. Ya sabemos que uno de los mayores obstáculos del camino de la salvación reside en la complejidad de nuestra personalidad aparente, complejidad que se traduce en una multiplicidad de deseos. Ahora no hemos expresado más que un deseo: la reintegración de nuestro Yo fenoménico al incondicional del que ha emanado, sólo que a veces nuestra energía se pierde esparciéndose en el espejismo de los falsos deseos.

Por consiguiente, debemos reunir esta energía que se dispersa inútilmente, unificando todos nuestros deseos en una dirección única, aquella que conduce a la meta suprema. Así como un imán atrae hacia sí todas las demás cosas, así nuestros deseos deben convertirse en un único imán hacia Dios.

Hemos hablado de orientar nuestros deseos, y no de abolirlos. La abolición pura y simple de los deseos tiene la desventaja de privarse de una considerable fuente de energía, con el peligro de llegar a una insensibilidad moral, muy alejada del resultado buscado. No hay que anular nuestros deseos, por el contrario es preciso identificarlos con el deseo de liberación y de salvación. Por ejemplo, un hombre de pasiones violentas, llegando a reunirlas en un único sentimiento que lo arrastre hacia el absoluto, hará progresos que no podrán ser realizados o ni siquiera soñados por el hombre sin deseos y sin pasiones.

La identificación de los deseos presupone naturalmente el dominio del análisis psicológico para la búsqueda de las personalidades segundas.

Después se observa que la mayor parte de aquellos que consideramos nuestros deseos no son en realidad nuestros, sino de estas personalidades.

En casos muy raros en que un deseo no se pueda reducir a una personalidad segunda, será preciso atribuirle una personalidad falsa independiente de la nuestra: en cierto modo hay que personificarlo.

Por ejemplo, se puede representar bajo la forma de un demonio, tal como es la tendencia natural del espíritu humano. Entonces la identificación se produce en tres estadios:

1. Nos identificamos con este deseo personificado; él es nosotros.
2. Somos una sola y única persona.
3. El deseo personificado se absorbe en nosotros y luego se disuelve; no existe nada más que nosotros; es una gimnasia mental que después de algunos experimentos se hace fácil.

Naturalmente el procedimiento debe extenderse a nuestras personalidades segundas y verdaderas, que se hayan descubierto. Haciéndonos insensibles a sus sugerencias, las hemos hecho impotentes; se trata ahora de domesticarlas, de someterlas reabsorbiéndolas en nosotros. Sus potenciales de energía se harán nuestros y seremos libres de disponer de ellos para nuestros fines.

En el procedimiento de identificación, la absorción se hace desde el exterior hacia el interior, puesto que es una personalidad extraña que se funde en la nuestra. Podemos volver al revés el procedimiento para aumentar nuestro valor moral.

El mejor modo de hacer una crítica justa de sí mismo es comparar punto por punto nuestra persona moral con la representación que quisiéramos que los demás nos hicieran. Aislando a continuación esta representación, la personificaremos creándose un doble imaginario poseedor de cualidades y virtudes que no tenemos, privado de los defectos que diariamente nos afligen. Nos concentraremos después sobre este doble, hasta darle una especie de vida y nos identificaremos con él, absorbiéndonos en él. Este procedimiento es muy eficaz.

Se puede cambiar todavía más si en lugar de hacerlo con una creación de nuestro espíritu nos identificamos con una personalidad divina hacia la cual nos atraen el amor y la fe. Un libro extraordinario, *La imitación de Cristo,* puede servir de guía si decidimos elegir este camino.

Hemos presentado el entrenamiento oculto bajo su aspecto intelectual y en el plano de nuestro pensamiento dialéctico, pero no nos olvidemos del amor, el gran motor que mueve todo lo creado. En la normal condición humana, esto es, la que se presenta en nuestra existencia terrestre, los objetos del amor son representaciones, es decir, fenómenos subjetivos a los que erróneamente

atribuimos una realidad objetiva exterior e independiente de nosotros.

El amor, hecho primordial, no es susceptible de cambiar de naturaleza; siempre es idéntico a sí mismo cualquiera que sea su objeto, pero puede estar mal dirigido en la elección. Si es imposible enseñar al amor, es en cambio posible aprender a dirigirlo y éste es el tema más importante del adiestramiento yógico: de la *bakti-yoga,* la técnica del amor divino.

La característica fundamental del amor es la necesidad de unión entre el sujeto amante y el objeto amado. Encontramos esta necesidad en el grado más bajo del campo afectivo, en el egoísmo en que el objeto del amor del Yo no es el Yo mismo, sino su aparente personalidad. Es el instinto de conservación que tenemos en común con todos los seres vivos del mundo visible. Por extensión de este egoísmo conservador tratamos de añadir a este conjunto todas las representaciones capaces de darnos gusto: es el instinto de adquisición. Una vez adquiridas aspiramos a conservarlas: es el instinto de propiedad.

Estos son los tres aspectos bajo los que se presenta el egoísmo. Y hasta que el egoísmo se queda en el círculo de los que llamamos bienes materiales, es reconocido por lo que es; desgraciadamente tiende con facilidad a adoptar la máscara del amor personalmente desinteresado, o altruismo, y a menudo también de las más elevadas virtudes. Para quien se dirige a lo largo de la senda oculta es de capital importancia descubrir el egoísmo bajo las falsas apariencias incluso si aparente y universalmente son respetadas y honradas. Debemos decir en seguida que esta búsqueda es penosa, ingrata y con frecuencia incluso cruel.

Entre los bienes de los cuales desearíamos enriquecer nuestra falsa personalidad, uno de los más apreciados es ciertamente el amor de los demás por nosotros.

Con perfecta buena fe confundimos amar y querer ser amados; esto último es egoísmo. Cuando al deseo de ser amados se une el instinto de propiedad, el resultado normal son los celos, una de las peores manifestaciones del egoísmo.

El amor materno o paterno está universalmente considerado

como el sentimiento más noble y desinteresado. Pero las primeras manifestaciones son el instinto específico; es uno de los casos en que el individuo no es más que el instrumento de la especie, pues lo que interesa es que el hijo sobreviva para contribuir a su vez a perpetuarla cuando haya llegado el momento. Sólo superado el estadio infantil, se puede hablar legítimamente de amor materno o paterno.

La caridad es el amor al prójimo en orden general. El egoísmo se disimula a cada paso bajo una forma insidiosa, especialmente en aquello que está considerado su punto de partida: la compasión y piedad. Y en especial cuando la falsa caridad solamente tiene el objetivo de la satisfacción de una vanidad personal.

El hombre es un animal sociable o, en términos biológicos, gregario, como los bovinos, los castores, los lobos, las hormigas, etcétera. Resulta de ello que al egoísmo personal hay que añadir un buen número de egoísmos gregarios como el amor de casta, de raza; en realidad no existe distinción biológica entre el egoísmo gregario que empuja a dos pueblos a matarse por un rincón de tierra y el egoísmo gregario que empuja a dos manadas de bisontes a matarse por la posesión de un pastizal.

Esta búsqueda del egoísmo bajo todos sus mimetismos podría continuarse mucho más a fondo, pues sin embargo, es necesaria si se quiere sinceramente hacer progresos en el camino de la salvación.

Por último hay el amor que tiende a reunir dos cantidades de polaridad opuesta, esto es, de sexo opuesto. Limitémonos a recordar que, en relación con la especie, la parte del individuo es simplemente la de llevar el huevo y asegurar durante el tiempo necesario la existencia del ser que nace del mismo. En la mayoría de los casos la entidad parasexual busca el compañero e impone su elección. Con toda buena fe el hombre y la mujer creen amarse por motivos físicos y morales del todo personales, pero no hay que maravillarse si apenas su criatura sale de la infancia este espejismo de amor desaparece, y los amantes apasionados de ayer no son otra cosa que extraños indiferentes y algunas veces francamente enemigos.

No obstante,el espejismo mismo del amor no tendría sentido si

no existiese el verdadero amor. Si las esperanzas de encontrarlo espontáneamente son escasas, es posible, a condición de que se quiera verdaderamente, transformar en verdadero amor la más banal de las ilusiones. Porque la condición humana, tal como la conocemos en la tierra, corresponde a una degradación, a una caída. Considerado en el orden cósmico, el hombre es un ser cuyo ambiente natural es el plano del mana, ambiente intermedio entre los planos superiores de la creación, anímico y psíquico, y los planos inferiores, astral, infra-astral y material. El hombre pertenece a la espiral ascendente que sube de nuevo hacia Dios. Pero ha sufrido una aventura que es simbólica pero muy claramente descrita en la Biblia: ha sido arrastrado hacia los planos inferiores por una confabulación de seres igualmente mánicos pero pertenecientes a la espiral descendente, los cuales le han inspirado el deseo de vivir en el plano material. En la tierra el hombre que conocemos es, por tanto, un hombre caducado.

En el plano natural del mana el hombre es, o más bien era, doblemente polarizado, positiva y negativamente, lo que la Biblia expresa con las palabras: "Creó el hombre macho y hembra". Cuando ha revestido la forma material, la polaridad sexual se ha separado tan bien que sólo conocemos mitades de seres humanos, de las que algunas están polarizadas positivamente y otras negativamente.

No obstante, a pesar de su caída, el hombre pertenece todavía a la espiral ascendente, y su aspiración siempre lo lleva a reunirse con Dios; mas inmediatamente lo impulsa a alcanzar el escalón superior del que ha descendido, el hombre mánico. He aquí por qué siempre está a la búsqueda de su mitad perdida y el verdadero amor es el que se esfuerza vanamente en realizar bajo los tratos engañadores del instinto específico o bajo los espejismos de las personalidades para-sexuales.

En este punto son necesarias algunas explicaciones, a fin de que se pueda comprender la parte que tiene la transformación de la sexualidad en el entrenamiento místico, esto es, se intentará exponer sumariamente la gran hipótesis biológica que forma una de las bases del yoga, sin cuyo conocimiento quedarían incompren-

sibles algunas de sus prácticas más importantes. Se intentará expresarla en términos inteligibles para los hombres habituados al modo de pensar y a la cultura occidental moderna.

Toda entidad humana representa dos cosas: una personalidad individual cuya duración está comprendida entre el nacimiento y la muerte, y una célula de una individualidad animal de otro orden, la especie humana, que se llamará Adán, cuyo nacimiento marca la aparición sobre la tierra del primer hombre y cuya muerte coincidirá con la desaparición del último.

El cuerpo de Adán es exactamente comparable a una colonia de seres elementales, por ejemplo un cultivo de bacilos. De las células diferenciadas nacen éstos, se reproducen y mueren, pero de hecho siempre son la misma célula que se fracciona indefinidamente; la misma célula, o si se quiere,el mismo huevo.

Lo mismo ocurre con Adán, y los elementos fisiológicos que constituyen su cuerpo físico son precisamente los elementos sexuales humanos; éstos son los únicos que se reproducen, en lo que la ciencia biológica moderna está de acuerdo con el yoga. Cuando el huevo humano fecundado empieza a segmentarse, produce en primer lugar los elementos sexuales que asegurarán su reproducción, mientras que sólo en un segundo tiempo aparecerán los elementos diferenciados que irán formando los diversos tejidos. Pero los elementos diferenciados producen elementos reproductores.

En realidad,pues, desde el origen de la humanidad, siempre es el mismo huevo el que se fracciona y se reproduce. Como todas las especies biológicas evolucionadas, Adán está sujeto, para asegurar su permanencia, a lo que se podría llamar una floración; en resumen se podría representar a Adán como un gran árbol en el cual nacen los efímeros capullos. Las raíces lo ligan a la vida universal, las ramas constituyen el cuerpo de Adán, los capullos constituyen las individualidades humanas. ¿Pero cuál es la naturaleza de las entidades humanas particulares que forman la floración de Adán? Unas –y son en número mayor– son las entidades psíquicas relacionadas con la entidad psíquica de Adán. Otras proceden de diversos órdenes de criaturas, algunas de un grado de

evolución inferior, otras superiores. Otras también, en casos excepcionales, proceden de seres pertenecientes a la espiral descendente del cosmos. Pero todas tienen esto en común: corresponden a un grado de evolución que no les permite ya revestirse directamente con la materia del cuerpo físico. Deben tomar esta materia de otro organismo; en el caso de que nos ocupamos lo toman del cuerpo de Adán. A su vez, tienen, respecto a él, el papel de parásitos.

Para explicarnos mejor, tenemos en todos los planos ejemplos de este parasitismo universal. La planta no puede vivir más que a expensas de las sustancias ya transformadas de inorgánicas en orgánicas de las especies inferiores. Los animales, incapaces de asimilar directamente el carbono, lo toman de las plantas que ya lo han asimilado.

Y, entre los animales, los carnívoros, incapaces de asimilar directamente la celulosa, encuentran sus elementos en los tejidos de los herbívoros de los que se alimentan. Esta es una de las grandes leyes de la vida universal: la simbiosis, esto es, la intercomprensión, la interdependencia de los seres. Cuando la biología haya descompuesto el organismo humano en sus componentes simbióticos, la ciencia tendrá la clave de la vida y de la muerte, la ley de la salud y de la enfermedad. Y puesto que tiene una importancia fundamental para ciertos ejercicios de yoga, digamos que el contacto entre Adán y las entidades humanas particulares se realiza en el plano astral, y que el punto de conjunción, la base, si se quiere, del pedúnculo del capullo, es un órgano pránico llamado chakra-raíz, porque a través de él el individuo humano está radicado en Adán. Su correspondencia física se encuentra en las cercanías del hueso sacro.

Este órgano-raíz liga astralmente a todas las entidades humanas que en el pasado han sido nuestros antecesores y a todas aquellas que en el futuro son nuestros descendientes en potencia. Entre estas últimas, las que corresponden a los elementos sexuales ya en vías de evolución constituyen otras tantas personalidades secundarias, y contribuyen en gran medida a la constitución de nuestra compleja personalidad aparente.

Por último, expondremos algunos consejos que la filosofía

oriental da al hombre occidental que quiere adentrarse por el sendero místico con la ayuda del yoga, sin que por ello quiera destruir la moral tradicional de la humanidad. Pero es necesario luchar desde un principio contra las entidades secundarias y parasitarias que se impongan a nuestra voluntad haciéndonos a veces sus esclavos; esto para limpiar nuestro camino de todo obstáculo peligroso que pudiera presentarse. El primero y más seguro medio de combatirlas es el de descubrirlas. Enemigo conocido está medio vencido. Por tanto hay que recurrir a un riguroso psicoanálisis. Estudiar con cuidado desde este punto de vista los propios deseos, los propios gustos y los afectos para descubrir sus orígenes.

