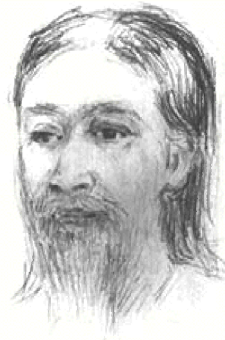




Comparta este documento si lo desea, pero hágalo siempre de forma GRATUITA.

CÓMO ALCANZAR LA PAZ MENTAL *Compilación de respuestas de Sri Aurobindo a sus alumnos*



--- | ---

La libertad progresiva y el imperio sobre la propia mente están perfectamente dentro de las posibilidades de todo aquel que tenga la fe y la voluntad de emprender esta conquista. Las posibilidades del ser mental no son limitadas; puede ser el libre Testigo y el Amo en su propia casa.

El primer paso es tener una mente sosegada. El silencio es un paso ulterior, pero es necesario obtener previamente el sosiego. Y por mente sosegada entiendo una consciencia mental interior que ve los pensamientos acercarse a ella y moverse en torno, pero no se siente a sí misma pensando, ni se identifica con los pensamientos, ni los considera suyos. Los pensamientos y los movimientos mentales pueden pasar a través de esta consciencia mental interior tal como los caminantes aparecen procedentes de cualquier parte y pasan a través de una campiña silenciosa; la mente sosegada los observa o ni siquiera se toma la molestia de observarlos, pero en ningún caso participa en la acción o pierde su tranquilidad.

El silencio es más que el sosiego. Puede obtenerse desterrando completamente los pensamientos de la mente interior, manteniéndolos mudos o completamente aparte. Pero se establece con mayor facilidad por un descenso procedente de lo alto; cuando sucede así, se percibe cómo desciende el silencio, cómo penetra y ocupa o rodea la consciencia personal, que tiende entonces a sumergirse en el vasto silencio impersonal.

Las palabras «paz, calma, sosiego, silencio», tienen cada una de ellas su propio matiz de significación, pero no es fácil definirlo exactamente.

Sosiego –*Achanchalatá*

Calma - *Sthiratá*

Paz - *Shánti*

Silencio - *Nischala miraváta*

El «sosiego» es un estado en el cual no hay inquietud ni perturbación.

La «calma» es un estado de sosiego inquebrantable que ningún bullicio ni inquietud pueden alterar; es un estado menos negativo que el sosiego.

La «paz» es un estado aún mas positivo que comporta un estable y armonioso sentido de liberación y de reposo.

El «silencio» es un estado en el cual no hay movimientos mentales o vitales de ningún género, o en el cual existe una profunda inmovilidad que ningún movimiento en la superficie puede penetrar o alterar.

--- II ---

No es posible construir los fundamentos del yoga si la mente está agitada. Lo primero que se requiere es sosiego mental. Además, la disolución de la consciencia personal no es el objetivo primordial del yoga; su propósito fundamental es abrir esta consciencia a una consciencia espiritual superior, y para eso también es de primera necesidad tener una mente sosegada.

Lo primero que hay que hacer en la *sadhana* (1) es establecer en la mente una paz y un silencio estables. De no hacerlo así, será posible tener experiencias, pero nada tendrá carácter permanente. Sólo en una mente silenciosa puede erigirse la verdadera consciencia.

Tener una mente sosegada no significa la ausencia total de pensamientos o de movimientos mentales, sino que éstos permanecen en la superficie y que en el interior se siente el ser verdadero separado, observándolos pero sin dejarse arrastrar, capaz de vigilarlos y de juzgarlos, de rechazar todo aquello que tiene que ser realizado, y de aceptar y de conservar todo aquello que es verdadera consciencia y experiencia verdadera.

La pasividad mental es una buena cosa, pero hay que tener cuidado de no ser pasivo mas que ante la Verdad y ante el toque de la divina *Shakti*. (2) Si uno es pasivo ante las incitaciones y las influencias de la naturaleza inferior, no será capaz de progresar o se expondrá a que las fuerzas adversas Puedan apartarle lejos del verdadero sendero del yoga.

Aspira a que la Madre te conceda este sosiego y esa calma bien establecidos en la mente y esta percepción constante del ser interior dentro de ti, separado de la naturaleza exterior y dirigido hacia la Luz y la Verdad.

