

EL CAMINO PRACTICO DEL YOGA

EL CIELO ESTA EN NOSOTROS

la pléyade

THEOS BERNARD

"El objeto de este libro —escribió el doctor Bernard— es el de revelar, en primer lugar, las distintas prácticas del Yoga en una forma orgánica, de modo que un estudiante independiente pueda contar con los elementos y bases necesarios para poder actuar solo. Todo lo escrito surge de mi experiencia personal..."

Cuando apareció este libro ya clásico de la literatura Yoga, fue saludado como uno de los mejores instrumentos con que se podía contar para que la ciencia Yoga llegara en forma sencilla y completa a las grandes multitudes que en todos los países se mostraban cada vez más apasionadas por el tema. Esto motivó en primer lugar que fuera rápidamente traducido a distintos idiomas de Asia, Europa y América.

El doctor Bernard fue el primer hombre blanco que vivió entre los lamas del Tibet, siendo iniciado por ellos en los antiguos ritos del budismo tibetano. La "historia personal" que relata en esta obra se refiere a cómo convirtiéndose al estudio del Yoga, y cómo de un estado de semiparálisis, logró alcanzar una salud perfecta gracias a la práctica del Yoga. De este modo este trabajo se convierte en una fascinante narración, además de constituir una introducción completa al sistema de vida que enseña el Yoga.

Algunas opiniones sobre el libro:

"No se podría pretender un libro más apasionante sobre la práctica del Yoga." *Light*.

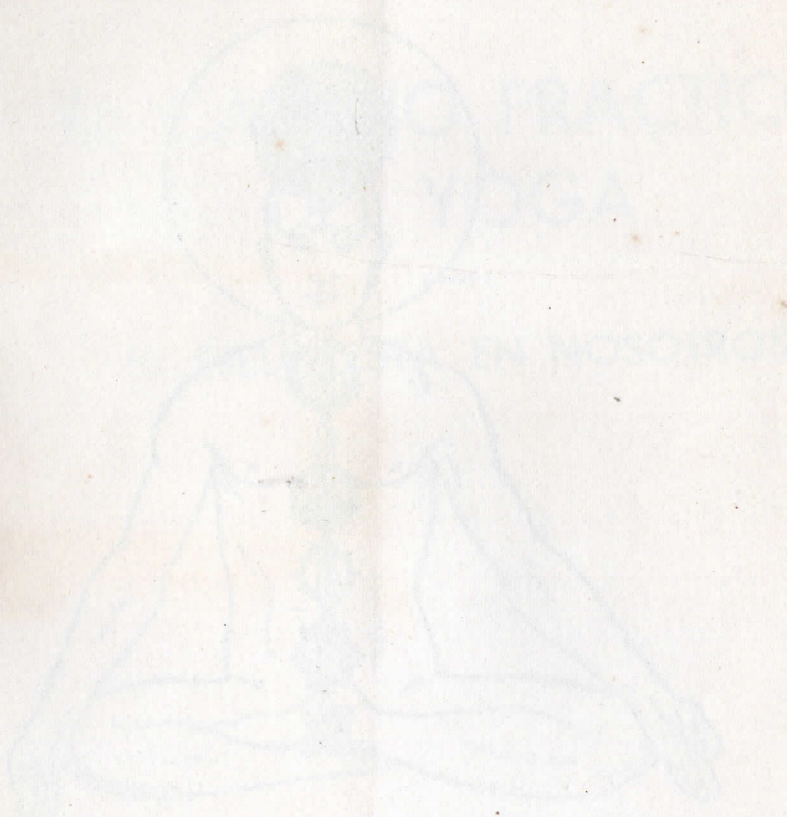
"Su honestidad y sinceridad otorgan un valor especial al libro." *The Canadian Theosophist*.

"No se necesita ser un experto para comprenderlo." *Sunday Empire News*.

"...nada mejor puede hacerse que estudiar este maravilloso libro." *Psychic News*.

88/000013/KN

15



7-11-1950
7-11-1950
7-11-1950
MONTEVIDEO



UBICACIÓN DE LOS CHAKRAS

THEOS BERNARD

EL CAMINO PRACTICO DEL YOGA

—
EL CIELO ESTA EN NOSOTROS

EDITORIAL LA PLEYADE
BUENOS AIRES

Título del original inglés
HEAVEN LIES WITHIN US

Traducción de
ANÍBAL LEAL

A MI PADRE

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723
© by EDITORIAL LA PLÉYADE — Sarandí 745 — Buenos Aires

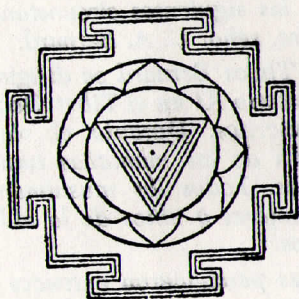
Impreso en la Argentina — Printed in Argentina

Los editores lamentan tener que anunciar la muerte del autor en las siguientes circunstancias, según se informó a su padre, señor G. A. Bernard:

"En 1947, Theos Bernard se dirigía a cumplir una misión al monasterio KI en el Tibet Occidental, para buscar ciertos manuscritos. Durante el viaje produjéronse en aquella región de las montañas tumultos entre hindúes y musulmanes. Todos los musulmanes fueron muertos, incluso las mujeres y niños de la aldea de la que había partido Theos.

Los hindúes persiguieron entonces por las montañas a los musulmanes que acompañaban a Theos como guías y cargadores. Se informa que estos musulmanes escaparon, prevenidos por la matanza, dejando a Theos y a su ayudante tibetano solos en el camino. Posteriormente se anunció que ambos fueron muertos y sus cuerpos arrojados al río.

Hasta la fecha no hemos podido confirmar la información sobre las circunstancias de su deceso ni sabemos dónde están sus efectos personales. Aquella región del Tibet es demasiado remota y es improbable que obtenamos alguna vez más detalles al respecto".



PRÓLOGO

Al preparar este libro, ha sido mi deseo dejar constancia de cómo un norteamericano de mi fe y cultura ha probado y experimentado la Manera de Vivir que enseña el Yoga y puede atestiguar personalmente sus virtudes.

Hace casi dos años que regresé de Oriente, y desde que volví a pisar las costas de América he vivido a un ritmo vertiginoso. Esto se debe a una serie de circunstancias materiales a las que involuntaria y frecuentemente nos vemos abocados en este mundo occidental. No obstante he regulado mis acciones y mantuve una actitud mental hacia la vida de acuerdo con esta nueva manera que ya es parte de mi ser.

La experiencia me ha demostrado que esta Manera de Vivir sin duda me permitirá llegar a grandes profundidades del conocimiento y obtener mucho más de la vida a través de la experiencia diaria. Esta ya no se perderá, sino que se convertirá en bendición. Si alguien no tiene éxito al tratar de seguir el sendero trazado, no será porque el Yoga no indica la dirección correcta; se deberá más bien a mi ineptitud para explicar sus principios ocultos. Porque el Yoga es una "filosofía viviente" y está virtualmente más allá de la palabra impresa.

Hay que tener presente que en la India todo se halla envuelto en los velos de la religión. No se hace nada sin ningún rito o ritual religioso. A veces se encontrará a las mentes más racionales manifestando una fe ciega. Esto es así en todas las capas sociales. Recuerdo una visita a un hombre de negocios hindú poseedor de una cuantiosa fortuna y tan moderno como cualquier corredor de Bolsa de Nueva York, que se levantaba a las cuatro de la mañana para bañarse en las aguas del sagrado Ganges. Si se considera que hasta los laicos colman su vida de ceremonias, es fácil comprender lo ceremoniosos que son los devotos.