Es menester poner bajo investigación toda la propia vida afectiva para descubrir sus resortes ocultos. Què no quede ninguna parte secreta, ningún territorio inexplorado. Cuando se consiga distinguir entre los propios deseos y los propios sentimientos los producidos por una entidad extraña a la nuestra, es preciso sacrificarlos sin piedad.

Antes que nada hay que ser los únicos dueños de nuestra casa; el sacrificio costará dolores, pero es absolutamente necesario. Y sobre todo ser siempre dueños de los propios deseos sexuales y no dejar que ejerciten ninguna tiranía. Con este objeto, una regla general: no pensar jamás fuera del acto mismo. Alejar del propio espíritu todas las preocupaciones sexuales, los pensamientos impuros que puedan invadir el alma y corromperla. La pureza del alma es más esencial que la del cuerpo. Pero no hay que caer en el exceso contrario; el ascetismo es un medio excepcional a utilizar para fines excepcionales. Al ingreso en el sendero místico no es necesario suprimir la sexualidad, sino dominarla, conservando en reserva las propias fuerzas para poder, en el momento justo, emplearlas en otro plano.

Una personalidad nueva

Sería inútil construirse una personalidad nueva, si no se tiene cuidado de desmoronar los elementos que constituyen la vieja, o sea, la personalidad humana y material que queremos sustituir por una personalidad inmortal. El entrenamiento psíquico empezará con un largo período de meditaciones a las cuales nos dedicaremos en todos los momentos que nuestras ocupaciones nos dejarán libres, y que comenzarán, como ya hemos dicho, con los primeros ejercicios respiratorios.

El principiante hará cada noche, antes de adormecerse, un examen de conciencia lo más completo posible de su actividad durante la jornada; en cierto modo deberá separar de sí los conocimientos adquiridos, destruyendo la atadura que le encadena a ellos.

Jesús dice: "En verdad os digo, quien no reciba el reino de Dios como un pequeño niño, no entrará en él en modo alguno". El niño pequeño es la *tabla rasa* por excelencia, la responsabilidad de su nueva vida está por hacer todavía; no ha adquirido nada aún, todo lo ha de adquirir.

Por tanto se debe volver a este punto de partida si se quiere reconstruir una personalidad inmortal. Este es el sentido exacto de las palabras de Cristo.

Antes de comenzar la jornada y durante la jornada, apenas se tenga un instante libre, estudiar las propias ideas mejor adquiridas, tanto desde el punto de vista intelectual como del moral, a la luz de una crítica inexorable. Buscar aquellas que tengan origen en nosotros mismos y las que supongamos de origen extraño, ya sea

que procedan de otros hombres o de nuestras personalidades secundarias, y elegir solamente las que proceden directamente de nosotros.

Por la noche, a la luz de la misma crítica inexorable, hacer el apropiado examen de conciencia, repasando toda la actividad propia de la jornada, analizando todo lo que se ha creído aprender hasta sentir que sólo nuestro pensamiento ha trabajado, y nada le ha penetrado desde el exterior. Probablemente, apenas este entrenamiento comience a dar sus frutos, se podrá atravesar un período penoso, un sentirse inesperadamente infelices y abandonados; se tendrá la impresión de que todo se escapa, que se está precipitando en un abismo de soledad. Pero sólo será un período transitorio, de rodaje, como se suele decir.

También en el campo afectivo es necesario proceder a una crítica análoga a la que se aplica en el campo del conocimiento. Las facultades afectivas no deben abolirse, es menester controlarlas y dirigirlas. Del mismo modo en que la inteligencia se divide en categorías, que son las formas vacías, y en representaciones, que son el contenido de las categorías, la afectividad se divide en categorías o formas vacías que son la facultad de amar y de odiar, y en su contenido, constituido por las representaciones del amor y del odio. El odio y el amor en el plano humano son formas de la repulsión y atracción cósmica. La atracción reintegra lo que la repulsión ha desintegrado. La atracción y la repulsión son ambas la manifestación del Yo absoluto que pasa de la potencia al acto personificándose, y que después se reintegra en sí mismo. También puede decirse que se trata de una sola e idéntica fuerza considerada a veces positivamente y a veces negativamente, como dos espirales, una ascendente y otra descendente.

Establecido esto, en cualquier momento de nuestra evolución en la espiral ascendente, existe, en la descendente, un ser simétrico a nosotros. Este ser es al mismo tiempo nosotros mismos y el contrario de nosotros mismos. Somos nosotros, si así puede decirse, pero vistos al revés, con una total trasposición de valores. Se comprende que la relación de una entidad semejante a la nuestra es perpetua, como por otra parte lo es nuestra reacción en

aquélla. Para nosotros es el eterno pensador, la entidad cuya tendencia es la de detenernos en nuestra ascensión y de arrastrarnos en su caída.

Para nosotros el bien es la atracción, es el amor; para la entidad simétrica, es la repulsión, es el odio. Nuestra personalidad no está compuesta más que por nuestras representaciones. Odiando algunas de estas representaciones odiamos una parte de nosotros mismos, la alejamos de nosotros.

El odio tiende así a producir una desintegración anímica, mientras que la ley de nuestra espiral es la ley del amor, esto es, de la reintegración en la unidad del absoluto. Lo esencial a recordar es que el odio es el mayor obstáculo a nuestro progreso espiritual: éste, más que detenernos, nos hace volver directamente hacia atrás.

En cuanto a la facultad del amor, está claro que se trata de exaltarla y no de destruirla. Pero el principiante debe purificarla en su objeto, es decir, darle un contenido tal que sea independiente de nuestra vida material en Adán. Esta depuración de nuestra afectividad se traducirá prácticamente en una lucha incesante y sin cuartel contra el egoísmo y todas sus manifestaciones. El egoísmo no es, como generalmente se cree, el amor del Yo, sino que es el amor a las representaciones que forman nuestra personalidad aparente. Es este disfraz al que llamamos Yo al que amamos. Existe un evidente egoísmo que es bastante fácil de descubrir y combatir: es el que tiene por objeto nuestro cuerpo físico y las representaciones que a él están ligadas. Pero existe un egoísmo mimetizado, y es el egoísmo de cuando creemos amar a otros seres, mientras que en realidad nos amamos a nosotros mismos y sólo a nosotros. Nuestro pretendido amor no es más que un sentimiento de propiedad, de posesión, que no difiere para nada del que nos inspira la posesión de un cuadro, de dinero, de objetos de arte, etcétera.

Será necesario, pues, hacer una incesante crítica a nuestra vida afectiva, sin dejar ninguna zona oculta, sacrificando sin piedad todos los sentimientos que no son más que una forma camuflada de egoísmo.

El amor así purificado tendrá un nombre: caridad. Será ésta la

primera chispa del amor divino, del amor místico por el absoluto. La caridad por todos los demás seres sólo será la expansión de este amor divino.

Esta desintegración de la parte afectiva de la personalidad terrestre continúa paralelamente con la desintegración de la parte intelectual. En este punto interviene la religión que procurará un alimento al amor divino, gran motor del peregrinaje místico. El amor divino es el carro de fuego que lleva al adepto hacia el absoluto.

Ahora queremos hablar de un punto extremadamente importante en el entrenamiento oculto: la emancipación del sistema del pensamiento. De éste existen cinco tipos principales, correspondientes a los cinco grandes planos de la creación, es decir, del mundo fenoménico, que se escalonan a partir del absoluto, él mismo incondicional, inmutable, única y verdadera realidad. Estos cinco planos se pueden dividir en tres grupos: el primero, el más próximo al absoluto, que llamaremos grupo superior, es el del pensamiento sutil e intuitivo. Comprende el plano psíquico y el plano anímico. Inmediatamente después viene el plano mental, que es el del pensamiento discursivo y razonador; es el nuestro, el del hombre. Este plano representa la conexión entre el grupo superior y el grupo inferior que comprende: el plano astral, dividido en astral superior y en astral inferior, y el plano material. El sistema de pensamiento de este grupo es el de la sensación: sensaciones actuales de la percepción, sensaciones imaginadas de la memoria.

En el mecanismo de la creación, representado bajo la imagen de una espiral descendente y de una espiral ascendente, los mónadas que emanan del absoluto descienden de plano en plano hasta el límite material; después vuelven a subir del mismo modo, de plano en plano, para reabsorberse en él. La creación en su conjunto, con sus planos, sus espirales ascendentes y descendentes, no es otra cosa que un sistema de pensamiento del absoluto. Cuando deja de pensarlo, todo lo relativo se reabsorbe en él y el espejismo desaparece.

En la espiral ascendente, que es la nuestra, todavía participamos de los sistemas de pensamiento inferiores que hemos

superado, pero aún no hemos alcanzado los sistemas de pensamiento superiores, los cuales no existen para nosotros más que en el estado de posibilidad o en potencia. La continuación de nuestra ascensión hacia el absoluto que nos llama, requiere que nos liberemos de los sistemas de pensamiento inferiores y que dejemos atrás nuestro sistema de pensamiento específico, que es el del mana, para penetrar en el sistema superior del pensamiento sutil, plano anímico y plano psíquico.

Esto nos lleva a un estudio más profundo del sistema de pensamiento del mana. En el paso desde el absoluto hasta el límite de su expansión en el plano material, el pensamiento se degrada por un doble proceso de personalización. El absoluto está más allá de toda personificación y objetivación. Está, y está sólo, sin distinción, entre el Yo y el no Yo. Está inmóvil, inmutable. El Yo relativo que emana de él contiene en potencia la personificación y la objetivación, es decir, la noción del Yo en oposición al que no es él, el no Yo. En realidad se trata de un proceso único visto desde un doble punto de vista que el yoga llama personificación, *ahankara.*

Las primeras manifestaciones del Yo relativo tienen lugar en el plano que llamamos psíquico. El Yo relativo ha abandonado el estado de inmovilidad estática, inmutable, del absoluto; se modifica con acciones que son ideas, y de estas ideas hace dos grupos; algunas las atribuye a sí mismo y dice que son subjetivas, las otras las atribuye a cualquier cosa de fuera de él, y que no es él, y dice que son objetivas. Es una ilusión, porque en verdad unas y otras no tienen ni pueden tener otro origen que el Yo mismo, pero esta ilusión es la base del mundo de los fenómenos, de *maya,* como lo llaman los orientales.

En el plano anímico las ideas se revisten de cualquier clase de impresiones subjetivas que todavía son sensaciones verdaderas y propias, pero que ya representan en potencia lo que serán las sensaciones en los planos inferiores. El pensamiento, que se ha hecho incapaz de aprender directamente las ideas en su esencia, las sustituye por las impresiones o los conjuntos de impresiones que se convierten así en símbolos.

En el plano anímico como en el plano psíquico las ideas se perciben sin la mediación de órganos sensoriales, sino por algo que se podría llamar vibraciones al unísono. Estos son los campos de la intuición o pensamiento sutil.

En el plano del mana el pensamiento es exclusivamente simbólico. Los materiales del pensamiento son en primer lugar las imágenes primitivas proporcionadas por los órganos de los sentidos: imágenes auditivas, visuales, olfativas, etcétera. Son los símbolos. No obstante, para hacerlas más inteligibles a nuestro pensamiento razonador, las sustituimos continuamente por otras imágenes sensibles secundarias, que son las palabras de una lengua, al mismo tiempo que en álgebra se sustituyen las letras por los valores numéricos. En la vida corriente estos símbolos verbales constituyen el material de nuestro pensamiento discursivo.

El pensamiento humano, por otra parte, hace uso de un gran número de símbolos analógicos para materializar de algún modo las ideas a las que no corresponde ninguna imagen sensorial considerada como objetiva.

Así, las imágenes sensoriales gustativas de lo bueno a lo malo han sido trasladadas al plano moral. Una vez más la palabra se sustituye corrientemente por la imagen y decimos que un hombre es bueno como decimos que un fruto es bueno, que una idea está clara como decimos que el cielo está claro. Estas imágenes y las palabras que les corresponden se definen como abstractas; mientras que se da el término concreto a las imágenes simbólicas de las que se reconoce el origen sensorial directo.

Según del orden sensorial a que pertenezcan las imágenes tomadas como símbolos, los hombres se pueden clasificar en visivos, auditivos y motores. Cuando estas imágenes son las imágenes de palabras, podemos tener los vocablos visivos, auditivos y motores; con frecuencia estos sistemas se combinan entre sí y se obtienen los tipos mixtos más complicados.

El experimentador deberá, por consiguiente, buscar a qué categoría de representación simbólica pertenece; si es visivo, auditivo, motor o si pertenece a un sistema mixto. También deberá buscar a qué sistema pertenece durante el sueño, porque es raro

que sea el mismo que en estado de vigilia, y ésta es la razón por la que normalmente, al despertar, olvidamos nuestros sueños. Podemos tener, según en el estado psicológico en que nos encontremos, varios sistemas de representación simbólica, que constituyen otros tantos sistemas separados, impenetrables entre sí. El desmemoriado que olvida toda su vida pasada no hace más que cambiar el sistema de símbolos. El sistema simbólico de nuestra primera infancia no es el que utilizamos después en nuestra vida. El niño, por otra parte, no piensa con las palabras, piensa con imágenes sensoriales primitivas, un poco como hacen los animales.

Así, olvidamos que las palabras no son más que símbolos de las ideas. Tomamos las palabras por las ideas y pensamos mediante ellas. Cuando decimos: "Me ha venido una idea", esto quiere significar que se nos ha presentado una o más palabras. Después combinamos entre sí estas palabras, sin preocuparnos de la idea que está detrás.

Por eso jamás nos podremos hacer dueños de nuestra personalidad, libres de destruirla para construirla, hasta que seamos dueños del propio sistema de símbolos. El mismo Yo relativo no toma conciencia de sí personificándose en el mundo fenoménico más que objetivándose en un sistema de símbolos. Así, pues, el gran objetivo a alcanzar es la unión con el Yo primordial, esto es, el pensamiento sin símbolos. En primer lugar es preciso darse cuenta del sistema de símbolos que utilizamos en el estado de vigilia, luego del que empleamos durante el sueño. No es lo mismo.

Cuando se haya conocido el sistema simbólico que se utiliza durante el sueño, habrá que ejercitarse todo el día en pensar con este sistema. Al principio será una cosa difícil de hacer, pero después será como una cadena que se rompe y los progresos se harán poco a poco más sensibles. Entonces la vida nocturna y la diurna dejarán de ser dos cosas separadas. A continuación, se puede uno ejercitar a dormirse siguiendo con el empleo del mismo sistema simbólico diurno. El entrenamiento estará completamente conseguido cuando, gracias al primero o segundo procedimiento, se pueda mantener la conciencia de la propia vida nocturna. También durante el día hay que ejercitarse en el uso de los sitemas de

símbolos que nos son extraños. Por ejemplo, si se es motor de día y visivo de noche, ejercitarse en pensar con símbolos auditivos.