Las fuerzas que obstaculizan el camino de la *sadhana* son las fuerzas de la naturaleza inferior mental, vital y física. Detrás de ellas se encuentran los poderes adversos de los mundos mental, vital y físico sutil. Tan sólo a partir del momento en que la mente y el corazón hayan logrado adoptar una orientación unidireccional y se hayan concentrado en una aspiración exclusiva hacia el Divino se podrá luchar con éxito contra estos poderes adversos.

El silencio es siempre una buena cosa; pero al decir sosiego mental no me refiero a un silencio completo. Quiero decir una mente libre de desorden y de inquietud, firme, ligera y contenta, para que pueda abrirse a la Fuerza que tiene que cambiar la naturaleza. Lo importante es librarse de la invasión habitual de los pensamientos perturbadores, de los sentimientos falsos, de la confusión de ideas y de los movimientos nocivos. Todo eso altera la naturaleza y la oscurece y obstaculiza la acción de la Fuerza; cuando la mente está sosegada y en paz, la Fuerza puede trabajar más fácilmente. Es menester que se puedan ver las cosas que hay que cambiar sin experimentar ningún trastorno ni depresión; el cambio se efectúa así con mayor facilidad.

La diferencia entre una mente vacía y una mente en calma es ésta: cuando la mente está vacía no hay en ella pensamientos, ni concepción, ni acción mental de ninguna clase, salvo una percepción esencial de las cosas sin formación de ideas; pero cuando la mente ha conseguido la calma, la sustancia misma del ser mental es la que permanece tranquila, tanto que nada la perturba. Y si se producen pensamientos o actividades, en ningún caso surgen de la mente, sino que vienen desde fuera y cruzan la mente como un vuelo de pájaros cruza el firmamento cuando el aire está inmóvil. Pasan sin alterar nada, sin dejar ninguna traza. Aunque mil imágenes o los más violentos acontecimientos la atraviesen, su calma inmóvil textura de la mente fuera una sustancia de eterna e indestructible. Una mente que haya alcanzado esta calma puede empezar a actuar, incluso intensa y poderosamente, pero conservará su sosiego fundamental, sin producir nada de sí misma, pero dando forma mental a lo que recibe de lo Alto sin

añadirle nada suyo, con calma e imparcialidad' y, sin embargo con el gozo de la Verdad y el poder y la luz felices de su transmisión.

No es una cosa indeseable para la mente sumirse en el silencio, estar inmóvil y libre de pensamientos, puesto que al silenciarse la mente es cuando más a menudo se produce el descenso completo de una vasta paz procedente de lo Alto y, en esta vasta tranquilidad, la realización del Yo silencioso que está encima de la mente extendido por todas partes en su inmensidad. Lo que ocurre solamente, es que, cuando hay paz y silencio mental, la mente vital trata de precipitarse para ocupar el sitio, o bien la mente mecánica intenta, con el mismo propósito, hacer surgir su ronda de pensamientos habituales y triviales. Lo que debe hacer el *sadhaka* (3) es tener cuidado de rechazar y acallar esos intrusos de modo que, al menos durante la meditación, la paz y el sosiego de la mente y del ser vital sean completos. La mejor manera de hacerlo es manteniendo una voluntad fuerte y silenciosa. Esta voluntad es la voluntad del *Purusha* (4) detrás de la mente; cuando la mente está en paz, cuando permanece en silencio, puede percibirse la presencia del *Purusha*, también silencioso, separado de la acción de la naturaleza.

Tener calma, ser firme y arraigado en el espíritu, *dhira shtira*, poseer este sosiego de la mente, esta separación entre el *Purusha* interior y la *Prakriti* (5) exterior, es muy útil, casi indispensable. Pero no es posible tener calma y estar asentado en el espíritu en tanto que el ser está sujeto al torbellino de los pensamientos o la barahúnda de los movimientos vitales. Desapegarse, apartarse de ellos, sentirlos separados de sí, es indispensable.

Una gran ola (o un mar) de calma y la conciencia constante de una vasta y luminosa Realidad, tal es precisamente el carácter de la realización fundamental de la Verdad suprema en su primer contacto con la mente y el alma. No se puede pedir un mejor comienzo ni un mejor fundamento; es como una gran roca sobre la que puede construirse el resto. Ello significa ciertamente, no sólo una presencia, sino "la Presencia", y constituirá un gran error debilitar la experiencia por una falta de aceptación o por alguna duda sobre su carácter. No es necesario definirla, ni es conveniente tratar de configurarla en una imagen; porque esta Presencia es infinita en su naturaleza. Todo aquello que tenga que manifestar o exteriorizar de sí misma, lo hará inevitablemente por su propio poder, si hay una aceptación sostenida.