Esto hizo necesario que yo viajase a la India como discípulo y no como erudito investigador, para comparar y apreciar sus enseñanzas desde el punto de vista de la ciencia occidental. Mi propósito era tratar de ahondar en las formas del culto para descubrir el verdadero valor que ha de hallarse en las diversas prácticas del Yoga. Antes de partir de Estados Unidos poseía un apreciable conocimiento de las enseñanzas y prácticas que había podido recoger de fuentes personales y revisando una enorme cantidad de confusa literatura escrita por eruditos carentes de experiencia personal.

Como se advertirá, había hecho considerables progresos en cuanto a las prácticas. Adelanté lo suficiente para saber que los métodos por sí solos no llevarían al estudiante a la realización mental y espiritual a la que podía aspirar. Era necesario seguir un método regulado y sólo podía hacerlo con la guía de un maestro. Esto significaba un viaje a la India, la patria del Yoga. No había lugar en América adonde acudir para tal aprendizaje ni quien poseyera conocimientos suficientes para actuar como guía. Cuando me gradué en la Escuela de Derecho ingresé a la Universidad de Columbia para obtener el grado de doctor en filosofía como base para mi futuro trabajo, porque me parecía que como occidental debía familiarizarme primero con nuestra propia herencia filosófica.

Al iniciar mis estudios en la India la primera indicación de mi maestro fue que olvidase cuanto había aprendido hasta entonces. Esto tenía por objeto desprenderme de todo prejuicio y capacitarme para actuar con independencia mental y de sentimientos. Para lograrlo debía someterme a infinidad de rituales que eran aparentemente tan inútiles para mí como para cualquier otro lector. Solamente así podía llegar a ser uno de ellos, un devoto, un discípulo, lo que era mi más ansiado deseo. Debo confesar que a veces me resultaba sumamente difícil mantener una mente racional, porque los mismos rituales tenían por objeto sustituirla. Sin embargo había de someterme a estas experiencias —en algunos casos aprendía sólo lo que ya sabía— y luego agradecer a quien había dirigido el Puja (culto). De todas maneras esto era esencial para penetrar tras los velos del Maya.

Al referir por escrito mis experiencias he tratado de no abrumar al lector insistiendo demasiado en la faz de los rituales, que requerirían por sí solos un volumen. El objeto de esta obra es revelar principalmente las diversas prácticas del Yoga de una manera organizada para que un estudiante independiente pueda tener una base sobre la que pueda seguir solo y he urdido la trama en torno a mi historia personal. Espero que esto inspirará confianza y facilitará la senda a quienes deseen adaptar esta Manera de Vivir a sus propias necesidades.

He referido las dificultades y la rígida disciplina que hube de seguir. Para esclarecer un poco el objetivo de estas prácticas ofrezco algo de la teoría filosófica. Sería ininteligible y tedioso aferrarse al orden cronológico en que ha sido reunido este material, porque lo he recogido aquí y allá, de infinidad de fuentes, en el transcurso de mis viajes y estudios en la India y en el Tibet.

Especialmente un pensamiento que me expresaron mis maestros debe transmitirse a otros para ayudarles en sus futuras lecturas y estudios. Al principio me dijeron que "no había misterios en el Yoga"; que todo podía ser explicado; que toda la técnica se basaba en fundamentos lógicos y era cimentada por una concepción filosófica racional de la vida; que todo era de acuerdo a la Ley y que nada carecía de razón.

Cuanto se requería de mí era una mente independiente. A su debido tiempo, me prometieron, comprendería el significado latente tras lo exterior. Al principio no debía esforzarme por buscar la razón de las cosas. Mi conocimiento no era aún suficiente para ello. Por mi experiencia puedo asegurar al estudiante potencial del Yoga que la "política de mente independiente" es la esencial y que si la respeta hallará igualmente que no hay posturas ociosas.

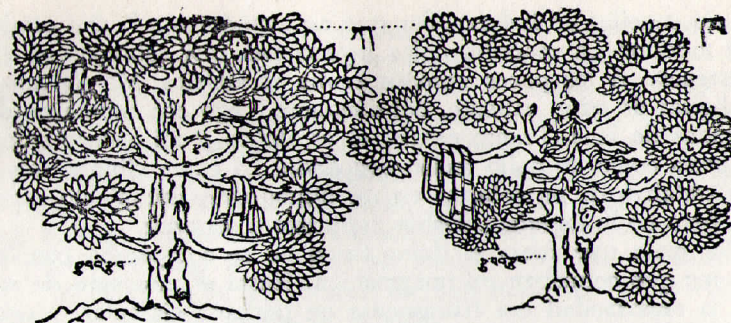
Muchos tal vez considerarán que son muy viejos para comenzar las prácticas del Yoga. Es un gran error. En la India se enseña que nunca es demasiado tarde para empezar y que no queda perdido ni el más mínimo esfuerzo. Se recuerda en la India el caso auténtico de un famoso yogi que inició las prácticas después de cumplir los cincuenta años y que vivió más de doscientos. Al yogi no le interesa tanto hallar la Fuente de Juventud como continuar el Espíritu de la Juventud hasta el fin.

Nada colmará el corazón humano de más entusiasmo que la práctica del Yoga. Otorga las mayores alegrías y ayuda a encarar las fases más peligrosas de la vida con comprensión y valor. El Espíritu de la Juventud será un bien vitalicio.

Agradezco a los autores que me ayudaron con sus contribuciones al tema. Y a mis maestros, con quienes he platicado durante horas sobre el Arte del Yoga, les estoy profundamente reconocido por su inestimable ayuda, su infinita paciencia y su generoso estímulo y aliento.

THEOS BERNARD

Beverly Hills, California.



CAPÍTULO PRIMERO

CÓMO DESPERTÓ MI INTERÉS POR EL YOGA

1

Oí que el médico le decía a mi enfermera: "No vivirá".

Había estado internado en la enfermería de la Universidad durante varias semanas, sufriendo un grave ataque de reumatismo infeccioso. Ahora me empezaba a fallar el corazón. Tenía una sensibilidad especial para el ambiente, que se hacía cada vez más tenso. La impresión general era que sólo se trataba de una cuestión de tiempo. Entre tanto me mantendrían lo suficientemente dopado con morfina para que la agonía no acelerase el deceso.

La afección era tan aguda que tenía inflamadas todas las articulaciones. Mi cuerpo entero se mostraba tan sensible al dolor que no podía tolerar ni el roce de las sábanas. Formaron alrededor mío una muralla de almohadas, apoyando en ellas las sábanas estiradas. Me causaba dolor hasta cuando entraban las enfermeras, y sentía cada paso que daban. Sobre todo temía pensar en la inyección de mercuriocromo que suponía me ayudaría. Era un medicamento nuevo entonces y supongo que yo ser-

vía de conejito de Indias. ¿Por qué no experimentar? ¿No estaba casi muerto? La reacción a las inyecciones casi sobrepasaba mi resistencia. A los pocos minutos sentía escalofríos. Me rodeaban de bolsas de agua caliente, cubriéndome luego con montañas de frazadas de lana. Pronto cesaba el escalofrío y mi cuerpo se estremecía como un pollo recién degollado. La cama vibraba mientras trataban de aquietarme en mi último estremecimiento terrenal, pero no lo lograban. Debía limitarme a soportar.

Por malo que fuera el dolor físico no se comparaba con los dolores que colmaban mi imaginación. Hasta el momento de sufrir la enfermedad era físicamente un perfecto ejemplar, y contemplar la perspectiva de ser un inválido durante el resto de mi vida, aunque lograra sobrevivir por milagro, era demasiado para mí. A medida que pasaban las semanas y llegaba la primavera veía por la ventana del hospital que mis compañeros se entrenaban en el campo de deportes para el certamen de primavera. Desde la infancia siempre me había sometido a una severa disciplina aspirando a ser alguna vez un destacado atleta. Había ganado todos los premios en el curso secundario y ambicionaba continuar practicando mi deporte favorito de correr, nadar y mi *hobby* de escalar montañas.