Es cierto que estos ejercicios, al principio, siempre son fatigosos y no se pueden prolongar a causa del cansancio que producen. Un ejercicio muy importante es el de reconstruir el sistema simbólico de la primera infancia hasta cuando se pueda volver a cogerlo a voluntad.

En líneas generales se puede decir que el sistema de nuestra primera infancia está ligado al de nuestros sueños de la edad adulta, con la diferencia de que en nuestros sueños todavía pensamos la mayoría de las veces con las palabras, mientras que de pequeños pensábamos con imágenes sensoriales puras.

También se deberá intentar hacer que vuelvan los propios recuerdos más lejanos, los de la época en que se empezaba a aprender a hablar; poco a poco se podrá así hallar y reconstruir el sistema simbólico que servía de instrumento al pensamiento propio. Se habrá dado un gran paso cuando por este medio se encuentre de nuevo la facultad de pensar con imágenes sensoriales primitivas. El dominio del pensamiento sin palabras abre posibilidades inesperadas, porque su campo de acción es bastante amplio. Y se puede impulsar la experiencia hasta muy lejos. A todos nos ha sucedido, por ejemplo, llegar a un sitio y tener la clara sensación de haberlo visto antes.

Entonces hay que analizar los tipos de sensaciones que nos ha procurado y nos procura esta ilusión, esforzarse en reconstruir el correspondiente sistema simbólico. Es bastante probable que esté cercano al de nuestra primera infancia. Ejercitarse a pensar con este sistema y cuando se haya dominado, elegir un momento de calma, de quietud física y moral, tenderse, relajar los músculos, dejar vagar el propio pensamiento manteniéndolo dentro de los límites de este sistema particular. Se quedará sorprendido al ver presentarse en el propio espíritu unas extrañas escenas, escenas que se podrán reconocer como vividas, aunque no tengan ninguna relación con nuestra existencia actual. Son los recuerdos de existencias anteriores.

El entrenamiento proseguirá entonces concentrando el espíritu en una idea tomada aisladamente, despojándola de sus envolturas simbólicas, hasta que se obtenga una impresión nueva, desconocida hasta entonces: la conciencia de percibir la idea desnuda, la idea en sí misma y por sí misma. Esta impresión no es explicable con palabras a quien no la ha experimentado personalmente, pero sin embargo es tal que uno la reconoce apenas la experimenta. La técnica de la mística japonesa del *zen* es sin duda una de las mejor concebidas para liberar el pensamiento de su esclavitud a los símbolos sensibles y para elevarlo a los planos superiores del pensamiento sutil.

El problema de la muerte

Llegados a este punto, queremos hablar de la muerte y de su misterio, punto fundamental del ocultismo oriental.

Dividimos los objetos de nuestro mundo sensible en dos clases: los inertes y los vivos. Los objetos inertes son aquellos cuyas transformaciones son explicables con otras transformaciones igualmente perceptibles para nuestros sentidos y que les han precedido. Nuestra noción de objetos vivos procede de una deducción basada en lo que acontece en nuestro mundo interior cuando éste actúa en el mundo exterior. Cuando comprobamos que la apariencia de un objeto se modifica sin que el hecho se pueda referir a una modificación anterior de nuestra percepción sensible, suponemos que esta variación se ha producido por un agente que no puede ser ni visto ni oído ni tocado y que en consecuencia es análogo a nuestra voluntad. Puesto que nuestra voluntad no nos parece independiente de nosotros mismos, nos representamos este agente como semejante a nuestra entidad pensante y volitiva, distinta del cuerpo material que, por próximo que esté, reingresa en el cuadro de nuestro mundo externo.

Considerada, pues, en el plano de los datos sensoriales del mundo exterior, la muerte se reduce a la transformación de un objeto viviente en un objeto inerte. Hagamos en este caso otra suposición: que algo análogo a nosotros, que confería al objeto su calidad de viviente, ya no está allí, lo ha abandonado, se ha separado.

Así se forma en nosotros la noción de muerte vista desde fuera; la noción de muerte vista desde dentro resulta igualmente de

suposiciones y comparaciones. Sabiendo, ya sea por nuestras comprobaciones personales como por las de otros, que todos los objetos vivientes acaban por transformarse en objetos inertes, es decir, por morir, deducimos de ello que debe ser lo mismo para nosotros y que en consecuencia lo que se nos escapa a la percepción sensible está destinado a separarse un día del cuerpo físico.

La idea de que dejamos de existir, que nos anulamos, sólo puede ser una concepción artificial de nuestra inteligencia dialéctica; se prueba con un esfuerzo de introspección a tomar conciencia de nosotros mismos, de nuestro Yo, después de representarlo como no existente en un momento cualquiera del tiempo, ya sea anterior o posterior al momento presente, y se llegará al acuerdo de que esto es imposible. La conciencia del Yo está indisolublemente ligada a la de su existencia y absolutamente fuera del tiempo y del espacio.

Estudiando el fenómeno de la muerte del prójimo, se puede comprender que es un gran error el de considerarlo como siempre idéntico a sí mismo. Mientras estamos acostumbrados a considerar la vida bajo diversos puntos de vista, unificamos la muerte hasta el exceso, pensamos que se trata del mismo fenómeno sin variación alguna.

La realidad es otra. Lo mismo que no hay dos hombres que tengan la misma existencia, así no hay dos que tengan la misma muerte. Además la muerte no es lo mismo para el hombre y para el animal, para el animal y para el vegetal, para el vegetal y para el mineral.

En el hombre, y especialmente en el hombre civilizado, la muerte es un fenómeno muy complejo. En el plano invisible, lo que nos parece ser un individuo único es en realidad una simbiosis de varias entidades cuya personalidad principal corresponde al Yo y luego a las personalidades segundas. Aquéllas nunca se mueren todas al mismo tiempo: las hay que se mueren antes. Muy a menudo es una personalidad segunda la que acompaña y anima el cuerpo hasta sus últimos instantes; la personalidad principal ya no está en el cuerpo.

Los órganos y los tejidos de nuestro cuerpo físico tampoco se mueren todos simultáneamente; en casos excepcionales una personalidad que puede ser la principal se retrasa en el cuerpo físico durante un tiempo más o menos largo después de que las ataduras ya han sido rotas.

El miedo a la muerte es, según los antiguos maestros, uno de los principales obstáculos que obstruyen la senda de la liberación.

Es un sentimiento complejo, que en gran parte depende del instinto; el instinto de conservación que se manifiesta de maneras muy diferentes. En general los animales no tienen miedo a la muerte por enfermedad y por vejez; son perfectamente conocedores de su aproximación, acaso todavía más que el hombre.

El miedo físico a la muerte es común al hombre y al animal; aquél es independiente del miedo a la muerte psicológica, aparentemente propia del hombre, y se puede experimentar el uno sin el otro. El miedo psicológico se une esencialmente al egoísmo, esto es, al amor por nuestra personalidad aparente y al complejo de sus anexos: propiedades, intereses, costumbres, etcétera. Incluso en el caso no del todo raro en que nos preocupemos, más que de la nuestra, de la muerte de los seres queridos, también se trata de una manifestación de egoísmo. Estamos ligados a la vida menos por sí misma que por una cantidad de sutiles ataduras que corresponden a otros tantos afectos particulares de los que tememos la ruptura brutal. La preocupación de esta ruptura, posible en cada instante, mezcla su veneno a nuestras mayores alegrías.

Desde los tiempos más antiguos una preocupación constante de la raza humana ha sido, no evitar la muerte, cosa considerada imposible, sino eludirla atenuando y retrasando la separación que ella comporta. De eso se deriva el entierro, acompañado de ritos fúnebres destinados a conservar una vida ficticia para el difunto, manteniendo el mayor tiempo posible el alma ligada al cadáver, como aquello de colocar en la tumba alimentos reales o simbólicos, objetos familiares. De este mismo sentimiento procede la costumbre, conservada hasta nuestros días, de levantar monumentos funerarios y depositar flores en las tumbas.

Los antiguos egipcios perfeccionaron al máximo estos ritos con

la momificación. El embalsamamiento, impidiendo la descomposición del cadáver y conservando su forma, aplazaba indefinidamente la disolución del *naga.* La muerte se encontraba así transformada en sueño y se tomaban todas las precauciones para que este sueño pudiese continuar el mayor tiempo posible sin ser perturbado ni interrumpido. Ciertamente el embalsamamiento no era una solución al problema de la muerte, sino un hábil artificio para eludirlo.

Otras civilizaciones más evolucionadas espiritualmente, como la de la India, se han inspirado, por el contrario, en el deseo de liberar lo más rápidamente posible la entidad difunta de sus ataduras con el cadáver y con la vida material. En armonía con esta tesis sus muertos son quemados.

Otras prácticas tienden sencillamente a prolongar la vida material más allá de su duración normal. Estas no tienen nada que esté en contradicción con los conceptos de la ciencia moderna; sabemos que los tejidos de los que nuestro cuerpo está compuesto son virtualmente inmortales, porque pueden vivir indefinidamente hasta que su medio ambiente permita los indispensables intercambios de asimilación y desasimilación. Las ideas contemporáneas sobre el proceso de la muerte se aproximan cada vez más a la doctrina tántrica según la cual aquélla, aparte traumatismos accidentales, es la consecuencia de un desequilibrio entre las fuerzas vitales en juego.

La cuestión presenta dos aspectos. En comparación con los demás mamíferos, la vida humana es demasiado corta en proporción con la duración de la infancia y la adolescencia y, salvo enfermedades y accidentes, la vida debería prolongarse hasta más allá de los doscientos años. Pero, admitiendo por vía hipotética el término de 120 años, fácilmente se podría alcanzar los cien años mediante una práctica constante e inteligente. El problema se presentaría de manera muy diferente para el yogin que hubiese adquirido consciente y voluntariamente el dominio de sus funciones vitales. Este podría prolongar indefinidamente su vida material. A condición, como es natural, que así lo quiera, o sea en caso de una misión que realizar o de una obra que completar. Esta

prolongación de la vida tiene su técnica, así como su indispensable complemento y correctivo: la facultad de morir a voluntad, sin sufrimiento ni agonía, saliendo del cuerpo a través del brahmarandra.

Pero no puede existir una verdadera solución al problema de la muerte, por fuera de la relación suprema, aquella que nos abre la puerta al gran sendero, a la meta suprema, más allá del espacio y el tiempo.

El camino en el sendero místico

Aunque al comienzo el principiante no debe consagrar a los ejercicios propiamente dichos más que escasos minutos al día, en el momento en que se adentra en el sendero místico, debe considerar el entrenamiento no como la cosa más importante del mundo, sino como la única cosa importante del mundo, a la que todo el resto está subordinado. Se puede, sin cambiar el modo propio de vivir, ser un simpatizante de la doctrina secreta y estudiarla como curioso y como erudito. Pero si se toma la decisión de vivirla, es necesario tener el valor de afrontar un cambio de existencia radical y completo. Teóricamente aquel que percibe en sí mismo el reclamo del absoluto, debería abandonarlo todo para responder a esta voz. Por desgracia no existen en los países occidentales monasterios donde se puedan refugiar quienes no forman parte de alguna confesión en particular. Quien quiera renovar la santa aventura de San Francisco de Asís fuera de todo culto reconocido, estaría destinado a todas las derrotas.

Casi todos nosotros, por otra parte, tenemos obligaciones familiares u otras, a las que no podríamos sustraernos sin demostrar hacia los demás una crueldad que es bastante distinta de la bondad que distingue al verdadero adepto, y una conducta semejante sería en realidad una pura manifestación de egoísmo, un buscar la propia salvación a expensas de los demás. Es aconsejable, pues, no cambiar en apariencia los propios lazos familiares y sociales.

Hay un gran obstáculo que puede interceptar el camino de la liberación: la riqueza. La vida de los hombres ricos es absolutamente incompatible con el adiestramiento místico. Y además

Cristo dijo categóricamente: "Es más difícil a un rico entrar en el reino de los cielos que a un camello pasar por el ojo de una aguja".

Quien quiere adentrarse en el sendero directo, debe en cierto modo hacer voto de pobreza. Si no es posible, por diversas circunstancias, abandonar los propios bienes y los propios intereses, hay que vivir en todo instante como si se fuese pobre entre los pobres, y no aprovecharse personalmente de ninguna de las ventajas que nuestros bienes nos ofrecen.

Otras graves incompatibilidades: los fanatismos raciales y patrióticos, y en un cierto sentido funciones que impliquen una gran autoridad sobre los otros.

Lo ideal es ganarse la vida con el propio trabajo y no a expensas de otras personas, en una situación que permita una vida sencilla, decorosa y no más.

Quien ha sentido dentro de sí la voz del absoluto no debe sacar de ello ninguna vanidad y sobre todo no sentir desprecio por quien no la oiga. No tratar de hacer la propaganda del sendero directo: es un camino de excepción, lleno de sufrimientos y de peligros, y la responsabilidad por haber incitado a seguirlo a aquellos que no han sido llamados, es bastante grande.

Hay que conservar exteriormente el mismo género de vida de antes sin excentricidades, dar explicaciones naturales de lo que en la vida de uno podría maravillar a la gente. Conservar para sí mismo el resultado de las propias experiencias ocultas, y no hablar de ellas más que con mucha reserva, incluso con los adeptos. Y cuando fenómenos de orden anormal se hayan hecho familiares, evitar lo máximo posible hacerlos intervenir en la vida normal. En líneas generales, aprender a hablar poco porque un charlatán no puede concentrarse. Distribuir el tiempo personal de manera que se puedan tener largos períodos de silencio. Es preciso además simplificar al máximo el género de vida particular, adoptar para la propia existencia terrestre la actitud de un espectador desinteresado. Esto enseñará a no confundir la personalidad aparente de uno con la personalidad verdadera, preliminar indispensable para aquel proceso que un día próximo o lejano revelará, como una repentina mirada de luz, el propio Yo real, el absoluto.

En un famoso texto especializado, el *Vairagya dindimah*, se lee:

"El nacimiento está lleno de dolores, la vejez está llena de infelicidad, la mujer es fuente de muchos sufrimientos. Este océano de nacimientos y de muertes está lleno de dolor. Tú no tienes ni madre, ni padre, ni hermanos, ni parientes, ni riquezas, ni casa: nada permanecerá para siempre, nada te seguirá después de la muerte. Estás ligado a este mundo de deseos, de acciones y de muchas ansiedades. No obstante,no consideras ni recuerdas que la vida es malgastada y se marchita lentamente. ¡Así pues, despierta! ¡Despierta!".