Es verdad, sin lugar a dudas, que es una gracia enviada, y la única manera de responder a una gracia tal es aceptarla con gratitud y, manteniéndose abierto, permitir al Poder que ha tocado la consciencia desarrollar en el ser lo que tenga que ser desarrollado. La transformación total de la naturaleza no puede hacerse en un momento; requiere necesariamente mucho tiempo y procede por etapas; la experiencia actual es solamente un inicio, un fundamento para la nueva conciencia en la cual será posible la transformación. La espontaneidad automática de la experiencia debe demostrar por sí misma que no tiene nada que ver con una construcción de la mente, de la voluntad o de las emociones; que procede de una Verdad que está más allá de esas cosas.

Rechazar las dudas implica, con toda certeza, haber alcanzado el control de nuestros propios pensamientos. Pero el hecho de controlar nuestros pensamientos es tan necesario, en el yoga y fuera del yoga, como el dominio de nuestras pasiones y de nuestros deseos vitales o el control de los movimientos de nuestro cuerpo. No es posible siquiera alcanzar el nivel de un ser mental plenamente desarrollado si uno no domina sus pensamientos, si no es su testigo, su juez y su amo, el *Purusha* mental, *manomaya parusha*, *shakshi anumanta*, *ishvara*.

No es menos inconveniente para el ser mental ser como una pelota de tenis sometida al impacto de los pensamientos desordenados e incontrolables, que ser como un barco a la deriva en medio de la tempestad de las pasiones y los deseos, o un esclavo de la inercia o de los impulsos del cuerpo. Ya sé que controlar los pensamientos es más difícil, porque el hombre, al ser primordialmente una criatura de la *Prakriti* mental, se identifica a sí mismo con los movimientos de su mente y no puede, de repente, dissociarse y permanecer al margen y libre de los remolinos y turbulencias del torrente mental. Es relativamente fácil para él ejercer un control sobre su cuerpo, al menos sobre una cierta parte de sus movimientos. Le es menos fácil, pero aún perfectamente posible por medio de una lucha efectiva, establecer un dominio mental sobre sus impulsos y deseos vitales; pero sentarse encima del torbellino de sus pensamientos, como el Yogui Tántrico sobre el río, es menos fácil. No obstante, también es factible. Todos los hombres mentalmente desarrollados, aquellos que sobrepasan el término medio, de algún modo, o al menos en un determinado tiempo y para cierto propósito, han tenido que separar las dos partes de la mente, la parte activa que es una fábrica de pensamientos y la parte sosegada y soberana que es a la vez un Testigo y una Voluntad, observando los pensamientos juzgándolos, rechazándolos, eliminándolos o aceptándolos, ordenando correcciones y cambios; se han erigido en amos del ámbito mental han sido capaces de ejercer un imperio efectivo sobre sí, *sámrājya*.

El Yogui va aún más lejos. No sólo es el amo de es ámbito sino que, permaneciendo aún de alguna manera en la mente, logra escapar de la misma por así decirlo, y se sitúa por encima o completamente

detrás y. Para él la imagen de la fábrica de pensamientos ya no es completamente válida; puesto que ve cómo los pensamientos nos vienen de fuera de la Mente universal o de la Naturaleza universal, a veces formados y distintos, a veces informes o embrionarios, en cuyo caso reciben forma en alguna parte dentro de nosotros. La tarea principal de nuestra mente consiste en responder, favorablemente con aceptación, o negativamente con repulsa, a esas olas de pensamientos (así como a las oleadas vitales o a las olas de energía físico sutil), o bien en dar forma mental personal a la sustancia de los pensamientos (o de los movimientos vitales) procedentes de la Naturaleza-Fuerza circundante.

--- III ---

Conserva el sosiego y no te inquietes si durante algún tiempo es un sosiego vacío; a menudo la consciencia es como un recipiente que tiene que ser vaciado de su contenido impuro e indeseable y que debe permanecer vacío momentáneamente, hasta que esté en condiciones de ser llenado otra vez con cosas nuevas y verdaderas, rectas y puras. Lo único que hay que evitar es rellenar la copa con el mismo turbio contenido de antes. Mientras tanto espera, ábrete hacia lo alto, pide con gran tranquilidad y firmeza, con un anhelo que no sea demasiado impaciente, que la paz penetre el silencio, y, cuando la paz esté allí, pide el gozo y la presencia.