Aquel espectáculo no me alentaba y mi madre, una mujer muy prudente, resolvió llevarme de regreso a mi pueblo natal, que tenía la ominosa denominación de Tombstone.¹

Los médicos, furiosos, le prohibieron moverme, amenazando con las más graves consecuencias si ella persistía en su actitud. Pero mi madre no era esclava de los prejuicios y cuando le rogué que me sacase de allí afirmando que no podría soportar más los cuidados mecánicos del hospital y que no me importaba lo que pudiera sucederme, se hizo rápidamente cargo de la situación y desafiando las protestas de los médicos procedió a su manera. Hizo que un amigo me sacase del hospital con su coche, pero antes tuvo que firmar notas liberando de toda responsabilidad a la Universidad y a los médicos. Allí comenzó mi libertad y bajo el constante cuidado de mi madre, semana tras semana, empecé a recobrarme. Diré de paso que jamás olvidaré el viaje de setenta y ocho millas para volver a casa, cruzando el

¹ Laprida en inglés (*N. del T.*)

polvoriento y sinuoso camino de Arizona. Pocas veces cruzo actualmente nuestras avenidas pavimentadas sin recordarlo.

Durante meses sólo pude alimentarme mediante un tubo de vidrio, porque me era imposible volverme y levantar la cabeza para poder comer. Aquellos primeros días de mi convalecencia fueron como empezar a vivir nuevamente. Al principio tenían que llevarme hasta la silla y sólo podía permanecer sentado media hora. Fue un acontecimiento cuando pude dar tres o cuatro pasos para acercarme a la silla. Mi madre debe haber vuelto a sentir las alegrías de ver crecer un hijo mientras me volvía a enseñar las primeras etapas de la vida.

Aun después de poder estar levantado todo el día transcurrieron varios meses hasta que tuve bastantes fuerzas para atenderme solo. Mi mayor preocupación entonces era la de verme obligado a abandonar los estudios por un año y nada me hacía reconciliar con la idea de aquella pérdida. La salud de mi madre siempre había dejado mucho que desear y con el paso del tiempo había leído muchos libros, en su mayor parte de filosofía y de religión. Por eso aceptaba las experiencias de la vida con cierta perspicacia y fortaleza. Tal vez fuera inevitable que intentase sembrar en mi fértil imaginación juvenil.

Poco después yo tenía ambiciosos planes para el futuro en cuanto lo permitía mi invalidez. Parecía evidente que tendría que pasar el resto de mi vida en la quietud. Esto no estaba acorde con mi naturaleza que constantemente requería una acción superior a mi capacidad. Había proyectado prepararme para cursar Derecho, carrera que podría seguir aun en aquellas circunstancias.

Apenas empecé a mejorar decididamente bajo el ardiente sol del desierto de Arizona, sentí una profunda sensación de fracaso. Algo andaba mal y aun ignoraba de qué se trataba.

2

Para poder prepararme para los próximos cursos me permitieron ir a nuestro campamento minero en las montañas Dragón, donde debía pasar infinidad de horas felices trabajando y distrayéndome. Esta cadena de montañas está a unas quince millas

del pueblo. Sin embargo, el campamento se hallaba tan alejado de todas las rutas que me permitía un completo aislamiento. El pequeño valle oculto que constituiría mi residencia de verano estaba situado en una elevación de unos seis mil pies, en una zona de la montaña de varias millas de largo, llena de piedra arenisca con la que se podría edificar casas de varios pisos. Destacándose en lo alto sobre mi cabaña se divisaba el pico Cochise, de siete mil pies de altura.

Esta región estaba imbuida del espíritu del romance. Anteriormente había sido el hogar de los indios apaches, que tenían su refugio en lo que se conoce como fortaleza de Cochise. Parecía raro que un paciente con el corazón dilatado y deficiencias valvulares viajase a las montañas para su curación. Pero al llegar a las mayores alturas comencé a sentirme mejor.

Gran placer me proporcionó este retiro. Desde el momento que crucé la línea divisoria dejando tras de mí el mundo exterior estuve en mi santuario de las montañas donde quedaba totalmente eliminado el elemento Tiempo. Mi enfermedad había sido bastante grave y prolongada como para abandonar los prejuicios externos. Podía pasar aquellas horas ilimitadas completando el paisaje, leyendo o sumiéndome en los pensamientos tomados de los libros que había traído. Todos aquellos volúmenes estaban colmados de sabiduría oriental y eran parte de la biblioteca de mi madre que la había formado durante años. Abarcaban casi todos los aspectos del pensamiento oriental.

La vida de mi madre había sido una constante búsqueda de la salud y la felicidad, búsqueda en la que no había descuidado ningún detalle. Y ahora yo me beneficiaba con su lectura.

Recuerdo que uno de mis primeros problemas fue el de la dieta, y en los años siguientes me limité estrictamente al consumo de vegetales, e incluso éstos en cantidad reducida. Por otra parte, habiendo sido un glotón, soñaba todavía con engullir gigantescos bifes. Pero hube de alejar esta idea de mi mente. No estando en condiciones de realizar ejercicios físicos, afronté el problema inmediato de fortalecer mi cuerpo desnutrido durante meses de inmovilidad. El estado de mi corazón no me permitía volver a mis antiguos métodos de entrenamiento físico.

¿Cómo recuperar las fuerzas? Lo que hacía falta era resistencia física suficiente para poder satisfacer los requerimientos de

la labor diaria en una oficina. De mis lecturas primeras recordé frases de Adams Beck en *Historia de la Filosofía*: "Hay energía infinita a disposición de cualquiera, si sabe cómo obtenerla. Y esto forma parte de la ciencia del Yoga". Aquello me daba una esperanza. De inmediato empecé a leer cuanto pude descubrir de la antigua ciencia espiritual denominada Yoga; porque aparentemente era la única que me ofrecía una solución.

Todos los libros de filosofía y religión que había leído insistían en que si podía lograr el Pensamiento Correcto poseería cuanto desease. Lo difícil era conservar durante el tiempo suficiente tal pensamiento. Había aprendido en mi instrucción previa que una cosa era ser instruido y otra seguir las instrucciones. El maestro podía exponer las reglas de geometría o de cualquier otro tema en el pizarrón, pero mis propios esfuerzos eran los que me hacían posible comprenderlas y poder utilizarlas. Lo único que podía hacer el maestro era guiarme.

Era inevitable que llegase a una sola conclusión posible, la de que el aspecto espiritual del organismo humano no es excepción a esta ley universal del crecimiento y el desarrollo. La tarea era, pues, mía. ¿Pero cómo comenzar? Los libros trataban de la infinitud de beneficios derivados de la práctica del Yoga, pero no pude encontrar nada satisfactorio respecto de cómo seguirla. Fue para mí un gran estímulo leer los elevados pensamientos que contenían los libros y dedicar a tal lectura todos mis ratos de ocio. Sin embargo, por el momento debía estar a la expectativa respecto de las prácticas.

3

A fines del verano ya estaba en condiciones físicas y espirituales de seguir los cursos. Había hallado una riqueza interior que comprendí poseería el resto de mi vida. Había resuelto prepararme para cumplir mi labor en la vida cuidando el aspecto económico y dedicaría mi tiempo a estudiar en este nuevo mundo del pensamiento que había descubierto.

Me dediqué a una intensa búsqueda de más material de lectura sobre el Yoga. Además traté de entrar en contacto con todos aquellos de quienes sabía habían estado en la India o cono-

cían algo de las enseñanzas hindúes; porque a medida que pasaba el tiempo se refirmó mi convicción de que aquellas enseñanzas me señalaban el camino a seguir. Los ejercicios contenidos en los libros que había leído no eran más ni menos que variantes de ejercicios que ya había estudiado y podía efectuar con gran facilidad. Los ejercicios respiratorios parecían los más valiosos, pero no pude encontrar la relación entre la teoría y la práctica. Sentía necesidad de un maestro. Hasta intenté los ejercicios respiratorios, aunque un tanto al azar. Dado el estado de mi corazón debía tener mucha prudencia. Todos los libros que leí insistían en los peligros de realizar las prácticas sin ayuda de un maestro. ¿Cómo podría hallarlo en Arizona? Había leído con frecuencia en los libros de enseñanza oriental que cuando un estudiante se hallaba en condiciones aparecía un maestro para él; además, era mucho más difícil hallar un discípulo que un maestro. Este pensamiento me reconfortó. A la vez, ignorando qué me depararía el futuro, dedicaba cada vez más tiempo libre, a perfeccionar las prácticas a mi alcance sin la colaboración de un mentor.