Y también Swami Sivananda ha escrito a este propósito: "El desinterés, la impasibilidad, el desapego a los objetos es un estado puramente interno mental, no es una simple manifestación externa; un hombre puede permanecer empeñado en el mundo entre lujos, mujeres, riquezas y poseer al mismo tiempo un perfecto vairagya (desinterés por las cosas terrenas), mientras un monje que vive en una cueva en las lejanas regiones del Himalaya puede estar profundamente apegado a su escudilla, a su bastón de peregrino, al trozo de tela que lleva encima."

Para la conquista del desinterés y de la impasibilidad yógicos, se puede recomendar un yoga muy particular, el *mantra yoga*. El mantra es una fórmula psicológica como "yo soy la calma y el desinterés", mientras *japa* es la repetición de un mantra durante un cierto número de veces, de minutos o incluso de horas al día.

La constante repetición de una fórmula psicológica genera una autosugestión intensa; la repetición de una sílaba vibratoria estimula con las vibraciones verbales una o más partes del cuerpo para la consecución de poderes supranormales y de iluminación.

Practicando con asiduidad la forma mental o verbal diariamente y utilizando todos los ratos de ocio para la repetición de un mantra se adquirirá tranquilidad interior, desinterés, serenidad, purificación y control de la mente; además,la repetición regular elimina las malas tendencias mentales, puede curar diversas perturbaciones o enfermedades de origen psíquico, intensifica las impresiones espirituales y fortalece la mente.

Hay algunos tipos de mantra que el lector puede repetir para

lograr tranquilidad de espíritu y serenidad de mente. He aquí algunos de los más sencillos y más sugestivos:

- La repetición de Om (símbolo y sonido de Dios imperecedero y trascendente) y la meditación sobre su significado son el camino.
- Amistad, misericordia, alegría e indiferencia pacifican la mente.
- El vidente ve a través de los colores del intelecto.
- Mi salud mejora a cada instante.
- Mi valor aumenta a cada instante.
- Mi memoria se fortalece a cada instante.
- El reino de Dios está dentro de usted.
- Si tiene usted fe, aun pequeña como un grano de mostaza, nada le será imposible.
- Cualquier cosa pedida mediante la oración, tenga fe en conseguirla y la conseguirá.
- La verdad le hará libre.
- Yo estoy con usted hasta el fin del mundo.

Y además:

- Es fácil criticar, difícil construir.
- *Per aspera ad astra.*
- *Quot capita tot sententiae.*
- Aun cuando fuese casto como el hielo y puro como la nieve, no escaparía por ello de la calumnia.
- Para aquello que nace, la muerte es cierta; y para los muertos es cierto el renacimiento. Así que no te aflijas por lo que es inevitable.
- Este Ser no nace jamás, ni muere, ni después de haber sido va a la nada.
- Este Ser no ha nacido, es eterno, inmutable, antiguo.
- La espada no puede atravesarlo, el fuego no puede quemarlo, el aire no puede secarlo.
- Yo soy la calma, el bienestar, la felicidad.

Por último, hay una poesía que, transmitida de memoria, puede dar los mismos beneficios de tranquila serenidad. Es una poesía de Kalidasa; héla aquí:

Mira el día que nace,
porque es la vida, la verdadera vida de la vida.
En su breve carrera
dejan todas las verdades
y las riquezas de su existencia:
la alegría del crecimiento
la gloria de la acción
el esplendor de la conclusión.
Porque ayer no es más que un sueño
y el mañana solamente una visión,
pero vivir bien hoy hace
cada día transcurrido un sueño
de felicidad.
Y todo mañana una visión de esperanza.
¡Por ello mira atentamente el día que nace!
Esto es el saludo de la aurora.

Además es beneficioso someterse cada 15 días a un test para controlar el personal desinterés yógico.

1. ¿Estoy transcurriendo el presente angustiándome al pensar en el futuro?
2. ¿Me aflijo por hechos del pasado ya sepultados e inmodificables?
3. ¿Me despierto por la mañana decidido a gozar plenamente la jornada?
4. ¿Analizo y sé establecer cuáles son las causas de mis inquietudes y de mis ansias?
5. Cuando lo he establecido, ¿cómo debo comportarme en consecuencia?
6. ¿Tomo decisiones apresuradas antes de conocer una situación?

7. Recordando las debilidades humanas ¿me angustio por la ingratitud recibida?
8. ¿Me siento inclinado a criticar a todos y todo?
9. ¿Me analizo para saber si la causa de mi criticación crece por orgullo, celos, envidia, vanidad insospechados?
10. ¿Tengo la fuerza y la sinceridad de admitirlo, al menos conmigo mismo?
11. Para librarme de las inquietudes ¿aprendo a trabajar intensamente?
12. ¿Me preocupo a menudo por tonterías permitiendo que me arruinen la jornada?
13. ¿Sé olvidar, perdonar, ser comprensivo, o pierdo más de tres segundos en pensar mal de personas que no me alaban el talento?
14. ¿Con frecuencia hago el inventario de mis riquezas, de mis buenas cualidades y me propongo aumentarlas?
15. ¿Cuando descubro que soy envidioso, orgulloso, miedoso, trato de ponerle remedio?
16. ¿Sé hacer una autocrítica completa una vez al mes?
17. En los momentos difíciles ¿tengo buenos libros de poesía, de oraciones o citas literarias para consultar o estudiar de memoria?
18. ¿Soy capaz de hacer una lista de méritos y virtudes de una persona que me es antipática?
19. Terminada la jornada ¿hago el análisis y la crítica de las acciones realizadas, decidiendo actuar más eficazmente en futuros casos análogos?
20. ¿Practico el relajamiento físico y mental cada día?
21. ¿Trato de relajarme en los ratos de ocio?
22. ¿Ejercito un regular control sobre mis actividades?
23. ¿Me esfuerzo en ver las dificultades en su justa medida?
24. ¿Practico a menudo la meditación sobre lo engañoso del tiempo, sobre la inexistencia del pasado y del futuro y sobre la inaprehensibilidad del presente?
25. ¿Medito sobre la caducidad de la vida reflexionando sobre las ruinas de antiguas civilizaciones?

26. ¿Conozco cuál es el secreto de la paz y de la impasibilidad interior?
27. ¿Reconozco que a veces no había motivo para ser tan quisquilloso e irascible?

Y recordar que: "Tres cosas mantienen el ánimo quieto y tranquilo: dejar atrás aquello que no nos pertenece; no profundizar en las cosas inútiles; y no tomarse trabajo antes de tiempo por las cosas por venir, ni después por las ya pasadas."

El Zen

Muchos han oído hablar de *zen* y no saben qué es. Es una corriente budística (de Zen Bodhidharma) originaria de la India, pasada a China con la copia china Ch'an y que después de haber absorbido algunos aspectos del taoísmo, se asentó en Japón por obra de Bodhidharma en el período Kamakura bajo el gobierno de los Hogio con Tokimune (1268-1284). El zen está contra todo esquema físico, todo dogma, no se extiende en teorías, sino que indica el camino práctico con las anécdotas de quienes lo han realizado, de quienes han descubierto por súbita fulguración su naturaleza infinita, consiguiendo el autoconocimiento de la propia naturaleza universal. A este propósito queremos contarle la historia hindú de un pez que fue a la reina de los peces y le dijo: "Siempre he oído hablar del mar, ¿pero qué es este mar? ¿Dónde está?." Responde la reina-pez: "Tú vives, te mueves y tienes tu ser en el mar. El mar está dentro de ti y fuera de ti, tú estás hecho de mar y acabarás en el mar. El mar te rodea como tu propio ser".

El zen debe vivirse, es una experiencia interior, es el descubrimiento de sí mismo, el descubrimiento de Dios que se manifiesta unitariamente en sí mismo y en el universo. El zen enseña a no desear la vida, a no temer la muerte, templa la voluntad en la acción con la disciplina, la firmeza de carácter, el sacrificio y el heroísmo.

El zen se refleja en el arte *sabi* del Japón y es sinónimo de naturalidad, ausencia de artificio, es modestia, es glorificación de la belleza, de la naturaleza, de la poesía, de las pequeñas cosas.

En fin, hace 2460 años, un discípulo, mostrando una flor a Buda, le rogó que le enseñara el secreto de su doctrina. Buda, sin hablar, tocó la flor, y luego se puso a contemplarla. Esto es zen.

El zen, como otras técnicas tratadas hasta aquí, trata también de percibir la verdadera realidad: el Yo absoluto, inmutable e incondicional, fuera del tiempo y del espacio. La técnica yógica, considerada independientemente de las diversas formas de sus procedimientos, consiste también y sobre todo en separar el pensamiento y la afectividad de los objetos irreales del mundo de los fenómenos en los cuales aquéllos se fijan. Se podría pues decir que la separación es el centro de la técnica en el adiestramiento oculto. Generalmente se piensa que la separación o desinterés implica la renuncia al mundo y la adopción de una vida de asceta, y esto es falso. En realidad, la búsqueda de la separación estaba implícita en cada paso del adiestramiento y después de haber reconocido la no realidad de la personalidad aparente, y reconocida la de las supuestas sensaciones objetivas y de las imágenes mentales que de ellas derivan, se nos ha ejercitado a disociar el pensamiento de los símbolos en todos los planos. El corolario natural de esta experiencia es una serie de separaciones sucesivas, puesto que no se podría permanecer unido a lo irreal cuando se reconoce que es irreal.

Paralelamente, en el plano afectivo hemos alejado de forma gradual nuestra facultad de amor de las apariencias en las que aquélla se dispersaba. Cuando hemos alcanzado el plano del pensamiento intuitivo sin símbolos, el Yo que hemos percibido es el que hemos llamado Yo relativo, esto es, Yo fenoménico en su esencia, libre del conjunto de ideas y de impresiones proporcionadas por su personalidad, encontrándonos entonces absolutamente solos, cara a cara con nosotros mismos, sin ningún objeto creído externo al que unirse, hemos conseguido la separación y sentimos con una sensación de plenitud absoluta lo que el Gheranda Samhita dice con estas palabras:

"Yo soy Brahman, yo no soy nada más, de verdad yo soy Brahman, yo no participo del dolor, yo soy existencia, inteligencia y beatitud, siempre libre y todo uno con Brahman".

Hay que realizar un último paso. Todavía subsiste una actividad del espíritu que distingue entre el sujeto conocedor y el objeto conocido, aunque los dos sean lo mismo, y en el plano afectivo entre el sujeto que ama y el objeto que es amado. Cuando desaparece esta distinción, se obtiene la ultra separación, el sujeto se funde con el objeto del conocimiento y del amor, la conciencia se concentra en un solo foco, el mundo fenoménico ya no existe y el Yo relativo se sumerge en el Yo absoluto con el cual es todo uno. Esto se llama la gran realización.

Se tiene de este modo el *samadhi*, palabra que significa "contemplación", "absorción", abolición de todos los deseos debidos a la unión. Se podría hablar también de éxtasis restituyéndole el sentido que tenía en los siglos de la gran fe religiosa y liberándolo de aquellos falsos atributos dados por los psiquiatras en el intento de definir una simple crisis nerviosa. El samadhi en sus formas inferiores se manifiesta con frecuencia espontáneamente en las personas que están predispuestas a ello por sus anteriores karmici; sus manifestaciones en las formas superiores son mucho más raras, pero ocurren sobre todo en los grandes yogins.

Se pueden producir éxtasis en el plano de los datos sensoriales comunes o de las representaciones simbólicas que derivan de ellos; sobrevienen, por ejemplo, en el dominio del campo visual, por un espectáculo natural o artístico especialmente hermoso. También la audición de una obra musical, la sensación olfativa de un olor delicado, pueden determinar éxtasis espontáneos; en el campo del pensamiento simbólico la audición o la lectura de una obra literaria, en especial de un poema, actúa del mismo modo.

En el segundo grado, los éxtasis se producen voluntariamente mediante la contemplación de diagramas abstractos o concretos, absorbiéndose en la repetición en voz alta o mental de fórmulas rituales. Mediante la práctica de la experiencia llamada despertar de kundalini se determina una serie de éxtasis que corresponden a los planos atravesados por la fuerza vital en su ascensión desde el muladhara al brahmarandra. Este método particular es peligroso, sobre todo si nos proponemos utilizarlo como medio más rápido para alcanzar la meta sin una suficiente preparación, por ejemplo si

no se han neutralizado las personalidades segundas, no se ha vencido el miedo a la muerte, no se ha realizado la separación correspondiente a cada plano alcanzado por la shakti. Estas prácticas dan muy a menudo una impresión de muerte inminente, capaz de provocar graves perturbaciones nerviosas o accidentes fisiológicos. Hay que decir que esta impresión de muerte inminente se puede experimentar también en otros sistemas de yoga; en este caso el inconveniente más grave es el de constituir un obstáculo al progreso, puesto que sucede que el experimentador atemorizado se recobra e interrumpe el comienzo del éxtasis mismo cuando debería abandonarse a él.

El éxtasis que corresponde a los planos superiores del pensamiento intuitivo, el plano anímico y el plano psíquico, implica la suspensión total de la actividad del mana, es decir, del pensamiento dialéctico, razonador con sus relaciones de identidad y de no identidad, de casualidad, de exterioridad o de interioridad, de anterioridad o de posterioridad. Este éxtasis se llama *nirvícarsa-madhi.* El éxtasis en que el Yo se encuentra cara a cara consigo mismo, pero conservando todavía la conciencia de una distinción entre el sujeto que conoce y el objeto que es conocido, aunque los dos sean uno solo, se llama *samprajnata-samadhi.* Cuando también esta distinción es abolida se tiene el *asamprajnata-samadhi* o la *nirvikalpa-samadhi.*

Estos dos éxtasis finales pueden producirse espontáneamente, sin aviso, sin adiestramiento, sin ninguna preparación anterior e incluso cuando se ignore qué es el yoga. Puede suceder que la revelación se manifieste sin choques ni dificultades, como el natural desemboque del adiestramiento; por el contrario puede exigirse un esfuerzo para sobrepasar con un último paso la frontera entre el mundo de las apariencias y el mundo de la realidad. Dejando aparte el peligroso método de kundalini, hay dos especialmente eficaces: la concentración en el *ajna chakra* y la concentración en el *anahata-chakra,* recomendada por Maharishi. El yogin que ha alcanzado la separación completa y ha fijado su amor en el único objeto de amor, se desliza en el momento de la muerte física al éxtasis eterno del samadhi. Un error común, debido a la formación

materialista del pensamiento occidental, es el de considerar el samadhi como una pérdida de la personalidad. Efectivamente hay una pérdida de personalidad, pero es la falsa, la que no existe, la que no es otra cosa que una construcción ilusoria del espíritu. La personalidad verdadera, que es el Yo, se reencuentra y se fija en la plena conciencia de sí sin solución de continuidad.