La calma, aunque al principio parezca solamente una cosa negativa, es tan difícil de conseguir que el hecho de tener siquiera un poco de calma debe ser considerado como un gran paso hacia delante.

En realidad, la calma no es una cosa negativa, es la naturaleza misma del *Sat-Purusha* (6) y el fundamento positivo de la consciencia divina. Sea lo que fuere a lo que se aspire y lo que se obtenga, es necesario conservar la calma, porque si el Conocimiento, el Poder, el *Ananda* (7), vienen y no encuentran este fundamento, son incapaces de permanecer y deben retirarse hasta que la pureza y la paz divinas del *Sat-Purusha* estén establecidas permanentemente.

Aspira al resto de la divina Consciencia, pero con una aspiración sosegada y profunda. Esta aspiración puede ser ardiente a la vez que tranquila, pero nunca impaciente, inquieta, o llena de vehemencia rajásica.

Sólo en una mente y un ser sosegados la Verdad supramental puede edificar su verdadera creación.

En la *sadhana* la experiencia empieza necesariamente en el plano mental; el requisito indispensable es que esta experiencia sea sana y genuina. La presión del entendimiento y de la voluntad en la mente y el impulso emocional hacia Dios en el corazón son los dos primeros agentes del yoga, y la paz, la pureza y la calma (habiendo sosegado la agitación inferior) son precisamente la primera base que hay que establecer. Es mucho más importante lograr eso, en los comienzos, que ser favorecido con vislumbres de mundos suprafísicos, tener visiones, oír voces, o conseguir poderes. La purificación y la calma son requerimientos primordiales en el yoga. Sin éstas se pueden tener numerosas experiencias de este género (mundos, visiones, voces, etc.); pero cuando estas experiencias tienen lugar en una consciencia impura y agitada, son casi siempre desordenadas y confusas.

Al principio la paz y la calma no son permanentes; vienen y se van, y es necesario casi siempre que transcurra mucho tiempo para que puedan establecerse en la naturaleza. Es pues preferible evitar la impaciencia y proseguir resueltamente lo que se está haciendo. Si deseas tener alguna otra cosa además de la paz y de la calma, que sea la apertura completa del ser interior y la percepción del Poder divino trabajando en ti.

Aspira a eso sinceramente y con gran intensidad, pero sin impaciencia, y lo obtendrás.

Por fin tienes el verdadero fundamento de la *sadhana*. Esta calma, esta paz y esta sumisión constituyen la atmósfera apropiada para que pueda venir todo lo demás: conocimiento, fuerza, *ananda*. Deja que este estado se establezca completamente.

No perdura cuando estás trabajando porque todavía está circunscrito al ámbito mental propiamente dicho, el cual acaba tan sólo de recibir el don del silencio. Cuando la nueva consciencia esté totalmente formada y haya tomado posesión plenamente de la naturaleza vital y del ser físico (el vital hasta ahora ha sido tan sólo tocado o dominado por el silencio, no poseído por éste), entonces este defecto desaparecerá.

La tranquila consciencia de paz que tienes actualmente en la mente debe ser no sólo sosegada, sino vasta. Tienes que sentirla en todo lugar, sentirte y sentirlo todo en esta consciencia. Esto te ayudará también a hacer de la calma una base para la acción.

Cuando más vasta sea tu consciencia, más capacidad tendrás de recibir de lo alto. La *Shakti* podrá descender y aportar al organismo la fuerza y la luz así como la paz. Eso que sientes dentro de ti como algo estrecho y limitado la mente física; ésta puede ampliarse solamente si esta luz y esta consciencia más vasta descienden y toman posesión de la Naturaleza.

La inercia física que te aqueja no disminuirá ni desaparecerá probablemente hasta que la fuerza de lo alto descienda a tu organismo.

Conserva el sosiego, ábrete interiormente y pide a la divina *Shakti* que te confirme la calma y la paz, que amplíe el ámbito de tu consciencia y que le otorgue tanta luz y tanto poder como pueda ahora recibir y asimilar.

Procura no ser demasiado impaciente, pues eso podría perturbar de nuevo el sosiego y el equilibrio establecidos ya en tu naturaleza vital. Ten confianza en el resultado final y da tiempo para que el Poder efectúe su obra.

Aspira, concéntrate en el recto espíritu y, sean las que fueren las dificultades, ten la seguridad de que alcanzarás la meta que te has propuesto.