Entonces, un día en que el cielo estaba muy límpido, me citó una persona que recién llegaba de la India. Fue mi primer maestro espiritual o Guru.

Durante varias generaciones siempre había habido un miembro de mi familia que vivía en la India; así pues había un motivo para que aquello sucediera. Mi Guru conocía cuanto a mí se refería y estaba enterado de mi enfermedad. Hacía mucho que yo había aprendido que el estudiante debía desprenderse de toda preocupación personal. Por eso no le interrogué respecto de los misterios de su aparición y de su conocimiento de mi existencia. Me bastaba con que me estimase digno de su consideración. Estaba sólo de paso y nuestro encuentro debía ser breve. Comunicóse conmigo por cable y convinimos la hora de la cita.

Al aproximarse el momento del encuentro mis emociones se intensificaron al máximo grado. Mi imaginación, plena de ideas e ideales, culminaba en el aturdimiento. Planeamos encontrarnos después de la cena en el lugar donde se alojaba. La visita, que debía durar un par de horas, se prolongó durante la noche. Nos separamos casi al alba. Era un hombre de cierta edad, alto y de rasgos delicados, que irradiaba energía espiritual. Le

relucían los ojos y su voz resonaba como una campanilla. Me bastaba con sentarme ante él y escuchar los sonidos que surgían de sus labios, sonidos cuyo significado literal apenas comprendía. No obstante, me transmitieron su significado de una manera que me resulta difícil definir aquí.

Como era de esperar, mi primera reacción fue la de abandonar la vida mundana y partir de inmediato hacia las montañas, donde pasaría mis días en idílica contemplación, como un recluso. Sin embargo, mi Guru me señaló que ése era el camino de los no iluminados y que tal precipitación sería en vano. Me dijo: "Toda acción sin la guía de la inteligencia es inútil". Comprendí que su punto de vista era sensato, y por primera vez me di cuenta que me llamaban a la realidad. Continuó diciéndome que la senda de la realización era breve, pero la de la preparación era larga. Agregó que en los años siguientes yo no tendría paciencia respecto de la llegada y que mi esfuerzo sería arduo.

Para que me hiciera una composición de lugar y comprendiera la importancia de la práctica del Yoga por las personas de nuestra Era, destacó en síntesis las enseñanzas que le habían llegado durante los años de discípulo, enseñanzas que proporcionaban al estudiante una idea del mundo.

En la filosofía hindú, el universo en que vivimos tiene cuatro edades, de la misma manera que nuestra tierra tiene cuatro estaciones. Presumiblemente vivimos en la Era conocida como Kali Yuga. Se la puede considerar como el invierno. Esta edad es reconocida por sus múltiples manifestaciones, de las cuales las principales son las acciones de los hombres. Se supone que revelan gran debilidad en este momento, por agotamiento de vitalidad. Se dice que las mujeres tomarán el poder. Por doquier habrá conmociones, luchas, el caos. La gente mostrará gran inquietud y habrá mucho parloteo inútil, los corazones humanos estarán colmados de orgullo, vanidad, ignorancia de la Verdad real. Los hombres se entregarán a la glotonería, la crueldad, el egoísmo, el engaño, la malicia y la depravación. Dominarán la insania y aumentarán mucho los litigios. Disminuirá la amistad. Los hombres preferirán el lujo y errarán constantemente. Hará mucha falta la distracción. Se relajará la moral y habrá mucha hipocresía. Aumentarán las muertes por enfermedades causadas

por Kaphta (flema). Habrá grandes sequías, hambre, inundaciones, huracanes, terremotos, las naciones del mundo lucharán una contra otra bajo la égida de la paz. La gente olvidará los ritos religiosos, que sólo serán vacuas formalidades. Perderán de vista a Dharma (la ley moral) que fue creada para perfeccionar la forma. Es una edad en la que los hombres están "ligados a la tierra".

4

Sólo hay una senda para la liberación durante esta Era y es la de la Verdad. La senda hacia la Verdad ha sido revelada para cada edad. Durante la primera Era, Krita o Satya Yuga, se realizó mediante el estudio de los Vedas, junto con la observancia de Dharma.

En la segunda Era, Treta Yuga, los hombres hallaron más difícil adherir a las reglas estrictas de los Vedas. De allí que apareció ese monumento de la literatura formado por las Escrituras Smriti, leyes de Manu y los Upanishads.

En la tercera Era, Dvapara Yuga, los hombres abandonaron gradualmente las reglas y normas prescriptas en los Smriti; entonces les fue revelada la literatura denominada de los Puranas.

En la cuarta y última Era, Kali Yuga, cuando Dharma (la ley de la forma y las normas de la vida correcta) fue totalmente destruida, reveláronse para la liberación de los hombres los Tantras,¹ que se cree tienen el poder de otorgar el Gozo y la Liberación. El camino a la liberación pasaba por la práctica del Yoga.

Sin embargo hay una gran variante en el método del Yoga. Sufrir cambios en cada Era y es distinto en su aplicación a diferentes individuos. Éstos han sido clasificados en tres grupos generales, de acuerdo a sus temperamentos. Los de naturaleza pu-

¹ Los Tantras eran las enciclopedias de conocimientos de su época, porque trataban casi todos los temas, desde la doctrina del origen del mundo a las leyes que rigen las sociedades y siempre han sido considerados la fuente de credos y prácticas esotéricas, especialmente las de la Ciencia Espiritual, el Yoga, cuya clave siempre ha tenido el iniciado y sólo se transmitió oralmente. En términos generales, es la designación de los manuscritos de las diversas tradiciones que expresan la cultura de cierta época en la historia antigua de la India.

ramente física están dentro de la clase denominada Pashu. La clase mental es conocida como Vira, mientras el último grupo, el más elevado, que posee una naturaleza extremadamente espiritual, pertenece a la clase Divya. Es evidente que puede haber una mezcla y superposición infinita de estos tres grupos. De aquí que el culto y método de aplicación serán diferentes en cada caso. Se enseña que no todos los hombres pueden rendir culto de la misma manera ni pueden realizar la suprema experiencia mediante el mismo y único proceso. Por esta razón, diferentes formas de culto y prácticas son prescriptas por los Gurus, de acuerdo al temperamento particular de cada individuo específico. El primer requerimiento es, pues, para el Guru, determinar las cualidades peculiares de su discípulo antes de intentar iniciarlo.

5

Ante mi insistencia de que estaba dispuesto a abandonarlo todo y dedicar el resto de mis días a la manera de vivir indicada, me señaló que los cuatro objetivos del hombre conocidos como Chaturvarga deben ser realizados paso a paso únicamente.

El primer objetivo es el Dharma, que requiere que el individuo primero aprenda a vivir de acuerdo a la ley. Ésta debe ser Natural y Ética en armonía con el orden social prevaleciente donde uno vive. La Felicidad se obtiene mediante la obediencia a la Ley; de manera que debiera primero aprender a adherir a la ley social que conoce. Esto echará las bases para todo avance posterior.