Cuando la realización se ha obtenido durante la vida física, el samadhi no es primeramente más que una experiencia ocasional y se manifiesta a intervalos más o menos espaciados y, valorada en tiempo normal, dura más o menos largo tiempo. Entre un éxtasis y otro nada se opone a que uno lleve una vida considerada normal, en el mundo o en el aislamiento; sin embargo, incluso si el samadhi no ha durado más que un instante, en el hombre que lo ha conocido se ha producido una transformación total y definitiva, un cambio absoluto de valores; para él se ha hecho irreal la vida considerada real por todos y anteriormente también por él; la personalidad aparente disociada del Yo con que estaba falsamente identificado no es más que una sombra, una imagen de sueño, que parece actuar y sufrir según la ley de los fenómenos.

Después que se han manifestado, los éxtasis del samadhi se hacen generalmente cada vez más frecuentes y cada vez más prolongados. Al fin se alcanza un estado de samadhi permanente, que, a causa de la disociación completa entre el Yo reintegrado en sí mismo en su feliz inmovilidad e impasibilidad y su proyección aparente en el mundo de los fenómenos, permite a ésta completar el período normal de su existencia terrestre sin que nada haya cambiado en su actividad habitual. Y entonces se realizará lo que un hombre muy culto, llegado a los umbrales de la realización, describía así:

"Día a día se producen en mí profundas modificaciones. Cada vez más siento revelarse en mí una personalidad verdadera que se mantiene alejada de todo, un Yo tranquilo, sereno, silencioso. Este Yo arde en amor por todo y sin embargo está lejano de todo. No obstante subsiste en mí –como siempre he tenido– una fuerza formidable cuya autoridad perentoria me impone cumplir todos mis deberes de hombre y de padre de familia. Sin que yo haga nada

para conseguirlo, este estado ya está siempre latente en torno a mí, encima, detrás, y sin buscarlo me siento inmerso en una oleada de alegría que desciende de arriba."

Con frecuencia, para aventurarse y perseverar en la vida de la realización, se busca el apoyo y los consejos de un guía o *guru*. Si no se encuentra un guru estará bien dirigirse a Dios. Dios nos responderá indefectiblemente, porque Dios es el Yo y el Yo somos todos nosotros.

La higiene mental

En este punto debemos insistir en la higiene mental para obtener las ventajas deseadas de las técnicas yógicas; aquélla es indispensable también para el mantenimiento de la salud del cuerpo. Aquellos que sepan seguir una rígida higiene mental, eliminando y combatiendo pesimismo, depresión moral, fuertes emociones y cultivando en cambio optimismo, alegría, confianza, podrán estar seguros de que la gimnasia yógica les proporcionará cuanto promete.

Sabemos cuánta influencia tiene la mente en todo el organismo humano. La misma ciencia médica ha reconocido desde hace tiempo los efectos que determinan en el cuerpo emociones y pensamientos. Estos generan verdaderas y personales modificaciones en el organismo, y modificaciones positivas y negativas causan ora una mejora de la salud, ora la enfermedad y acaso la muerte. Es sabido por todos el fenómeno de individuos muertos de repente por violentas emociones, como se ha comprobado que las emociones producen alteraciones en la respiración, en la circulación de la sangre y en las secreciones.

La depresión mental y las emociones son mortíferas y pueden perjudicar la salud. El doctor Fajrajzen escribe:

"Hay un grupo de enfermedades con síntomas físicos, en las que los factores psíquicos tienen un papel constante e importante. Estas enfermedades se llaman psicosomáticas.

"Existe una cierta confusión en la literatura médica respecto al significado exacto de la palabra psicosomático. La mayor parte de los autores llama psicosomáticas a aquellas enfermedades en que intervienen lo mismo causas físicas que causas psíquicas. Por el contrario, otros autores, por la expresión de enfermedad psicosomática entienden que es el factor psíquico el que causa o contribuye a causar los síntomas físicos de la enfermedad.

"En realidad estas dos interpretaciones no son contradictorias entre sí. Podemos decir que ambas se completan recíprocamente."

Es natural, por tanto, que los textos y las técnicas de yoga enseñen a librarse de las emociones y de los pensamientos negativos apenas se presenten. Será, pues, necesario cultivar el optimismo, la confianza, la serenidad. Habrá que recordar que la alegría, la felicidad, la rectitud, la firmeza, el deleite, significan bienestar, salud, equilibrio nervioso, prosperidad, larga vida.

Solamente con esta actitud mental el yoga puede dar buenos resultados. Pero, si es cierto que la mente tiene una gran influencia en el cuerpo, también es cierto que el cuerpo a su vez puede influenciar la mente. La higiene física presupone la higiene mental y moral, factores que son revigorizados por los ejercicios yógicos.

Durante la práctica ya sea de la gimnasia como de la respiración de yoga, la mente no debe distraerse. Recalcamos este concepto porque es muy importante. Los resultados que derivan del mismo serán mucho más concretos.

Algunos investigadores hindúes aconsejan además de suspender la gimnasia yógica durante un día a la semana y después de una enfermedad seria, esto es, cuando el paciente no tiene suficiente energía para su práctica. Siempre sería deseable hacer preceder de un breve paseo, durante una semana más o menos, la práctica de los ejercicios.

¿Cuándo se puede empezar a aprender yoga? El principiante deberá empezar a aprender la gimnasia yógica en primavera o en otoño.

El invierno y el verano, en especial julio y agosto, son completamente inadecuados para iniciar desde cero la gimnasia yógica. En cambio, quien haya aprendido las técnicas físicas a su

debido tiempo, durante estos períodos practicará el yoga regularmente, intensificando en invierno y disminuyendo en los períodos cálidos.

Cuando se está preso de una fuerte agitación tampoco se debe ejecutar la gimnasia yógica, sino repetir fórmulas psicológicas inherentes al optimismo, a la tranquilidad, a la alegría, respirando también ligera y suavemente. Si después de un período de tiempo más o menos largo se alcanza la calma, realizar las posiciones regularmente; en caso contrario aplazarlo todo hasta el día siguiente e intensificar la higiene mental.

Aquel que practica el yoga no debe vivir de manera excéntrica como si se tratase de un ser privilegiado, sino que debe vivir normalmente, sencillamente. Porque "la práctica del yoga no es para quien come demasiado o no come en absoluto, ni para aquel que duerme demasiado, ni para aquel que se mantiene activo en exceso. Para aquel que es moderado en comer y en concederse descanso, moderado en sus fatigas, moderado en el sueño y en las vigilias, el ejercicio del yoga se convierte en el destructor de toda miseria".

Por lo demás, el yoga señala 10 *yama* y 10 *niyama* como bases éticas de fundamental importancia:

Los 10 yama o reglas de conducta son:

1. Inocuidad.
2. Veracidad.
3. Abstención del hurto.
4. Castidad.
5. Perdón.
6. Paciencia.
7. Compasión.
8. Modestia.
9. Moderación.
10. Pureza.

Los 10 niyama son los siguientes:

1. Ecuanimidad.
2. Satisfacción.
3. Fe.
4. Caridad.
5. Devoción.
6. Estudio.
7. Inteligencia.
8. Prudencia.
9. Reflexión.
10. Determinación.

El cuarto yama se aconseja sobre todo a los culturistas espirituales; para todos los demás pueden resultar beneficiosos la higiene, la educación, el control, la moderación sexual. Sobre este punto también se puede decir que el problema sexual varía de un individuo a otro, según numerosos factores de constitución física y psíquica, de edad, etcétera. A este propósito escribe así el doctor Fajrajzen:

"La abstinencia sexual puede ser origen, según numerosos factores individuales y sociales, de bienestar o de malestar, de salud física y psíquica o de enfermedad física y psíquica. Pero sea que el factor "abstinencia sexual" actúe en un sentido o en otro, en el sentido positivo o negativo, no puede y no debe ser jamás ignorado si queremos darnos cuenta del funcionamiento del cuerpo y del ánimo humano en el estado de salud y en el de enfermedad."

Por lo que respecta a la alimentación, el yoga sugiere a sus cultores la copiosa nutrición de vegetales, fruta, leche, miel, azúcar, legumbres, excluyendo alimentos ácidos, picantes, amargos, recalentados. Entre las bebidas, el agua y la leche son las mejores; el té, el café, el vino y los licores hay que eliminarlos o reducirlos al mínimo. Esto vale también para la costumbre de fumar.

La gimnasia yógica puede efectuarse transcurridas cuatro horas y media después de una comida abundante, una hora y media después de una comida moderada, media hora después de una taza

de bebida. La práctica del *hatha yoga* en cambio debe realizarse con el estómago vacío.

Las asana, o posiciones yógicas, resultan mejor ejecutadas por la noche, porque los músculos están más elásticos y el cuerpo queda modelado más fácilmente en las posturas de yoga.

Todos los ejercicios yógicos que hemos descrito se adaptan a ambos sexos. La mujer debe suspender la gimnasia yógica durante el período de las menstruaciones y durante el embarazo. En este último caso hay posiciones que un médico puede aconsejar para facilitar el parto sin dolor. Los ejercicios en general son recomendables a individuos desde 12 a 60 años, salvo prescripciones contrarias. A chiquillos por debajo de los 12 años está permitida la práctica moderada de algunas posiciones.

No deben practicar el hatha yoga quienes tienen la presión sanguínea muy alta o por debajo de 10; en realidad en la India quien practica la cultura yógica tiene un maestro que lo guía y le sugiere no continuar o cultivar preferiblemente algunos ejercicios según sean sus condiciones psicofísicas. En occidente no se tienen maestros, por eso es útil requerir el consejo del médico.

A todos se les recomienda, en las técnicas del yoga, lentitud, armonía, uniformidad de movimientos, firmeza en las posiciones finales. La gimnasia yógica debe eliminar el cansancio y proporcionar más energía física y mental, si se practica según las reglas indicadas. Por consiguiente, sólo es a través del lento y uniforme movimiento con completo alargamiento muscular como podremos llegar y producir en las diversas partes del cuerpo la presión más profunda. Si los movimientos son rápidos, los tejidos y las células no son ni completamente contraídos ni completamente relajados. La gran exigencia de oxígeno creada por la práctica de las asana queda satisfecha durante la posición del muerto. Si esta exigencia no se satisface hay más posibilidades de obtener perjuicios que beneficios de los ejercicios de yoga.

Es natural, por cuanto respecta a la práctica de las posiciones de yoga, que el cuerpo sienta al principio un entumecimiento general o particular, más o menos marcado, pero que gradualmente desaparecerá; también podrá suceder que las respiraciones produz-

can breves vértigos o ligeros aturdimientos iniciales, pero también éstos desaparecerán con el adiestramiento, salvo casos especiales en los que será aconsejable consultar con el médico.

Durante las posiciones es beneficioso fijar la mirad en un objeto colocado bajo, o sea, tener una mirada oblicua; en otras posiciones y en las respiraciones los ojos deberán estar cerrados, y la mente concentrada en la posición alcanzada o en contar los segundos durante los cuales debe mantenerse.

Será muy provechoso incorporar a las posiciones profundas inspiraciones y amplias espiraciones, respiraciones que deberán estar siempre sincronizadas con los movimientos físicos.

Si alguien está un poco delicado del corazón e igualmente desea practicar las posiciones y respiraciones deberá ejecutarlas con mucha moderación y de acuerdo con el consejo del médico. A las personas nerviosas e irritables se les recomienda a modo de tónico y de calmante, realizar cada día, por la mañana y por la noche, 10' de meditación, siempre a la misma hora, en la misma posición, orientación, lugar, concentrándose y pensando en los personales trabajos, estudios, negocios, problemas de afecto y del espíritu.

En el momento en que se quiera dejar la práctica de la gimnasia yógica, no se deberá interrumpirla de golpe, sino que se disminuirá el régimen particular de forma gradual hasta cero. Si en cambio se reemprende la gimnasia después de haberla suspendido durante un cierto período, se realizará una gradación ascendente más rápida.

Naturalmente se subraya que las dificultades de ejecución varían de un individuo a otro: para lograr correctamente las posiciones se precisa tenacidad y fuerza de voluntad. No hay que desanimarse si algunas posiciones no resultan perfectas. La práctica larga es la que conduce a la perfección, pero ya queda dicho que pueden obtenerse buenos resultados con la práctica de los ejercicios más fáciles, omitiendo las posiciones demasiado difíciles.

Es innegable que el yoga está adquiriendo cada vez más auge en todos los estratos sociales; lo demuestra el hecho de que se han dedicado y se dedican al yoga famosos campeones de deporte, actores y actrices, exponentes del mundo del arte, de la cultura, de la política.

El yoga de Vivekananda

Y ahora le queremos dar una breve panorámica sobre el yoga-vedántico, el yoga tal como lo concibió el hindú Vivekananda, una disciplina del espíritu, con el fin de encaminarse por la vía directa, hacia la verdad.

Todos nos damos cuenta de que la mayor parte de nuestra vida está necesariamente llena de males, y que para nosotros este montón de males es prácticamente infinito. Luchamos desde siempre para ponerle remedio, pero la sustancia de las cosas sigue siendo la misma. Nos encomendamos a Dios para escapar de estas dificultades; todas las religiones a un tiempo afirman la existencia de alquien más que está más allá de este mundo nuestro lleno de dolores y de miserias. Esta vida de los cinco sentidos que vivimos, esta vida en el mundo material, no lo es todo, sino más bien sólo es una pequeña parte, y puramente superficial, de la existencia.

Detrás y más allá está el infinito en el cual ya no existe el mal. Este infinito, según las religiones, lo llamamos Dios, Alá, Jehová, etcétera. El vedantista lo llama Brahman.

El vedanta no condena el mundo, y si es cierto que el ideal de la renuncia no alcanza en ninguna otra doctrina las alturas que encontramos en la enseñanza vedántica, igualmente es cierto que el vedanta jamás prevé el suicidio, sino que mejor formula la invitación a glorificar el mundo, a renunciar a él tal como nosotros lo concebimos, como lo conocemos, como se nos aparece, y a alcanzar el conocimiento de lo que es verdaderamente. Glorificar el mundo, porque éste no es otro que Dios. En todos debemos ver al Señor mismo –y no por una falsa forma de optimismo o con

objeto de vendarnos los ojos para no distinguir el mal— sino descubriendo realmente a Dios en cada cosa. He aquí lo que significa renunciar al mundo, porque cuando hayamos renunciado a él ¿qué quedará? Dios. Ciertamente no es una incitación a abandonar la propia familia si se tiene una, sino a ver a Dios también en casa. Incluso en la propia mujer y en los propios hijos es preciso tratar de ver sólo a Dios. Y así en todo; en la vida como en la muerte, en la felicidad como en el dolor, porque el mundo entero está lleno de Dios.