Tienes que aprender a vivir en la paz interior y en ese «algo más verdadero» que hay dentro de ti, y sentir que eso es tu verdadero ser. Debes considerar el resto como algo que no es tu yo verdadero, que no es más que un flujo de movimientos superficiales, cambiantes y reiterativos, que desaparecerán con seguridad a medida que emerja el yo verdadero.

La paz es el verdadero remedio; distraerse con un trabajo duro es sólo un alivio temporal, aunque una cierta actividad regular sea necesaria para un justo equilibrio de las diferentes partes del ser. Sentirla encima y alrededor de la cabeza es el primer paso; tienes que establecer contacto con la paz a fin de que descienda hacia ti y llene tu mente, tu vida y tu cuerpo, y te envuelva de tal suerte que puedas vivir inmerso en su seno, porque esta paz es el único signo de la presencia del Divino cerca de ti, y una vez la tengas todo lo demás comenzará a venir.

--- IV ---

La verdad en la palabra y en el pensamiento es muy importante. Cuanto más comprendas que la mentira no es una parte de ti, sino que viene a ti procedente del exterior, tanto más fácil será para ti rehusarla y rechazarla.

Persevera y todo aquello que aún está torcido será enderezado y conocerás y sentirás constantemente la verdad de la presencia del Divino; así tu fe será justificada por la experiencia directa.

En primer lugar aspira y pide a la Madre que te conceda la tranquilidad mental, la pureza, la calma y la paz, una consciencia despertada, una devoción intensa, la fuerza y la capacidad espiritual de afrontar todas las dificultades interiores y exteriores y de perseverar hasta el final del yoga.

Si la consciencia se despierta y hay devoción e intensidad en la aspiración, la mente podrá crecer en el conocimiento, siempre que haya obtenido la tranquilidad y la paz.

Esto es debido a una consciencia y una sensibilidad muy vivas del ser físico, especialmente del vital-físico. Es bueno que el físico sea cada vez más consciente; pero éste no debería ser dominado por las reacciones humanas ordinarias que va siendo capaz de percibir, ni resultar gravemente afectado o trastornado por éstas.

Tanto en los nervios y el cuerpo como en la mente tiene que establecerse una vigorosa ecuanimidad, un dominio y un desapego que permitan al físico conocer sus físicas reacciones y tener contacto con éstas sin experimentar ninguna perturbación. El ser físico debe conocer y ser consciente de la presión

y de los movimientos que se producen en la atmósfera y rechazarlos y expulsarlos en vez de sentirlos y sufrirlos pasivamente.

Reconocer las propias debilidades y falsos y apartarse de éstos es el camino que conduce hacia la liberación.

No juzgar a nadie más que a uno mismo hasta que las cosas puedan contemplarse con una mente y un vital sosegados es una regla excelente. Además, no se debe permitir que la mente forme impresiones precipitadas sobre la base de alguna apariencia exterior, ni al vital que actúe en consecuencia.

Hay un sitio en el ser interior donde se puede permanecer siempre en calma y desde donde es posible considerar con equilibrio y discernimiento las perturbaciones de la consciencia de superficie y actuar sobre ésta a fin de modificarla. Si puedes aprender a vivir en esa calma del ser interior, habrás encontrado tu base estable.

No te dejes conmovir ni inquietar por esas cosas. Lo que hay que hacer es mantener siempre firmemente la aspiración al Divino y afrontar con ecuanimidad y desapego todas las dificultades y todas las oposiciones. Para los que quieren seguir una vida espiritual, el Divino debe ser siempre lo primero; todo lo demás debe ser secundario.

Tienes que permanecer desapegado y contemplar las cosas con la tranquila visión interior de quien está íntimamente consagrado al Divino.

De momento tus experiencias se limitan al plano mental, y es así como tiene que ser. Muchos *sadhakas* son incapaces de adelantar porque se abren en el plano vital antes de que el mental y el psíquico estén a punto. Después del comienzo de algunas experiencias espirituales auténticas en el plano mental, se produce un descenso prematuro al vital que provoca gran confusión e inquietud. Hay que vigilar para que eso no ocurra. Las consecuencias son más graves todavía, si el alma vital del deseo se abre a la experiencia antes de que la mente haya sido tocada por las cosas del espíritu.

Aspira siempre a que la consciencia y la experiencia verdaderas penetren en la mente y en el ser psíquico y los deje a punto. Debes aspirar especialmente al sosiego, a la paz, a una fe llena de calma, a una creciente y firme amplitud, a tener más y más conocimiento, a una devoción profunda e intensa, pero sosegada.