El segundo objetivo se denomina Artha y es el medio por el cual puede lograrse la última meta. En el mundo en que nos hallamos es necesario prever las necesidades materiales, como las de alimento y alojamiento; es esencial que obtengamos cierta medida de bienestar material si hemos de tener la oportunidad de desarrollarnos. Por eso somos superiores al reino animal, que sólo vive al día. Mediante la acumulación de una cantidad módica de riqueza que nos asegura la supervivencia hasta un punto indeterminado del futuro, tenemos suficiente disponibilidad para dedicar una parte de nuestra energía a la autocultura; en la pobreza, por el contrario, la disipamos en un inútil esfuerzo para

sobrevivir. Poco importa que uno haga lo que conforma a la ley y al orden establecido y que esté de acuerdo con su naturaleza, porque las leyes humanas con frecuencia son erróneas. Por otra parte, si uno no puede en cierta medida seguir el orden establecido, se torna incapaz de cumplir con su propia naturaleza. En todo momento es necesario utilizar la inteligencia.

El tercer objetivo es el Kama, que es el deseo y su realización. Esto significa siempre el deseo correcto y aquí es donde se necesita un maestro o guía. El padre le dice constantemente al niño que no grabe sus iniciales en la mesa del comedor. El niño quizá no comprende el motivo de tal restricción. Pero seguramente llegará el día en que comprenderá. El mismo principio puede ser aplicado a la mayoría de los hombres, que para los iluminados son aún niños; creo que los psicólogos actuales confirman este punto de vista. Luego me dijo el Guru que quien no haya renunciado aún al mundo debe buscar la felicidad mediante deseos y acciones meritorios y los medios por los cuales se realizan. Al principio la gente debiera cultivar todos estos objetivos porque es inútil seguir uno solo. Cada uno, a su manera, es un peldaño en la escalera celestial hacia la perfección. Hay severas condenas para quien esté siempre comprometido al culto ritual con exclusión de sus asuntos mundanos. En nuestra parte del mundo hay tiempo y lugar para todo.

El cuarto y último objetivo de todos los seres que piensan y sienten es Moksha o Liberación. Ha habido una gran polémica filosófica en cuanto a la naturaleza de este estado. Los Tantras enseñan que es la unión del yo personal (conciencia personal) con el yo universal (conciencia universal). Esto puede realizarse descartando la condición de ignorancia que les hace suponer diferentes y se logra durante esta edad mediante la práctica del Yoga. Desde el punto de vista cristiano se puede considerar como llegar al paraíso; para el budista sería alcanzar el Nirvana. ¿No se tratará de que ambos se refieren a lo mismo pero lo expresan de distinta manera? No nos apresuremos a sacar conclusiones.

Los primeros tres objetivos se conocen, agrupados, como los Trivarga y constituyen la senda hacia el placer, que al principio es el camino para todos. Las enseñanzas aseguran que el fracaso en recorrer esta senda durante una vida reimpone la necesidad de hacerlo en la próxima manifestación terrenal. Sin em-

bargo, cuando esta obligación se ha cumplido, el afortunado individuo está preparado para realizar el último objetivo, que es el de la renunciación. El único lugar donde el hombre puede ganarse la Liberación es en este mundo; de aquí que su mayor bendición es el mero hecho de estar vivo. Este mundo ofrece Goco y Liberación y se debe tomar uno por vez. Esta es la Ley Divina.

Dentro del orden establecido, la primera parte de la vida debe dedicarse al estudio y la preparación; a la adquisición de conocimientos. Después, el estudiante debe seguir rigidamente la disciplina de su Guru. Durante este período, que puede ser de un año a varios, el discípulo debe observar estrictamente las reglas de Grahmachayya, una de las cuales es respetar la continencia durante todo el período de su iniciación. Al finalizar el mismo ha de retornar al mundo y contraer matrimonio; debe llevar la vida de un dueño de casa y acumular bienes. Durante la edad madura se dedicará a acciones de caridad y piedad. Cuando ha llegado a los cincuenta años más o menos, habiendo realizado los tres primeros objetivos, debe hacer a un lado todo goco mundano y retirarse para recorrer la senda de la liberación. El hombre de hoy deja la Bolsa de Valores para *retirarse* y vivir la vida cultural. En ninguna circunstancia debe dejar a su familia en la necesidad. Esto es un pecado.

Cuando la luz del nuevo día comenzó a iluminar la habitación, Mi Guru me recordó una vez más que durante esta época no puede sufrir ningún daño quien esté purificado por el conocimiento de la Verdad. Se decía que había sólo Una Verdad pero dos modos de conocerla: la directa y la indirecta. Se manifestaba en todo aspecto de la naturaleza y mediante nuestros sentidos era posible para todos conocerla. El hombre ha sido dotado de la aspiración de seguir el camino correcto, pero por su ignorancia del verdadero propósito del sentido se ha perdido en su aspiración. Para aprender la Verdad se enseñó al individuo a seguir el curso de los goces terrenos porque de esta manera sembraría en sí mismo el deseo de percibir directamente la Verdad. Esto po-

dría realizarse sólo mediante el Yoga. Es un método que requiere cuidadosos preliminares y una fe intensa. No es para todos. El culto del hombre siempre ha de estar de acuerdo con su Adhikara o competencia y solamente si lo practica dentro de su Adhikara gozará de su fruto. Sólo así aprenderá a conocer la Verdad y si está bien imbuido de ella evolucionará en esta edad.

Para no ser perjudicado se le enseña a vivir libre de toda maldicia, envidia, hipocresía, odio, falsedad; debe ser sincero y honesto, dedicado al bien de los demás. Se dice que no sufrirá daño alguno quien esté acompañado de los Maestros. Es importante esforzarse por lograr los más elevados niveles del pensamiento, porque las ideas son el impulso motriz de la fuerza de la vida. Desear intensamente la perfección, que sea ésta la verdadera estrella guía de la vida de uno, es hallarse en camino de lograrla.

7

Antes de despedirse, mi Guru me recordó que el objetivo más elevado de mis actividades en ese momento era prepararme en primer lugar para ser económicamente independiente, porque la pobreza era el peor de los males. La pobreza física conducía inevitablemente a la pobreza del espíritu. Sin embargo, la pobreza más degradante era la de la imaginación. De manera que constantemente debía mantenerme en contacto con los maestros de las edades leyendo toda la literatura filosófica que pudiera conseguir. En ella se incluían libros sobre el pensamiento occidental y oriental.

Naturalmente, estaba ansioso por empezar de inmediato mis prácticas de Yoga. Me desalentó al respecto insistiendo en que todo debía llegar en su oportunidad. En aquel momento mi problema consistía en adquirir los rudimentos, colocar los cimientos. Cuando estuviera listo, llegaría lo demás. Debía mantener un standard de salud y desarrollar toda la energía física que me fuese posible. Hasta lograr una más profunda comprensión de sus principios y desarrollar el control yogi sobre el cuerpo, debía continuar viviendo estrictamente de acuerdo a las normas de la salud, respetar mi dieta de vegetales y olvidar el hábito de fumar y la tolerancia para las bebidas.

24

Me dijo que podría ser bastante fácil condicionar la salud física con los métodos de Occidente. Solamente cuando llegase el momento de aprender las técnicas necesarias para la purificación corporal y el control respiratorio carecería de valor directo el entrenamiento occidental. A este fin me daría dos series de ejercicios, una para el aspecto físico de mi cuerpo y la otra para el mental. Esta última sería muy útil en relación a mis lecturas de filosofía Tantrik. Me prometió una lista de obras sobre esta filosofía.

Sugirió que mientras leyese estuviera sentado en uno de los muchos Asanas que se muestran en casi todos los libros de Yoga. Los Asanas son las posturas distintas que uno toma. No había que preocuparse del motivo de las mismas o especular sobre la naturaleza de sus beneficios. Me bastaba con saber que podría adoptarlas en el momento oportuno.