Esta es la enseñanza del vedanta. Renunciar al mundo que se ha construido en la mente, porque nuestra construcción no se apoya más que en una experiencia ilusoria, sobre un falso razonamiento y en la debilidad. El mundo como nosotros lo pensamos, al que estamos aferrados, es una realidad engañosa, creada por nosotros mismos. Abrid los ojos y reconoceréis que como lo habíais concebido no ha existido jamás; sólo era un sueño. Lo que verdaderamente existe es Dios. El es el que está en el hijo, en la mujer y en el marido, y el que está en el bien y en el mal, el que está en la vida y en la muerte. Ciertamente es una afirmación tremenda, pero es la tesis que el vedanta quiere demostrar, enseñar, predicar.

"El reino de los cielos está dentro de ti", dice Jesús. Lo mismo afirma el vedanta y así todos los grandes maestros. El vedanta demuestra que la verdad que estamos buscando desde siempre está en nosotros.

Si entendiésemos la renuncia al mundo en el estricto sentido de la palabra, esto nos conduciría al abandono del trabajo, es decir, al ocio; nos induciría a hacernos fatalistas, presa de las circunstancias, pesadillas de las leyes de la naturaleza. Renunciar al mundo, por el contrario, significa otra cosa muy distinta. Debemos trabajar. La mayor parte de los hombres trabaja, sin embargo, impulsada por falsos deseos. Trabaja, en cambio, verdaderamente aquel que no está movido por deseos, impulsos, egoísmos de ningún género. Obra verdaderamente sólo aquel que no tiene como meta ningún objetivo más allá de su trabajo. Produce verdaderamente sólo aquel que no tiene nada que ganar en su trabajo.

Haga por consiguiente su trabajo, exhorta el vedanta, renunciando al mundo de las apariencias y de las ilusiones. Y esto se consigue cuando se logra ver a Dios en todas partes y en todo. Es en este sentido que es preciso trabajar. Desee también vivir cien años, mantenga igualmente todos sus deseos terrenos, si quiere, sólo que glorifíquelos, conviértalos en paraíso. Conserve incluso el deseo de vivir en la tierra una vida larga, útil, feliz, activa. Trabajando en este sentido encontrará la solución de los problemas de su vida, no existen otros. Si un hombre se lanza de cabeza al lujo insensato del mundo, sin conocer la verdad, no consigue llegar a la meta. Igualmente equivoca el camino aquel que maldice al mundo, se retira a la selva, mortifica la carne y se mata lentamente con el ayuno. Este hombre, actuando así, transformará su corazón en un desierto estéril, destruirá en sí mismo todo sentimiento y se convertirá en un ser amargado, duro, árido. Por razones opuestas, los dos casos están equivocados: han extraviado la senda, han fallado la meta. Trabaja, dice el vedanta, sintiendo a Dios en cada cosa y distinguiéndolo en todas partes. Trabaja sin pausa, considerando la vida como algo divino, mejor aún, como Dios mismo, sabiendo que es todo cuanto debemos hacer y buscar. Es con este conocimiento que tenemos que trabajar; ésta es la única senda, no hay ninguna otra. Así, los resultados de nuestro trabajo no nos harán esclavos.

Sabemos que los falsos deseos son la causa de todo mal y de toda infelicidad que sufrimos, pero cuando éstos estén glorificados, purificados en Dios, no nos ocasionarán más daño ni infelicidad.

Quienes no aprendan este secreto seguirán viviendo en un mundo diabólico, hasta que lleguen a descubrirlo. Muchos no saben qué fuente de beatitud está en ellos, en torno a ellos, por todas partes, porque todavía no la han descubierto.

Además, el pensamiento es nuestra fuerza propulsora. Llene la mente de los más elevados pensamientos, téngalos constantemente presentes, medítelos incesantemente. No se preocupe de las derrotas; están en el orden natural, incluso constituyen la belleza de la vida. ¿Qué sería la vida sin ellas? ¿Valdría la pena vivir si no fuese por las luchas que hemos de sostener? No importan en

realidad las luchas, los errores. Es menester no desanimarse jamás por las derrotas, ni por las caídas, y si mil veces se fallase, volver a intentarlo siempre y más, porque el ideal del hombre es el de descubrir a Dios en todo.

Otro gran tema del vedante es: la unidad de la vida, la unidad de cada cosa. El pensamiento vedántico demuestra que nuestra infelicidad tiene su origen en la ignorancia; ignorancia que no es otra cosa que la falsa idea de la multiplicidad, de la separación entre hombre y hombre, entre nación y nación, entre la tierra y la luna, entre la luna y el sol. De esta idea de separación nace todo nuestro dolor. Ahora bien, el vedanta revela que la separación no existe en realidad, no es real, sino que sólo es una apariencia superficial.

En el fondo de todas las cosas está la unidad, porque si penetramos en la esencia de las relaciones encontraremos unidad entre hombre y hombre, entre rico y pobre, entre hombres y animales. Basta penetrar a suficiente profundidad para que todas las cosas nos acompañen sólo como variaciones del uno.

Quien ha alcanzado esta concepción de la unidad ya no sucumbe a las ilusiones, ya no comete errores. Conoce la realidad y el secreto de cada cosa; ha puesto su realidad en el Señor, que es el centro de todas las cosas, la eterna existencia, el eterno conocimiento, la eterna felicidad. En él ya no hay muerte, ni enfermedad, ni dolor, ni infelicidad, ni descontento. Todo es unión perfecta y beatitud perfecta.

Andan a tientas en las tinieblas quienes adoran este mundo de la materia y lo cambian por la existencia; vegetan en completa oscuridad quienes viven toda la vida en este mundo sin aspirar jamás a nada mejor y más elevado. Pero quien conoce el secreto de la naturaleza y todo lo que está más allá de aquél, y con la ayuda de la naturaleza supera el miedo a la muerte, goza de la eterna felicidad.

Otra concepción del vedanta es que nosotros no somos esclavos, sino libres. No sólo porque nos conduce al error por autosugestión, sino que el vedanta proclama que también el solo hecho de decir o pensar que somos esclavos es peligroso. Un

hombre que vivía en la selva solía repetir noche y día: "Shivoham" (Yo soy feliz). Un día se le arrojó encima un tigre y le mató. Más allá del río unas personas asistían a la escena, y le oyeron repetir: "Shivoham", hasta que le quedó un hiló de voz ya entre las fauces del tigre. Han existido muchos hombres de su temple. Es formidable esta fuerza de ánimo de quien, descubriendo a Dios en sí mismo y en todas partes, proclama severamente: "También yo soy él y lo mismo lo eres tú: y como él soy puro y perfecto también, y así lo son todos mis enemigos. Tú eres él, y así lo soy yo".

Esta es la actitud del vedantista. El vedanta afirma igualmente que es nuestra debilidad la causa de todos los males del mundo y la única razón del sufrimiento. Nos hacemos desgraciados porque somos débiles. Sufrimos y morimos porque somos débiles. Mentimos, robamos, matamos y cometemos toda suerte de delitos a causa de nuestras debilidades. Sufrimos porque somos esclavos de las ilusiones. Reneguemos de la ilusión y todo nuestro sufrir desaparecerá. A través de estas formidables gimnasias y acrobacias mentales, llegamos a la concepción religiosa del vedanta, que es la más sencilla del mundo.

"Soy yo mismo responsable de mi destino, soy yo quien me fabrico el bien y el mal. Yo soy puro y feliz". Y se debe rechazar toda afirmación contraria. "Yo no estoy sujeto a la muerte ni al miedo, no poseo ni casta ni credo, ni padre ni madre ni origen alguno, no conozco ni amigo ni enemigo, porque soy la existencia y el conocimiento y la felicidad absolutos; soy feliz. No estoy vinculado ni a virtud, ni a vicio, ni a felicidad, ni a dolor. Ni hambre ni sed pueden matarme, porque yo no soy este cuerpo mío; yo no estoy sujeto a las supersticiones, ni a la decadencia ni a la destrucción que se acompañan con el cuerpo; yo soy la existencia, el conocimiento y la felicidad absolutos: yo mismo soy el Feliz".

Esta es, según el vedanta, la única oración que deberíamos recitar. La única senda para llegar a la meta consiste en afirmar, a nosotros mismos y a todos los demás, que somos divinos. Repitiendo constantemente semejante afirmación nos haremos cada día más fuertes. Quien al principio titubease vacilante,

también él adquirirá poco a poco la fuerza, hasta que la voz que lo llama se hará cada vez más intensa, y la verdad tomará posesión de su corazón, discurrirá a lo largo de sus venas e impregnará todo su cuerpo. Las ilusiones y las desilusiones desaparecerán a medida que la luz se haga cada vez más fúlgida: el peso de la ignorancia se reducirá cada vez más y llegará el tiempo en que todo error se disolverá y refulgirá solamente el sol del Ser.

La reencarnación

He aquí cómo el vedanta afronta el problema de la reencarnación, uno de los problemas más delicados para la filosofía oriental.

La primera objeción que se presenta es la siguiente: si la reencarnación es verdadera, ¿por qué no recordamos nuestras vidas pasadas? Aquí está la respuesta. ¿Recordamos acaso todo el pasado de esta nuestra vida presente? ¿Cuántos de nosotros recordamos lo que hicimos de niños? Ninguno tiene memoria de su primera infancia, pero no por eso negamos su existencia. ¿Por qué entonces tendríamos que recordar las existencias transcurridas? El cerebro de la existencia anterior ha desaparecido; su puesto está reemplazado por un cerebro nuevo. Todo lo que le ha ocurrido a este último es la resultante, la suma total de las impresiones adquiridas en las vidas precedentes y heredadas por la mente que ha venido a habitar en el nuevo cuerpo. Nosotros, tal como somos, no somos otra cosa que la suma de todas las infinitas experiencias que nuestro infinito pasado ha impreso en nosotros. Aunque no sea necesario que se tenga memoria de las vidas pasadas, cada uno de nosotros adquirirá dicha memoria un día, en el momento de la iluminación. Nos percataremos entonces de que este mundo no es más que un sueño; solamente entonces nos daremos cuenta en lo más profundo del espíritu de no ser sino unos actores en la escena del mundo. En aquel instante, el ideal de la renuncia al mundo penetrará en nosotros como un rayo fulminante: nuestra sed de placer y nuestro apego a la vida y al mundo desaparecerán para siempre. Nuestra mente percibirá claramente cómo millones de veces repetimos a través de nuestras vidas las mismas experiencias y

tenemos padres y madres, mujeres y maridos, hijos y amigos, riquezas y poder. Todo lo que poseemos y luego nos es quitado innumerables veces. Porque mil veces estuvimos en la cresta de la ola y mil veces descendimos al fondo de la desesperación.

Solamente cuando la memoria traiga a la superficie todo esto, seremos capaces de levantarnos heroicamente, sonriendo ante las pasiones y sus críticas del mundo. Sólo entonces nos pondremos en pie y diremos: "Ya no me importas nada, muerte; ¿qué terrores podrías nunca inspirarme?". Y este momento llegará para cada uno de nosotros.

¿Pero existen acaso argumentos y pruebas racionales a favor de la reencarnación del alma? Sí, dicen los vedantistas. Mientras tanto, ninguna otra teoría, mejor que la de la reencarnación, es apta para explicar la gran diversidad que hay entre hombre y hombre en cuanto a profundidad de espíritu, amor y conocimiento. Si, como piensan algunos filósofos occidentales, un niño viniese al mundo vacío de toda experiencia, es decir, en la condición que ellos llaman de *tabla rasa*, este niño no alcanzaría jamás ningún grado de saber intelectual porque, privado de un fondo de experiencias anteriores, no tendría nada a que referir las nuevas. El poder de adquirir conocimiento varía de un individuo a otro; y esto demuestra sencillamente que cada uno de nosotros ha venido al mundo con su propio fondo de conocimiento. Este se puede adquirir de un solo modo, o sea, a través de la experiencia. Si lo que sabemos no lo hubiésemos aprendido por experiencia en esta vida, deberemos haberlo aprendido por experiencia en otras vidas precedentes.

Según el vedanta, nuestra mente nace y renace, reencarnándose en un cuerpo que le conviene. En conclusión, existe la cuestión hereditaria sólo en el hecho de encontrar el material físico de nuestro cuerpo en el que el alma se alberga. Pero el alma emigra, y se forja sucesivamente los cuerpos propios, y cada pensamiento que nosotros pensamos, cada acto que realizamos es conservado en aquélla en formas sutiles, prontas a precipitarse fuera de nuevo y a adoptar nuevas formas. Lo que dirige el alma cuando el cuerpo muere es la fuerza que resultará de la suma total de todas las

acciones por ella realizadas y de todos los pensamientos que ha pensado. Si la resultante es tal que le es necesario forjarse un nuevo cuerpo para una nueva experiencia, aquélla se reencarnará en la tierra a través de un regazo materno. Así emigrará de cuerpo en cuerpo, y de tal modo continuarán sus vidas hasta que haya conducido a término todas sus experiencias, y completado su ciclo. Habrá adquirido entonces noción de su propia naturaleza, sabrá quién es; su ignorancia habrá desaparecido, sus poderes se habrán manifestado: en una palabra, se habrá hecho perfecta. Ya no tendrá necesidad, en aquel momento, de operar a través de cuerpos físicos, ni siquiera a través de los más sutiles cuerpos mentales. Resplandecerá de luz por sí misma y será libre; ya no nacerá ni morirá jamás.

Para el vedanta, la teoría de la reencarnación promueve la libertad del alma humana. Esta es la única que no carga a los demás la crítica de todas nuestras debilidades y nuestros errores, defecto común a los hombres. En realidad, difícilmente distinguimos nuestros propios defectos; nuestros ojos no los ven, y ven en cambio las culpas y los defectos ajenos. Los hombres somos muy reacios a reconocer nuestras debilidades y nuestros errores; generalmente cargamos la responsabilidad de éstos a nuestro prójimo o llamamos al destino como causa.

Pero, dice el vedanta, cada uno recoge lo que ha sembrado. Seamos nosotros mismos los artífices de nuestro propio destino. Nadie más tiene la culpa, nadie más tiene el mérito. Esta es en realidad la única solución del problema. Aquellos que culpan a los otros son por lo general unos infelices de escasa inteligencia, que se han conducido a sí mismos a semejante paso a través de sus propios errores, e imprecan contra el prójimo, sin que ello les produzca provecho alguno. Por eso no hay que cargar a los demás los propios errores, sino tener el valor de asumir la total responsabilidad. Por el contrario, decir: "Estos sufrimientos e infelicidad que soporto son consecuencia de mis acciones, y no podrán ser corregidos sino por mí mismo. El mal que he creado debo anularlo yo mismo".