No permitas que el ambiente y su oposición te perturbe. Son condiciones impuestas a menudo al principio como una especie de prueba. Si puedes permanecer tranquilo e imperturbable y continuar tu *sadhana* sin permitir que estas circunstancias te perturben interiormente, eso te ayudará a adquirir una fuerza muy necesaria; porque el sendero del yoga está siempre sembrado de dificultades interiores y exteriores, y para afrontarlas el *sadhaka* debe desarrollar una fuerza sosegada, firme y sólida.

El progreso espiritual interior no depende tanto de las condiciones exteriores como de la forma de reaccionar desde dentro ante éstas. Tal ha sido siempre el veredicto último de la experiencia espiritual. Esa es la razón por la cual nosotros insistimos en la necesidad de adoptar la actitud correcta y de perseverar en ésta, en obtener un estado interior que no dependa de las circunstancias exteriores, un estado de ecuanimidad y de calma, si al principio no es posible de felicidad interior, en retirarse cada vez más hacia adentro para mirar desde dentro hacia fuera, en vez de vivir en la mente de la superficie que está siempre a merced de los embates y de los choques de la vida. Tan sólo en este estado es posible ser más fuerte que la vida y que sus fuerzas perturbadoras y confiar en la victoria.

Permanecer tranquilo interiormente, firme en la voluntad de ir hasta el fin, rehusando inquietarse o desanimarse por las dificultades o las fluctuaciones, es una de las primeras cosas que hay que aprender en el Sendero. Obrar de otra manera, es fomentar la inestabilidad de la consciencia, la dificultad de mantener la experiencia que lamentabas. Sólo mantienes la firmeza y la calma interior, el curso de las experiencias podrá proseguir con una cierta regularidad -aunque nunca esté exento de periodos de interrupción y de fluctuación; pero si esos periodos son tratados de forma apropiada, pueden convertirse en periodos de asimilación que sirvan para allanar dificultades y no sean negativos para la *sadhana*.

Una atmósfera espiritual es más importante que las condiciones exteriores; conseguir esta atmósfera, creando también de esta manera el propio aire espiritual, en donde vivir y respirar, es la verdadera condición para el progreso.

--- V ---

Para ser capaz de recibir el Poder divino y dejar que actúe a través de uno en las cosas de la vida exterior, son necesarias tres condiciones:

1. Sosiego, ecuanimidad: no inquietarse por ninguna cosa que ocurra, mantener la mente inmóvil y firme, observando el juego de las fuerzas, pero permaneciendo tranquila.
2. Fe absoluta: fe en que lo que ocurra será lo mejor, pero también en que si uno llega a ser un verdadero instrumento, el resultado será el que la voluntad propia, guiada por la Luz, divina reconozca como la cosa que hay que hacer: *kartavyam-karma*.
3. Receptividad: la capacidad de recibir la Fuerza divina, de sentir su presencia y la presencia de la Madre en ésta, y permitirle que haga su obra, guiando la visión, la voluntad y la acción de uno mismo. Si este poder y esta presencia pueden ser percibidos y esta plasticidad se hace habitual en la consciencia en medio de la acción -pero plasticidad solamente a la Fuerza divina, sin mezcla de ningún elemento extraño- el resultado final está asegurado.

La ecuanimidad es una parte muy importante de nuestro yoga. Es necesario mantener la ecuanimidad en el dolor y en el sufrimiento, y eso significa soportarlos con firmeza y calma, no estar inquieto, turbado, deprimido o descorazonado, y seguir hacia delante con una fe inquebrantable en la Voluntad divina. Pero la ecuanimidad no implica una aceptación inerte. Si, por ejemplo, fracasas durante un cierto tiempo en una determinada tentativa de la *sadhana*, tienes que conservar la ecuanimidad, sin inquietarte ni desalentarte; pero no debes aceptar este fracaso como una indicación de la Voluntad divina y desistir del intento. Debes más bien descubrir la razón y el significado del fracaso y seguir avanzando lleno de fe en la victoria. Del mismo modo hay que proceder con la enfermedad: no tienes que afligirte, ni perturbarte o inquietarte; pero no aceptes la enfermedad como una expresión de la Voluntad divina; considérala más bien como una imperfección del cuerpo de la que hay que desembarazarse del mismo modo que tratas de librarte de las imperfecciones del vital o de los errores de la mente.