25



CAPÍTULO II

ALGUNOS PRELIMINARES

1

Mi Guru insistió en que debía tratar de aprender una postura. Era la de Padmasana, o pose del loto. Se considera que es la más avanzada de todas las Asanas y debía aprenderla si quería lograr algún progreso en la práctica del Yoga. Se realiza sentándose en el piso con las piernas estiradas. Luego se dobla la pierna derecha a la altura de la rodilla de manera que sea posible replegarla colocando el pie sobre la articulación de la cadera izquierda, con lo que el pie queda junto al nacimiento del muslo izquierdo o ingle, con la planta hacia arriba.

Después se dobla de la misma manera la otra pierna, mientras el pie descansa sobre la cadera derecha, lo más cerca posible de la ingle derecha. Los talones se colocarán de modo de quedar frente a los huesos del pubis, apretando la pared abdominal adyacente. Las plantas de los pies deben ejercitarse para mantener eventualmente su posición hacia arriba. Para descansar y meditar en esa posición deben colocarse las manos sobre los talo-

nes, con las palmas hacia arriba; una mano se apoya en la palma de la otra. Si la pierna izquierda está arriba, la mano del mismo lado debe descansar sobre la derecha y viceversa.

El Guru me aconsejó no apresurarme y realizar el Asana poco a poco, hasta poder mantenerme cómodo en tal postura. Era de la mayor importancia para la futura labor que no intentase conservar la postura durante más de una hora sin asesoramiento de un experto. No sé cómo pude mantenerme así durante una hora.

2

Mi primer ejercicio era aprender la práctica denominada Uddiyana, o control interabdominal. Para esto se debe elevar y descender las vísceras y el diafragma, lo que se logra mediante ciertos efectos fisiológicos. La debilidad de los músculos de toda la región abdominal provoca el enstasis de sus órganos y partes: el funcionamiento saludable de estos órganos es de la mayor importancia en el Yoga y en la terapia yogi. Por medio del Uddiyana los nervios y músculos de estos órganos se someten al control de la voluntad y por el suave movimiento del estómago e intestinos los órganos pronto pierden su inamovilidad y actúan con creciente vigor proporcionando abundante salud y fortaleza al alumno. Mi Guru no profundizó los beneficios psíquicos de esta práctica, porque limitaba sus instrucciones a lo referente a la salud física, para que yo descubriese lo demás a medida que desarrollaba la práctica.

La técnica para este ejercicio es pararse con los talones a un pie de distancia y el cuerpo doblado hacia adelante, las manos ligeramente encorvadas y colocadas sobre las rodillas. Se trata de que el cuerpo adopte una posición de semicuelillas, mientras la columna vertebral describe una curva. Se inicia la práctica con una exhalación total, que permite al diafragma ascender hasta la mayor altura posible. Eliminado todo el aire, se contraen vigorosamente los músculos del abdomen, el plexo solar sube bajo las costillas y el ombligo está lo más cerca posible de la columna vertebral. Esta contracción ocasiona una mayor inclinación del tronco hacia adelante, que es lo deseado.

En esta acción hay una contracción de los dos músculos de

la espalda. Como estos músculos son paralelos y controlan la columna vertebral, manteniéndola en su lugar, actúan ejerciendo un movimiento hacia arriba y adentro de los dos músculos que corren a lo largo del abdomen desde la unión de las costillas hasta la pelvis, provocando un aspecto de concavidad. El diafragma ocupa entonces la posición más alta posible, habiendo sido aspirado hacia la cavidad torácica. Para ayudar el esfuerzo muscular, uno debe encorvarse un poco más y presionar las rodillas con las manos, empujando hacia arriba todo el tronco. Habiendo llevado todos los músculos lo más adentro y arriba posible, hacia la columna vertebral, se realiza una acción como de vómito; consiste en comprimir las vísceras abdominales y moverlas hacia arriba. Este movimiento hacia arriba y adentro debe continuarse con repetidos relajamientos de los músculos abdominales. Cuando ya no se puede suspender más la respiración, se relajan todos los músculos y el abdomen vuelve a su posición normal; entonces se vuelve a aspirar.

Al principio el estudiante debe proceder muy lentamente. En ningún momento ha de esforzarse ni llegar más allá de su capacidad; la intensificación de los ejercicios se hará en forma natural. En el comienzo no hará más contracciones y relajamientos para suspender la respiración de los que le sea posible. En otras palabras, exhalará todo el aire de sus pulmones y luego contraerá y relajará sus músculos abdominales diez o quince veces, según el tiempo que pueda contener el aliento sin molestias. Entonces interrumpirá el ejercicio y volverá a respirar normalmente antes de repetir el proceso.

Denominemos a ésta la primera etapa. El número de repeticiones de esta etapa que hará el estudiante dependerá de la fortaleza de sus músculos abdominales. Y no los forzaré hasta la fatiga. Me advirtió que la regularidad era absolutamente esencial. Es decir, cuando decide que puede hacer diez series de diez contracciones cada una, totalizando cien contracciones vigorosas, es imperativo que este standard sea mantenido regularmente todos los días a la misma hora durante un prolongado lapso. Me aconsejaron practicarlo cada mañana y cada tarde y el mínimo de veces que debía realizar el ejercicio para obtener beneficios era 750 y el máximo 1.500. Insistió en que procediera lenta y cuidadosamente observando con atención todo cambio que tuviera lu-

gar mientras practicase. Mi meta era hacerlo 1.500 veces diariamente durante un período continuado de seis meses.

3

Así llegaría al último desarrollo del Uddiyana y luego al Nauli, que consiste en lograr el control total de los músculos abdominales, de modo que fuese posible aislar los rectos y hacerlos girar en cualquier dirección.

El ejercicio se realiza contrayendo el abdomen hasta donde sea posible, como en el Uddiyana, mediante la contracción total de los músculos laterales; entonces los rectos (los dos músculos erectos de la pared abdominal) son aislados y presionados hacia adelante. El movimiento de los intestinos hacia adelante es reforzado por el impulso hacia atrás y adentro de los músculos rectos y apoyado por la parte posterior del diafragma y los grandes músculos triangulares de la vértebra torácica inferior y los músculos triangulares superficiales sobre la cara dorsal desde atrás. Los músculos torácicos también son contraídos, haciendo presión los pulmones sobre el diafragma. Éste se contrae por tal presión. Los intestinos se amontonan y emergen bajo los aislados músculos rectos del abdomen. Se realiza ahora una especie de movimiento rotatorio que da al abdomen el aspecto de una ondulada superficie acuosa. Esto se logra contrayendo el recto izquierdo y relajando en tanto todos los músculos abdominales de la mitad derecha, dejándolos flácidos sobre el abdomen.

El recto rota hacia la extrema izquierda reforzando la contracción de los músculos del lado izquierdo y haciendo más completo el relajamiento de los músculos del lado derecho. Cuando el recto llega a la extrema izquierda, los otros músculos de ese lado se relajan de pronto y el recto derecho sobresale completamente contraído en el borde derecho del abdomen. Los músculos laterales de la derecha también se ponen tensos. Este movimiento ofrece el aspecto de una ola que en un momento se transfiere del lado izquierdo al derecho. Los músculos del lado derecho se relajan ahora y el recto derecho llega al centro del abdomen, se relaja, y transfiere su contracción al recto izquierdo que continúa rotando a la extrema izquierda seguido de una relajación ondulatoria.

Los músculos de la espalda desempeñan también un papel importante en este ejercicio. Al flexionar el tronco sobre las caderas, estos músculos permanecen contraídos durante el ejercicio, pero el estado de la contracción difiere en los fenómenos del abdomen. Cuando el recto permanece girando a la extrema izquierda, la acción de los músculos de la espalda es más fuerte en ese lado y más débil en el derecho, de manera que el tronco se inclina ligeramente hacia la izquierda en tanto el frente del abdomen gira hacia el lado derecho. Mientras el recto gira hacia el centro los músculos comienzan a relajarse y cuando el recto llega a la extrema derecha los músculos posteriores del lado izquierdo se ponen tensos y los del lado derecho se contraen más, flexionando ahora el tronco hacia el lado derecho mientras el frente del abdomen gira hacia la izquierda. Así hay también un movimiento ondulatorio de los músculos posteriores. El diafragma adquiere asimismo un movimiento ondulatorio.