Y todavía más: "Toda la fuerza y la ayuda de que tienes necesidad están dentro de ti. El futuro infinito está delante de ti, y

acuérdate de que cada una de tus palabras, pensamientos y acciones, según su naturaleza, iluminarán u oscurecerán tu vida presente y las futuras. Así como los malos pensamientos y las malas acciones están prestos a saltar sobre ti como tigres y devorar tu paz, análogamente puedes estar seguro de que tus buenos pensamientos y tus buenas acciones estarán prestos a defenderte siempre y en todas partes con el poder de mil legiones de ángeles".

En este punto hay que decir algo acerca de la filosofía del vedanta en las confrontaciones de su aplicación práctica. En efecto, no es únicamente fruto de meditación de eremitas en las selvas, sino también sus mejores enseñanzas fueron concebidas y expresadas por hombres que estaban empeñados muy activamente en las ocupaciones de la vida cotidiana. Y la doctrina que emana de ellas, luminosa, es la de una intensa actividad, en el centro de la cual, sin embargo, reina una calma eterna.

Este es el secreto del trabajo, y poseerlo es la finalidad del vedanta. La inactividad, concebida en el sentido de pasividad, no puede ciertamente ser su objetivo. La verdadera actividad que el vedanta enseña es la que se ajusta a la calma eterna; la calma que no puede ser turbada, el equilibrio mental que no puede ser alterado, cualquiera que sea la cosa que ocurra. Y todos sabemos por experiencia que precisamente ésta es la mejor actitud para triunfar en cualquier trabajo.

Se dice que el hombre no consigue trabajar eficazmente si no le anima la pasión por su trabajo. El vedanta sostiene lo contrario: cuanto menor es la pasión que se nos pide, mejor trabajamos, cuanto más tranquilos estamos mejor nos sentimos y mayor cantidad de trabajo conseguimos desarrollar. Cuando dejamos sueltas las riendas de los sentimientos, despilfarramos energía, turbamos el espíritu y resolvemos poco: la energía que debería emplearse en el trabajo es malgastada en emociones que no sirven para nada. Sólo cuando la mente está tranquila y recogida, toda la energía puede volcarse en un buen trabajo. Si se leen las vidas de los grandes trabajadores del mundo, se encontrará que fueron hombres extraordinariamente tranquilos: nada parecía alterar su equilibrio. El hombre que se irrita nunca resuelve mucho, pero

aquel que nada puede arrastrarle a la cólera siempre será un gran trabajador. Aquel que es esclavo de la ira, del odio o de otra pasión, no puede trabajar; sólo logra destruirse a sí mismo y no termina nunca nada importante. Sólo un espíritu generoso, tranquilo, ecuánime, bien equilibrado, puede llegar a desarrollar una gran cantidad de trabajo.

El vedanta predice el ideal, y el ideal siempre va mucho más adelante que las cosas prácticas. En la naturaleza humana hay dos tendencias: una a conciliar el ideal con la vida y la otra a elevar la vida a ideal. Es importante darse cuenta de esto, porque con frecuencia estamos tentados a seguir la primera tendencia, puesto que cada uno de nosotros es llevado por su egoísmo a considerar práctico e ideal solamente lo que le conviene y puede satisfacer sus deseos.

Pero el vedanta dice que si la suya es una enseñanza práctica, siempre lo es en el sentido del ideal y que jamás será un ideal imposible por elevado que sea. En una palabra, el ideal del vedanta es éste: el hombre es divino. El vedanta enseña a los hombres a tener ante todo confianza en sí mismos, porque para el vedanta es ateo solamente aquel que no cree en sí mismo. No creer en la gloria de nuestra alma constituye ateísmo para el vedanta.

A muchas personas quizás estas concepciones les causen espanto; muchos no creen que el ideal que les corresponde pueda ser jamás alcanzado. Pero el vedanta insiste en decir que la realización es posible por parte de todos. Se puede ser hombre, mujer o niño, se puede pertenecer a esta o aquella raza: nada puede privarnos de realizar dicho ideal, porque, como demuestra el vedanta, ya está realizado. Todo el poder del universo ya está en nuestras manos; somos nosotros quienes nos ponemos las palmas delante de los ojos y luego decimos que está oscuro. Es preciso quitarse las manos de los ojos e inmediatamente se verá la luz que siempre ha estado desde el principio. Las tinieblas no han existido nunca, ni siquiera la debilidad. Somos nosotros los necios que creemos ser débiles, ser impuros. El vedanta sostiene que no sólo su ideal es práctico y realizable, sino que siempre lo ha sido y que esta realidad constituye nuestra verdadera naturaleza. Además, el

vedanta no reconoce ningún pecado, solamente reconoce errores, y el mayor de los errores, dice, es creer que somos débiles y pecadores, criaturas miserables privadas de poder y de capacidad para actuar según la razón.

Se recuerda por otra parte, que el vedanta no intenta nunca conciliar el ideal con la vida mundana hecha de sugestiones y de falsedades; esta falsa vida presente debe desaparecer y sólo entonces la vida real, que desde siempre existe, se manifestará y resplandecerá. En la naturaleza humana hay una tendencia fuertemente conservadora; no le gusta hacer cosas contrarias a las costumbres.

A veces casi parece que la humanidad se asemeja a quienes mueren en las tormentas de nieve. Se dice que aquéllos desean solamente dormirse y si se intenta mantenerlos despiertos, responden: "Déjame dormir: es hermoso dormir en la nieve". Y así mueren en el sueño. Nuestra naturaleza es un poco así; hacemos determinadas cosas durante toda nuestra vida: nos congelamos cada vez más, desde los pies a la cabeza, y deseamos dormir.

En cambio, debemos luchar para alcanzar el ideal y desconfiar de quienquiera que trate de encontrar justificaciones a la vanidad y a las debilidades de los sentidos. Al mismo tiempo debemos evitar firmemente mirar con superioridad, condescendencia o franco desprecio, a los demás. Todos caminamos hacia la misma meta, por tanto no hay que condenar a nadie. Si se puede alarguemos una mano auxiliadora; humillar y condenar a quien yerra no es un modo eficaz de actuar, ni se obtiene con ello ningún resultado. Es mucho mejor, por el contrario, comprender que todos vamos a la búsqueda de la misma luz, que todos nos estamos, quien más quien menos, acercando al mismo ideal, y que la mayoría de nuestras divergencias únicamente dependen de diferencias de expresiones.

Sabemos por ejemplo que el vedanta no admite el concepto de pecado, mientras que otras religiones proclaman que el hombre es pecador. Según el vedanta, los dos puntos de vista son prácticamente idénticos, sólo que según esta filosofía hindú uno coge el lado positivo y el otro el negativo de la realidad; uno proclama la fuerza del hombre, el otro le indica su debilidad. Que haya

debilidad también lo admite el vedanta, pero no se detiene ahí; lo que queremos, afirma, es avanzar. La enfermedad existe en el hombre desde el momento de su nacimiento. Cada cual conoce sus propias enfermedades; sin embargo, pensar en la continuidad de nuestros achaques no nos ayuda a sanar, porque sólo la medicina puede hacerlo. En lo profundo de nuestro corazón todos conocemos nuestras debilidades, pero según el vedanta el recordarlas continuamente no nos ayuda a curar de ellas. Es la fuerza lo que debemos adquirir, y la fuerza no viene de pensar en la continuidad de las debilidades; el remedio sólo es el de pensar en la fuerza. En lugar de humillarse proclamándose pecador, el vedanta adopta la posición contraria y afirma que somos puros y perfectos y que el pecado no nos pertenece. Los pecados son formas muy bajas de manifestación del Yo, por tanto es necesario llevar al Yo a manifestarse en un plano más elevado. He aquí lo único que jamás hay que decir: "No soy capaz de eso", porque en realidad se es infinito. Incluso el espacio y el tiempo no son nada en comparación con nuestra naturaleza.

Estos son algunos principios que el vedanta trata de incorporar a nuestra vida cotidiana, ya sea en la ciudad como en el campo, en la vida nacional como en la familia, en todas partes. Si una religión, dice, no estuviese en condiciones de ayudar al hombre en todas partes y en cualquier circunstancia, no serviría para nada, porque sólo sería una teoría para unos pocos elegidos.

Para que una religión sea útil y pueda ayudar a la humanidad, debe estar en condiciones de socorrer al hombre en cualesquiera condiciones que se encuentre: tanto en la servidumbre como en libertad, en el abismo de la degradación como en las cumbres de la pureza. Debe estar en condiciones de acudir en su ayuda donde sea, y sin distinción. El ideal del vedanta y de las religiones en general sólo se alcanzará si se es capaz de desarrollar esta grande y noble función.

Tener confianza en nosotros mismos nos será de gran ayuda. Si hubiese sido más ampliamente enseñada y practicada la confianza en nosotros mismos, una parte muy grande de los males y de las miserias que nos afligen habría desaparecido. En toda la historia de

la humanidad no existe un motor más eficaz en la vida de los grandes que el de la confianza en sí mismos. Nacidos con el conocimiento de tener que ser grandes, aquéllos se hicieron grandes. Por muy abajo que descienda un hombre, deberá llegar el momento en que desde la desesperación más negra tomará impulso hacia arriba y aprenderá a tener confianza en sí mismo.

Esta confianza en sí mismo no es de naturaleza egoísta, porque el vedanta es la doctrina de la unidad y estimula a tener confianza en todos, puesto que usted mismo es ese todos. El amor por sí mismo debe significar amor por todos, por los animales, por todas las cosas, porque usted es todo. Esta es la fe que hará mejor al mundo.

Todo lo que conduce hacia la unidad es verdad. El amor es verdad; el odio es falsedad y mentira porque conduce a la multiplicidad, separa el hombre del hombre, es diabólico y malvado, es una fuerza desintegradora y destructora. El amor une; por amor se hace uno solo con la persona amada: la madre se une al hijo, los seres humanos se hermanan con los animales. El amor es la existencia, Dios mismo y todo lo que vemos es manifestación más o menos expresa del único amor.

Todos los místicos,todos los santos de todas las religiones están de acuerdo en esto. El intelecto es necesario, porque sin él caeríamos en innumerables errores y haríamos toda suerte de equivocaciones que el intelecto nos ayuda a evitar. Pero lo que verdaderamente tiene todo el poder es el sentimiento, el amor. ¿Es usted capaz de amor hacia los demás? Si es así, si tiene un corazón capaz de amor, aunque no sepa leer ningún libro y no conozca ninguna lengua, está usted en el camino justo y el Señor es suyo.

La historia del mundo nos muestra en qué consistía el poder de los profetas. No residía en su intelecto, porque ninguno de ellos escribió jamás libros de filosofía, ni sobre intrincadas argumentaciones lógicas. Solamente pronunciaron unas pocas palabras. Amad como amó Jesús y seréis Jesús; compadeced toda la vida como proclamó Buda, y seréis Buda. El sentimiento es la vida, la fuerza, la vitalidad, sin las cuales ningún vigor intelectual, por grande que sea, podrá nunca llegar a Dios. El intelecto se asemeja a

un miembro que no tiene de por sí movimiento. Sólo cuando interviene el sentimiento de poner en movimiento el intelecto, éste se mueve y opera sobre los demás.

Esta es una de las enseñanzas más prácticas de la ética del vedanta que enseña que todos somos y debemos ser profetas.

Y esto es el ideal que el vedanta nos destina. Cada uno de nosotros tiene el deber de convertirse en profeta: en realidad ya lo somos, pero lo que se necesita es que nos hagamos conscientes de ello. Nada es imposible para el alma: dudar de eso es la mayor de las herejías. Si hay un pecado, éste es el verdadero pecado, o sea, asegurar nuestra debilidad y la de los otros.

Los antiguos hindúes creían que cuando un hombre puro que había alcanzado el conocimiento moría, entraba en la luz y de ésta era llevado a Brahman. Esta transmigración era llamada la senda de los dioses. Los sabios que al morir recorren aquella senda ya no regresan a la tierra.

Existía también en el antiguo y primitivo brahmanismo la creencia de que en la luna había vida y que la vida terrestre igualmente procedía de allá. Según tal creencia, cuando muere un hombre, que aunque no llegó a alcanzar el conocimiento fue bueno en la vida, atraviesa primero una zona humosa, después entra en la noche, se traslada a la mitad oscura de la luna, luego al sol y de allí llega a la región de sus antepasados, donde pasa más tarde al éter del espacio para volver al fin a la región lunar donde se convierte en alimento de los dioses; por último, renace como Dios, para seguir viviendo en el cielo mientras las obras buenas realizadas se lo permitan. Dicha transmigración es llamada la senda de los padres. Cuando el efecto de las obras buenas se agotaba, aquel hombre regresaba a la tierra volviendo a recorrer el mismo camino; primero convirtiéndose de nuevo éter del espacio, después aire, humo, niebla, nube y, por último, volvía a caer sobre la tierra bajo forma de gotas de lluvia; sucesivamente entraba en el alimento que era comido por los hombres, por cuyo método se reencarnaba y se convertía en sus hijos. Quienes obran bien renacen en buenas familias, aquellos cuyas obras fueron malas renacen en familias malvadas o bien como animales. Los malvados que no recorren ni la

senda de los dioses ni la de los padres, también pueden convertirse en insectos, naciendo y volviendo a morir casi al mismo tiempo.

Bajo todos estos símbolos se oculta una concepción general, según la cual no existe verdadera inmortalidad si no se realiza Dios. Algunos, que no realizan Dios, pero hacen el bien en este mundo, atraviesan después de la muerte diversos lugares hasta que llegan al paraíso, y allí renacen del mismo modo que aquí abajo como hijos de los dioses, viviendo en la tierra mientras sus obras buenas lo permiten.

Una idea fundamental del vedanta es que todo lo que tiene un nombre y una forma es transitorio. Esta tierra es transitoria porque tiene un nombre y una forma, y por la misma razón también lo son los paraísos. Un paraíso eterno sería una contradicción en términos, porque todo lo que tiene nombre y forma debe empezar en el tiempo, existir en el tiempo y acabar en el tiempo. Estas son doctrinas del vedanta sólidamente establecidas, y por eso no cree en los paraísos.

Hemos hablado de la senda de los dioses y de la senda de los padres.

Pero hay una tercera senda que se abre delante de aquellos que han realizado la verdad. ¿Qué significa realizar la verdad? Significa no reconocer ni el bien ni el mal, significa negar el universo, cerrar los ojos a esto, ver Dios tanto en el infierno como en el paraíso, en la muerte como en la vida.