Sin ecuanimidad, *samata*, no puede haber ningún fundamento firme para la *sadhana*. Por muy ingratas que sean las circunstancias, por muy desagradable que sea la conducta de los demás, tienes que aprender a afrontarlas con una perfecta calma y sin ninguna reacción perturbadora. Esas cosas son la piedra de toque de la ecuanimidad del alma. Es fácil conservar la calma y la serenidad cuando las cosas van bien y la gente y las circunstancias son agradables; pero cuando son todo lo contrario es cuando la plenitud de la calma, de la paz y de la ecuanimidad puede ser probada, fortalecida y perfeccionada.

Lo que te ha sucedido muestra cuáles son las condiciones del estado en el cual el Poder divino sustituye al ego y dirige la acción, haciendo de la mente, de la vida, y el cuerpo su instrumento. Un silencio receptivo de la mente, la desaparición del ego mental, la reducción del ser mental a la posición de testigo, un contacto íntimo con el Poder divino y una apertura del ser a esta influencia y a ninguna otra, tales son las condiciones requeridas para llegar a ser un instrumento del Divino, movido por él y sólo por él.

El silencio mental no conduce por sí mismo a la consciencia supramental; hay muchos estados, planos o niveles de consciencia entre la mente humana y la Supermente. El silencio abre la mente y el resto del ser a cosas más grandes, algunas veces a la consciencia cósmica, algunas veces a la experiencia del Yo silencioso, algunas veces a la Presencia o al Poder del Divino, algunas veces a una consciencia más alta que la perteneciente a la mente humana; el silencio mental es la condición más favorable para que cualquiera de esas experiencias pueda tener lugar. En nuestro yoga es la mejor condición, pero no la única, para que el Poder divino descienda, primero sobre la consciencia individual y después dentro de ésta, y ejecute allí la tarea de transformar esa consciencia, dándole las experiencias necesarias, cambiando su visión de las cosas y todos sus movimientos y conduciéndola de etapa en etapa hasta que esté a punto para el último cambio, la transformación supramental.

La experiencia de la sensación de un «bloqueo sólido» indica el descenso de una fuerza y de una paz sustanciales en el ser exterior, y sobre todo en el vital-físico. Esto es siempre lo que constituye el fundamento, la base segura sobre la cual todo lo demás *ananda*, luz, conocimiento, *bhakti*⁽⁶⁾ puede después descender, apoyarse o actuar con seguridad. En la otra experiencia hubo adormecimiento porque el movimiento estaba dirigido hacia el interior; pero aquí la *Yoga-Shakti*⁽⁷⁾ se mueve hacia fuera en la naturaleza exterior plenamente despierta: como un primer paso para establecer allí el yoga y sus experiencias. Esa es la razón por la cual ahora no hay ese adormecimiento que era el signo de que la consciencia tendía a retirarse de las partes exteriores.

No te olvides nunca de que la condición primordial de una *sádhana* sin peligro es la tranquilidad interior resultante de la purificación de una mente y de un vital agitados. Acuérdate también de que el hecho de sentir la presencia de la Madre mientras se está actuando exteriormente, constituye ya un gran paso que no se puede dar sin un progreso interior considerable. Esa necesidad que notas tan intensamente, pero que no puedes definir, es, probablemente, una constante y nítida percepción de la fuerza de la Madre trabajando dentro de ti, descendiendo de lo alto y tomando posesión de los diferentes planos de tu ser. Este es muchas veces el estado que precede al doble movimiento de ascenso y de descenso, que llegará ciertamente a su debido tiempo. Estas experiencias pueden tardar mucho tiempo en manifestarse visiblemente, sobre todo si la mente es muy activa y no tiene el hábito del silencio. Mientras el velo de esa actividad subsiste, tiene que hacerse mucho trabajo detrás de la pantalla móvil de la mente y el *sadhaka* cree que no pasa nada, siendo así que, de hecho, se está efectuando una gran preparación. Si quieres un progreso más rápido y más visible, el único modo de lograrlo es haciendo emerger el ser psíquico a la superficie por medio de un auto ofrecimiento constante. Aspira intensamente, pero sin impaciencia.

Una mente y un cuerpo poderosos y una gran fuerza vital son necesarios en la *sadhana*. Hay que tomar medidas especialmente para rechazar la inercia tamásica (10) y aportar vigor y fuerza en la estructura de la naturaleza.

--- VI ---

El camino del yoga tiene que ser algo vivo, no un principio mental o un método preestablecido al que uno se adhiere rígidamente, oponiéndose a cualquier modificación que fuera necesario efectuar.