Se advertirá que cada uno de los músculos que han de formar la cavidad abdominal se contrae y relaja alternativamente durante el ejercicio de Nauli. El colon transversal se mueve arriba y abajo a través del mayor espacio disponible en el abdomen. El recto y el colon descendente pueden agitarse, así como el anillo pélvico. Ningún otro ejercicio abarca todos los músculos abdominales y requiere a la vez tan vigorosa contracción. Esto coloca al Nauli a la cabeza de todos los ejercicios abdominales. Mi Guru no quiso explayarse sobre los beneficios derivados de este ejercicio, más que los meramente físicos. Sin embargo insistió en que los desarrollase hasta lograr la misma eficiencia que en el Uddiyana.

4

Debía complementar estos ejercicios con la postura denominada Sirshasana, conocida también como "pararse de cabeza". Mi Guru me dijo que obtendría de ello grandes beneficios y que era sumamente importante si había de seguir la senda prescrita para el discípulo de Hatha Yoga, que es la forma de Yoga que capacita para lograr la unión íntima de la conciencia personal y universal mediante el control físico. Nada más me dijo, aparte de darme la seguridad que para el futuro desarrollo y control mental no

había práctica igual al Sirshasana. Insistió en que hallaría más descanso físico y mental en esta posición que en cualquier otra y que después de dominarla hasta el punto en que pudiera pararme cómodamente de cabeza durante media hora por vez, nada me haría abandonarla. Sin embargo, el período de media hora era apenas un comienzo si habría de lograr alguna vez sus máximos beneficios. Sería necesario, indudablemente, en algún momento de mi entrenamiento, progresar hasta el punto de poder permanecer cabeza abajo tres horas, y debía mantener la práctica por lo menos durante un lapso de un mes y de preferencia tres meses.

De inmediato esbocé un cuadro mental del tiempo que insumía la práctica del Yoga, pero una determinación interior me reveló que hallaría el camino. Volvió a advertirme que había de proceder con cautela en todo momento, agregando que fracasaría en mi propósito si intentaba apresurarme. Debía pensar en ello de la misma manera que se piensa en un cantero de flores plantadas en invierno y que se espera florezca en primavera. Lo único que se podía hacer era ser paciente mientras cultivase el terreno. La naturaleza nunca saltaba sobre una grieta. De todas maneras, comprendí que iniciaba un ritmo de vida totalmente nuevo y que era esencial el transcurso del tiempo para perfeccionarlo. Al principio podía realizar el ejercicio tres veces por día facilitando así llegar al tiempo total necesario. Una vez lograda la capacidad de permanecer de cabeza durante tres horas y pudiendo repetirlo diariamente durante un mes, podría dejar la práctica y tener la sensación de haberla realizado perfectamente. Esta era la prueba, y ¡qué prueba!

¿Cómo debía hacerlo? No había instrucciones precisas. Le dicen a uno: ¡Póngase cabeza abajo! Hágalo cómo pueda. Si le resulta difícil, este es el método que generalmente se recomienda: primero apóyese sobre manos y rodillas; después se entrelaza los dedos y se coloca en posición de permitir que los antebrazos descansen en el suelo. Los dedos entrelazados servirán ahora como una especie de vasija en la que se coloca la cabeza. Levantando las nalgas, se elevan los pies hasta que queden perpendiculares al suelo. Para realizarlo de la manera más fácil posible, se apoya el peso del tronco sobre los codos y la cabeza que es firmemente sostenida por los dedos entrelazados. Gradualmente las rodillas

han de elevarse y llevarse adentro hacia los codos, mientras los dedos de los pies aun tocan el suelo. En esta posición el tronco es echado entonces hacia atrás. Hacerlo lo suficiente para elevar del piso los dedos de los pies hasta obtener un perfecto equilibrio. Los movimientos se realizarán muy suavemente, evitando sacudir el cuerpo, porque de lo contrario se alterará el ejercicio y sólo se logrará el desaliento. Después de haber logrado mantener el equilibrio en esa posición se eleva lentamente las caderas y se las alinea con el tronco.

Me aconsejaron que lo tomara con calma. Al principio había de permanecer en esa posición sólo un minuto, tomando mentalmente nota de todo lo que sucediera. Durante una semana, o varias semanas si fuera necesario, debía conformarme con esto, repitiéndolo tres veces por día a la misma hora. Después podía comenzar lentamente a agregar segundos. Debía estimar mi capacidad observando cuando la respiración se tornaba difícil y comenzaba a transpirar. Entonces debía detenerme. Me advirtió que en toda circunstancia tenía que permanecer dentro de los límites de seguridad de mi capacidad, aumentándola lentamente con la práctica. El aumento se haría de acuerdo a la práctica regular durante un lapso determinado.

Amanecía y me revelaban un nuevo mundo. Mi Guru me había dicho que el Yoga había sido ideado por los antiguos maestros como un método para que los hombres de esta época lograsen la directa comprensión de la Verdad. E insistió en que Padmasana, Uddiyana, Nauli y Sirshasana eran los cimientos de la práctica del Yoga.

Habiéndome revelado las técnicas y los ensayos para perfeccionarlas, el resto era asunto mío. No me aconsejaría cómo comenzar a desarrollarlas ni el orden que habría de seguir para ello. Era, para recurrir a un lugar común, un caso de "hágalo o deje de hacerlo". Tal vez formaba parte de mi desarrollo el hacerlo todo por mis medios.

Antes de separarnos tenía que decirme algo más, algo que consideraba muy importante. Me dijo que en Oriente se acos-

tumbraba que el discípulo realice muchos ritos sagrados antes de iniciarse en las prácticas; además, al ser iniciado en las prácticas, debía hacer voto de "secreto".

Esto evidentemente tenía un significado, un sentido que pertenecía a una antigua verdad pero cuya forma exterior cambiaba con los tiempos. El Guru me recordó la frase bíblica: "No arrojes perlas ante el marrano". Es decir, es un error dar algo al estudiante hasta que no esté en condiciones de recibirlo. Me preguntó si mis padres me habían entregado un reloj de 21 rubíes al obsequiarme el primer reloj que tuve de muchacho. Evidentemente, la respuesta era negativa. Todavía usaba el barato Integersoll cuya garantía hacía mucho que había vencido. Me explicó que en cierto modo yo había realizado mis ritos sagrados durante mi enfermedad, porque a través de aquella experiencia había llegado a la realización de que la senda hacia la felicidad eterna debía hallarse en lo íntimo y que en la búsqueda de un método conveniente para mí hallaba que todas mis esperanzas residían en la práctica del Yoga.

El hombre podría tratar de abreviar y eludir todo formulismo pero en última instancia había de descubrir que no existía "un atajo para llegar al Cielo". La naturaleza nos oculta sus secretos. Es necesario seguir la Senda de la Adoración o la de la Experiencia, que también puede denominarse Senda del Sufrimiento. Podemos ver en esto algo de nuestra propia filosofía, que tratamos de impartir a los jóvenes estudiantes que finalizan los cursos secundarios. Se les enseña que pueden prepararse para la vida de dos maneras: continuar su aprendizaje asistiendo al Colegio o aprender en la Escuela de los Golpes Fuertes. Es este el camino más arduo.