La tierra es un símbolo de Dios, el cielo es Dios, todo es Brahman.

Su lógica consecuencia es que, cuando el alma se ha dado cuenta de que todo está lleno de Dios, de Brahman, ya no le importará ir al paraíso antes que al infierno o a cualquier otro lugar, ni volver a nacer en la tierra mejor que en el paraíso.

Estas diversas entidades diferentes habrán dejado de tener un significado para el alma, cuando ésta haya comprendido que todo lugar es igual, que todo lugar es el templo del Señor, todo lugar es sagrado, y la presencia de Dios es lo único que ve el alma, ya sea en el paraíso como en cualquier otro lugar. Entonces, ya no existe para ella ni bien ni mal, ni vida ni muerte, sino sólo el infinito y único Brahman.

Según el vedanta, cuando un hombre ha llegado a esta percepción, se hace libre, y solamente es así cuando es digno de vivir en este mundo.

Los otros no lo son. ¿Cómo puede vivir en esta tierra el hombre que le descubre el mal? Su vida no es más que un cúmulo de sufrimientos. Igualmente es una tortura la vida del hombre que sólo percibe en ella los peligros y de aquel que cree en la muerte. Solamente el hombre que ha visto lo verdadero puede vivir en este mundo y solamente él puede decir: "Gozo y soy feliz en esta vida", porque la verdad existe verdaderamente en todas las cosas.

A este propósito es preciso notar que la idea del infierno no se encuentra en ningún pasaje de los *veda;* interviene mucho más tarde con los *purana.* Según los veda, el mayor castigo para el hombre es el de tener que volver a vivir en la tierra, recomenzando en ella otra vida.

El hombre es el más sublime templo de Dios; en efecto, el vedanta dice que no hay nada que no sea Dios. El único Dios a adorar es el alma humana en el cuerpo humano. También los animales son templos, sólo que el hombre es el más alto, el más sublime de todos los templos. Apenas nos damos cuenta de que Dios reside en el templo de cada cuerpo humano y apenas nos inclinamos con veneración delante de todo ser humano, distinguiendo en él a Dios, desde ese mismo instante nos hacemos libres de la esclavitud. Todo lo que nos vincula desaparece y entramos en la libertad infinita.

El vedanta nos dice también en cada instante: "Aquel que tú adoras como desconocido, yo lo adoro en el hombre. Aquel que adoras como desconocido y que andas buscando en todo el universo, siempre ha estado en tí mismo. Vives a través de él que es el eterno testigo del universo". Aquel que todos los vedas adoran es la luz y la vida del universo.

El vedanta revela que nuestra verdadera naturaleza es infinita, que no se desvanecerá sino que siempre subsistirá. Pero estamos limitados por nuestro karma que, como una cadena alrededor del cuello, nos somete. Es menester romper la cadena para ser libres. El vedanta dice también: pisotea las leyes de la servidumbre bajo los

pies; ninguna ley puede vincular la naturaleza del hombre, ningún destino lo puede, ninguna suerte. Libertad es la palabra de orden, nuestro patrimonio.

Sea libre y poseerá todas las personalidades que quiera; entonces sentirá recitar verdaderamente en la escena de la vida, como el actor que reviste, por ejemplo, el papel del mendigo. ¡Pero hay una hermosa diferencia! La escena es acaso la misma, las palabras también, pero qué diferencia sustancial. Uno goza creando su parte de mendigo, mientras que el otro sufre; uno es libre, el otro es esclavo. El actor sabe que su mendicidad no es verdadera, que ha asumido su parte sólo para recitar, mientras el verdadero mendigo la siente como su estado natural que debe soportar, lo quiera o no, porque éste es su destino.

Hasta que no tengamos conciencia de nuestra verdadera naturaleza, seremos como mendigos, manteados de aquí para allá por todas las fuerzas de la naturaleza, convertidos en esclavos de todo lo que está en la naturaleza. Inútilmente buscamos ayuda de aquí y de allá; transcurrimos nuestra vida llorando, lamentándonos y esperando; una comedia que se repite hasta el infinito.

Sea usted libre, dice todavía el vedanta, y no espere nada de nadie. Volviendo a considerar su vida, comprobará que cuando ha tratado de obtener ayuda de los demás, tal ayuda no le ha llegado casi nunca. Toda la ayuda que ha conseguido casi siempre le ha llegado de usted mismo. Ha logrado frutos sólo de lo que usted mismo ha trabajado; sin embargo, continúa esperando vanamente ayuda de los otros. Así malgasta su vida esperando inútilmente, sin fin. Abandone la esperanza, dice el vedanta, porque lo tiene todo, incluso lo es todo. Renuncie a las vanas búsquedas y recite en cambio conscientemente su parte en el escenario del universo. Toda la escena se le aparecerá cambiada: en vez de una eterna prisión el mundo se le aparecerá como un lugar de placer, en vez de un campo de luchas se le revelará como una tierra de felicidad. Este mismo mundo que antes se le aparecía como un infierno, se convertirá para usted en un paraíso. Este es el punto de vista del vedanta, tan sublime y tan práctico al mismo tiempo. Cuando nos hayamos hecho libres, ya no tendremos necesidad de renunciar a la

vida social para ir a acabar nuestros días entregados a la meditación en una selva o en una cueva. Continuaremos viviendo donde estamos, pero sólo que lo comprenderemos todo mejor. Los fenómenos seguirán inmutables, pero adoptarán para nosotros un significado nuevo.

Todavía no conocemos verdaderamente el mundo; sólo es con la llegada de la libertad que veremos lo que es y comprenderemos su naturaleza. Veremos entonces que esta cosa llamada ley, o suerte, o destino, sólo afecta a una pequeña fracción de nuestra naturaleza, solamente es una parte de ella; en la otra parte siempre ha estado únicamente la libertad. La voz eterna que habla de la eterna libertad está dentro nuestro y su música resuena eternamente. Parte de esta música del alma se ha convertido en la tierra, la ley, este universo, pero siempre fue nuestra y siempre lo será.

En una palabra, el ideal del vedanta es conocer al hombre como realmente es, y éste es su mensaje: "Si no eres capaz de venerar a tu hermano que es Dios manifiesto, ¿cómo podrías adorar a un Dios manifiesto?". Recuerde las palabras de la Biblia: "Si no sabes amar a tu hermano que ves, ¿cómo puedes amar a Dios que no ves?" Si no consigue descubrir a Dios bajo las facciones humanas, ¿cómo puede verlo en las nubes o bajo otras semblanzas? Podrá, en realidad, llamarse religioso sólo desde el día en que empiece a descubrir a Dios en sus semejantes. Entonces comprenderá el verdadero significado de las palabras de Cristo que invita a presentar la mejilla izquierda a quien nos ha golpeado en la derecha. Cuando verá a Dios en cada hombre, aceptará serenamente todo lo que existe. Cualquier cosa que vea será para usted el Señor, el eterno, el piadoso que se aparece en diversas formas, como padre, madre, amigo, hijo. Y como si todos fuesen nuestra misma alma que juega con nosotros.

Es necesario, por tanto, mirar a los demás con los ojos del amor, con simpatía y comprensión, conscientes de que ellos se esfuerzan en marchar por el mismo camino que hemos recorrido nosotros. Si usted es libre deberá saber que todos, tarde o temprano, lo serán.

Este es uno de los aspectos típicos del vedanta; nos ayudará a vivir y a trabajar con alegría, porque alcanzaremos el conocimiento

de que la verdad está dentro de nosotros como patrimonio nuestro, y que solamente tenemos que manifestarla, hacerla operante y sensible.

Ninguna búsqueda le ha sido más querida al corazón humano que la que nos lleva a la luz de Dios. Ningún estudio ha absorbido tanta energía humana, ya sea en el pasado como en el presente, como el estudio del alma, de Dios y del destino humano. Por muy profundamente inmersos que estemos en las ocupaciones cotidianas, en nuestras ambiciones y en nuestro trabajo, en medio de lo más intenso de nuestras luchas, llega un momento en que la mente se estabiliza para escrutar el más allá, y todo lo que llamamos progreso y evolución siempre ha estado medido con el metro de esta única búsqueda: la búsqueda del destino humano, la búsqueda de Dios. Como en las naciones, nuestros esfuerzos en el campo social se traducen en varias organizaciones sociales, así la lucha espiritual del hombre está representada por la historia de las religiones.

La religión constituye el plano más elevado del pensamiento y de la vida humana; de la religión ha nacido el amor más intenso que la humanidad haya conocido jamás, las más nobles palabras de paz que el mundo haya oído nunca han sido pronunciadas por hombres religiosos. A través de inquietudes, luchas, conflictos, se han levantado a lo largo de los tiempos voces poderosas que han dominado el alboroto y han sido escuchadas en el mundo entero, proclamando la paz y la armonía.

En la sociedad humana las naturalezas son diversas entre sí; hay una variedad infinita de mentalidades y de tendencias que, en grandes líneas, se pueden dividir en cuatro categorías. A la primera pertenece el hombre activo, el trabajador que quiere actuar y tiene una gran energía en los músculos y en los nervios: su fin es el trabajo, construir, proyectar, organizar. A la segunda categoría pertenece el tipo del hombre sensible y afectivo que ama lo bello y lo sublime; está impulsado a adorar con todo el corazón las grandes almas de todo tiempo, los profetas de las religiones y las encarnaciones de Dios sobre la tierra. A la tercera categoría pertenece el místico, cuya mente desea analizarse a sí misma,

comprender su naturaleza, el mecanismo y el poder, captar las fuerzas que operan en su espíritu o conseguir su control. Por último, está la cuarta categoría a la que pertenecen los espíritus filosóficos, aquellos que desean considerar atentamente cada cosa y utilizar el intelecto hasta el límite de las posibilidades del pensamiento humano. Por consiguiente, el ideal del hombre perfecto sería aquel que hubiese realizado en su espíritu en igual medida todos estos elementos: la filosofía, el misticismo, el sentimiento, la energía práctica del trabajo. A este ideal se llega con lo que corrientemente se llama yoga, es decir, unión. A lo largo de este libro hemos analizado los diversos tipos de yoga, pero ahora veamos lo que interesa sobre todo a la filosofía oriental.

En todos los seres vivientes hay tres instrumentos de conocimiento: el primero es el instinto que está desarrollado al más alto grado en los animales; el segundo es la razón que se halla desarrollada al más alto grado en el hombre; el tercero es la inspiración que es propia de los hombres superiores. El instinto, la razón y la inspiración son, pues, los tres instrumentos del conocimiento. El mayor peligro está en cambiar el instinto por la inspiración, y de este error proceden todas las falsas pretensiones de profecía. La filosofía oriental nos enseña que son importantes, sobre todo el *raja-yoga*, que busca la unión a través de los medios psíquicos, el *karma-yoga*, que realiza la unión a través de la actividad, el *bhakti-yoga*, que busca la unión a través del amor y por último, el *jnana-yoga*, que busca su meta a través de la filosofía.

El raja-yoga trata casi exclusivamente de la concentración mental. En las condiciones actuales de nuestro cuerpo y de nuestra mente estamos continuamente distraídos, porque la mente se desperdiga en cien direcciones diferentes. Apenas tratamos de recogerla y concentrarla en un objeto cualquiera, millares de pensamientos extraños y de impulsos no deseados irrumpen en nuestro cerebro y lo distraen o lo perturban. Todo el estudio del raja-yoga consiste en realizar el dominio de nuestro pensamiento y el control de nuestra mente.

El karma-yoga, en cambio, es la senda que conduce a Dios a través de la acción. Es evidente que en la sociedad hay muchas

personas que parecen nacidas para esta o aquella forma de actividad; su mente no puede concentrarse únicamente en el plano del pensamiento y su aspiración fundamental es la de expresarse a través de la acción visible y tangible. Por otra parte, cada uno de nosotros está empeñado en alguna forma de actividad, y además malgastamos y derrochamos gran parte de nuestras energías porque ignoramos el secreto del trabajo. El karma-yoga nos lo revela y nos enseña a trabajar con eficiencia, de forma que apliquemos con ventaja la mayor parte de nuestras energías en el trabajo que debemos realizar.

El bhakti-yoga es el camino más adecuado para el hombre de naturaleza afectiva, en el que son espontáneos el amor y los sentimientos que producen el amor.

El bhakti-yoga nos enseña a amar sin segundas intenciones a Dios y el bien, y nos enseña que Dios mismo es el amor. Induce, por consiguiente, a amar a Dios como principio de todo bien. La expresión más sublime de Dios, la idea más alta que la mente humana pueda concebir de El es que El es el Dios del amor. Dondequiera que el corazón se expansiona y palpita de amor, allí se manifiesta Dios; ésta es por consiguiente la gran enseñanza del bhakti-yoga.

En el jnana-yoga, la filosofía, el pensador es aquel que quiere avanzar hasta más allá de lo visible y de lo sensible. Insatisfecho por las pequeñas cosas de este mundo, quiere pasar los límites de la pequeña vida cotidiana hecha de costumbres y de obras mezquinas y de necesidades. Su alma aspira a dejar atrás todo esto, a penetrar en el corazón mismo del existente y percibir la realidad tal como es, realizándola, haciéndose uno con ella, fundiéndose en el único ser universal, Dios. Y esto es lo que enseña el jnana-yoga: proclama al hombre que su misma esencia es divina, muestra a la humanidad la real unidad del ser y enseña que cada uno de nosotros es Dios mismo manifestado en la tierra.

Todos nosotros, desde el más vil gusano que se arrastra bajo nuestros pies al más elevado de los seres que miramos con admiración y veneración, no somos más que manifestaciones del mismo Dios.

Para concluir: es indispensable que todos los sistemas diferentes de yoga sean puestos en práctica; sólo discutir y filosofar sobre ellos no sirve de nada. El primer paso es aprenderlos, después reflexionar acerca de los mismos, por tanto, elaborar racionalmente los pensamientos, imprimirlos en la mente, meditarlos y por último traducirlos en actos, hasta convertirlos en el aliento mismo de nuestra vida.

Prólogo. . . . . . pág. 5

El relajamiento muscular. . . . . " 9
El valor de la respiración. . . . . " 15
Los ejercicios de preparación. . . . . " 27
La ejercitación psíquica. . . . . " 33
Los ejercicios sensoriales positivos. . . . . " 45
Los ejercicios propiamente dichos. . . . . " 55
El bienestar interior. . . . . " 123
Una personalidad nueva. . . . . " 137
El problema de la muerte. . . . . " 147
El camino en el sendero místico. . . . . " 153
El Zen. . . . . " 161
La higiene mental. . . . . " 167
El yoga de Vivekananda. . . . . " 173
La reencarnación.. . . . . " 179