No alterarse, permanecer tranquilo y confiado es la actitud correcta; pero es también necesario recibir la ayuda de la Madre y no sustraerse a su cuidado bajo ningún pretexto. No hay que justificarse con ideas de incapacidad, de ineptitud para responder a la ayuda de la Madre, prestando excesiva atención a los defectos y a los errores, y ayudando así a que la mente se aflija y se avergüence, porque estas ideas y estos sentimientos se convierten finalmente en fuentes de debilidad. Si surgen dificultades, pasos en falso o fracasos, hay que contemplarlos tranquilamente y pedir con calma y perseverancia la ayuda divina para eliminarlos, sin dejarse vencer por la inquietud, el dolor o el desaliento. El yoga no es un sendero fácil y el cambio total de la naturaleza no se puede lograr en un día.

El conflicto vital y la depresión son sin duda la consecuencia de un deseo demasiado vehemente en el esfuerzo precedente y de la tensión por la espera impaciente del resultado. Así, cuando se produce una caída de la consciencia, lo que emerge en la superficie es un vital desolado, decepcionado y perplejo que da paso franco a las instigaciones de la duda, de la desesperación y de la inercia procedentes del lado adverso de la naturaleza. Tienes que avanzar hacia una firme base de calma y de ecuanimidad tanto en el vital y en el físico, como en la consciencia mental. Que el pleno descenso de poder y de *ananda* se efectúe, pero en un *adhar* (11) sólido, capaz de contenerlo; sólo la completa ecuanimidad da esta capacidad y firmeza.

La amplitud y la calma son los fundamentos de la consciencia yóguica y la mejor condición para el crecimiento y la experiencia interiores. El establecimiento de una vasta calma en la consciencia física, que ocupe y llene el cuerpo mismo y todas sus células, puede llegar a constituir la base para su transformación; de hecho, sin esta amplitud y calma, la transformación sería difícilmente posible.

El propósito de la *sadhana* es que la consciencia se eleve hasta salir del cuerpo y se establezca encima, extendiéndose por todas partes, sin limitarse al cuerpo. Así liberado, se abre uno a todo lo que esté por encima de este nivel, por encima de la mente ordinaria, recibe desde allí todo lo que descende de las alturas y observa todo lo que está debajo. Entonces es posible convertirse en el testigo libre de los planos inferiores y, dominándolos, ser un receptáculo o canal de todo lo que descende y presiona al cuerpo para ponerlo en condiciones de ser el instrumento de una más alta manifestación y remodelarlo según una consciencia y una naturaleza superiores.

Lo que te sucede indica que la consciencia trata de afirmarse en esta liberación. Cuando se está en esta posición más alta, se descubre la libertad del Yo, el vasto silencio y la calma inmutable; pero hay que hacer que esta calma descienda también al cuerpo, a todos los planos inferiores, y se establezca allí como algo que, estando presente detrás de todos los movimientos, los contiene a todos.

Si tu consciencia se eleva por encima de la cabeza, quiere decir que va más allá de la mente ordinaria hacia el centro más alto que está en contacto con la consciencia superior, o bien hacia niveles ascendentes de la consciencia superior misma. El primer resultado es el silencio y la paz del Yo que

forman la base de la consciencia superior; ésta puede después descender hasta los planos inferiores y penetrar en el cuerpo mismo. La Luz y la Fuerza pueden también descender. El ombligo y los centros situados debajo corresponden al ser vital y al físico; algo de la Fuerza superior puede haber descendido hasta éstos.

----- Términos del sánscrito:

1. *Sadhana* - La práctica del yoga.
2. *Shakti* - La consciencia divina actuando en la materia.
3. *Sadhaka* - El que practica la disciplina yóguica.
4. *Purusha* - El alma, el yo consciente que sostiene las operaciones de la naturaleza (*prakriti*).
5. *Prakriti* - Naturaleza, energía activa y realizadora diferenciada del alma o ser consciente que observa y sostiene.
6. *Sat-Purusha* - El Ser divino.
7. *Ananda* - Felicidad, Bienaventuranza.
8. *Bhakti* - Devoción.
9. *Yoga Shakti* - La Fuerza que dirige el yoga.
10. *Tamas* - Estado de inercia.
11. *Adhar* - Vaso, receptáculo, vehículo; el conjunto formado por la mente, la vida y el cuerpo, considerado como receptáculo de la consciencia y de la fuerza espirituales.