En nuestro tiempo las formas son vacuas; los hombres han perdido de vista la Ley por la cual fueron creados. Por lo tanto me resultaría inútil hacer voto de Secreto. Sería un formulismo netamente superficial, sin verdadero propósito. Sin embargo, debo tratar de mantener algo del espíritu de tal voto. Me dijo que jamás he de referir a nadie mis prácticas. Debo circunscribir mis esfuerzos a mi mismo. ¿Cómo?... Era asunto mío. En realidad, me aseguró, no había nada de misterioso en dichas prácticas. Podía leer de ellas en muchos libros. Sin duda —me dijo— no hay nada misterioso bajo el sol. Todo se realizaba de acuerdo a la

Ley Divina. La felicidad era armonía. Esto significaba que el individuo, viviendo de acuerdo a la Ley de la que forma parte, hallará la felicidad. Esta misma ley es la que prohíbe que revele mis esfuerzos a los demás. El Silencio es Poder.

Me explicó además que las ideas eran el impulso motriz de la vida y que las implantan en la conciencia nuestras acciones y experiencias. No debe confundirse esto con la mera información de los hechos que acumulamos en el curso del tiempo. No somos impulsados a la acción hasta que nuestros pensamientos hallan expresión en los sentimientos; porque nadie se transforma solamente por la lógica. Hay muchas maneras de llevar los pensamientos a nuestros sentimientos y una de ellas consiste en el sufrimiento mental. La única manera de obtener beneficios de las ideas nacidas durante mi enfermedad eran transformarlas en acciones. Si me limitaba solamente a hablar, no pasaría mucho antes que se disipasen. Jamás hemos de permitir que nuestra anticipación supere a la realización, pero es lo que sucede con frecuencia. Sólo después de haber perfeccionado las prácticas y de ser iniciado podría hablar de ello sin limitaciones. No debía hacer un voto común. Eso era lo que quería explicarme: hablar de una cosa antes de hacerla causaba una pérdida definida de energía que debía utilizarse en realizarla.

Llegó el momento de despedirme; a las seis debía abrir el restaurante donde trabajaba para ganar lo suficiente como para asistir a la escuela, porque mis padres afirmaban que uno siempre debe ganarse el sustento. Mientras le estrechaba la mano, sus últimas palabras fueron:

"Paciencia y perseverancia son la clave de la salvación".



CAPÍTULO III COMIENZOS

I

Está demás decir que encontré infinitas dificultades en mis esfuerzos por cumplir el programa de prácticas que me señaló mi Guru.

En la escuela siempre había tenido un condiscípulo con quien competir, para no referirme al tiempo limitado de que disponía. Seguía los cursos y trataba de cumplir el plan de estudios. Advuértase que mi problema no era fácil, pero debía resolverlo, y así lo hice.

El esfuerzo tenía también su lado risueño. Recuerdo que casi me echaron de una casa de pensión. Cada mes, cuando la casera venía a cobrar el alquiler, veía la mancha grasosa en la pared donde frotaba mis talones cuando me ponía de cabeza todos los días. Rápidamente dio orden de quitar esas manchas, pero volvieron a aparecer al mes siguiente. Parecía no existir motivo para explicar la misteriosa reaparición de la mancha. Después de siete u ocho meses, finalmente, con un gesto de desesperación me reprochó: "¡Cielos! ¿Qué hace, muchacho, para ensuciar cada

mes la pared en el mismo lugar?" Confundido, traté desesperadamente de encontrar una excusa. Sugerí débilmente que debía haber un caño de agua caliente o alguna otra causa que hacía transpirar la pared en ese sitio. Dudo que mi explicación la haya satisfecho, pero por el momento quedó tranquila. Cuando volví a la escuela al año siguiente ya estaba ocupada mi habitación y tuve que buscar otra víctima.

En poco tiempo recobré la salud y pude pasar el verano en las montañas, trabajando en las minas de mis padres. Levantándome a las cinco de la mañana tuve suficiente oportunidad de cumplir la disciplina que me había impuesto para el verano. Las tardes, después del trabajo, las utilizaba para las prácticas y para leer. En cuanto a los libros recomendados por mi Guru, que tanto necesitaba, se trataba de pedir, conseguir prestado o robar. Logré obtener muchos de los más importantes. Siempre podía leer hasta altas horas de la noche porque no me molestaban visitantes o cinematógrafos. Los veranos en la mina constituyeron la parte más productiva de mi vida.

A cada año que transcurría, con la gradual perfección de los ejercicios, comencé a ampliar mi panorama de experiencias visitando las grandes zonas metropolitanas, como Los Angeles, San Francisco, Chicago y finalmente Nueva York. Pasé la mayor parte del tiempo recorriendo bibliotecas públicas y privadas. Traté de buscar a todos los que conocieran algo de dichas prácticas. Siempre me presentaba como un novicio, porque mi Guru me había dicho que nunca debía hacer alarde de conocer algo. Esto se debía a que cada individuo puede ofrecer un aspecto diferente y sólo conservando la mente independiente podría estar en condiciones de receptividad. En ningún momento formulé una creencia mía. Me limitaba a recoger preceptos filosóficos.

2

Durante aquellos primeros años me mantuve en contacto con mi Guru mediante una constante correspondencia. Escribía con frecuencia cartas muy extensas. Debía tomar nota de las ideas que surgían en nuestra correspondencia. Nunca me explicaba mi problema. En el mejor de los casos decía que yo estaba en

la senda correcta. Su método no era enseñarme; sino más bien estimularme a la autoenseñanza. Se limitaba a llamar mi atención a ciertos aspectos del problema según lo que le escribía. Esto me abría una nueva puerta para encontrar a continuación otra cerrada. Jamás olvidaré las semanas sucesivas de fracasos que transcurrieron cuando pensé que comprendía todo en conjunto sólo para que me llamase la atención la circunstancia de que el método de vida filosófico opuesto fuese tan factible. Todo me pareció inútil porque parecía no haber respuesta. Pero entonces me escribió que todo podía explicarse y que oportunamente me daría un Yantram (diagrama o bosquejo) que abarcaría todos los aspectos de nombre y forma manifiestos en la naturaleza, haciéndome posible ver cómo los diversos fenómenos de la vida encajaban en un todo coherente. Cualquier modo de vida sería el correcto de acuerdo con la Ley Universal. Pero no todas las sendas conducirían directamente a la última meta, aunque eventualmente todos los que se esforzasen perseverando encontrarían el Sendero Real al Cielo, la Senda del Conocimiento.

Periódicamente me refería en mis cartas a las experiencias íntimas que lograba en relación con mis prácticas a medida que las desarrollaba. Temía haber especulado prematuramente con mi capacidad. De esta manera alteraba constantemente mi sistema mientras hacía ensayos sobre los límites a que podía llegar en las prácticas llevando a la vez la vida activa que es normal para el norteamericano. La respuesta de mi maestro fue que debía aprender a usar mi cabeza (no limitarme a pararme sobre ella) porque el sentido común era el mejor maestro. Debía advertir yo mismo cuáles eran los errores. En muchos casos el motivo de mis lamentaciones desaparecía por completo antes de recibir su respuesta, porque estaba muy lejos y el correo demoraba mucho. Si durante mis lecturas reparaba en una práctica que deseaba aprender, la invariable respuesta de mi Guru era negativa. Decía que ya llegaría el momento oportuno para todo. El entusiasmo debe ser controlado. La perfección de una práctica era la de todas. Finalmente comencé a captar sus indicaciones. Si empezaba a saltar de una cosa a otra sólo llegaría a la confusión y a no conocer ninguna. No llegaría así a ninguna parte.

Después de haber desarrollado al máximo el Uddiyana y el Nauli y haberlos mantenido durante un período de seis meses, mi Guru me escribió que ya podía empezar a perfeccionar las prácticas de purificación. Decía que me ayudaría en mis esfuerzos para mantenerme cabeza abajo durante tres horas, práctica en la que me estaba esforzando. En ese tiempo llegué a la etapa en que media hora cabeza abajo, tres veces al día, era el mayor descanso que estaba en condiciones de lograr. Llegar a una hora fue un esfuerzo, pero finalmente pude hacerlo y pensé que lo demás sería fácil.

Cuando quise llegar al límite de tres horas, hallé dificultades. Empecé lentamente, tratando de hacerlo una hora y media dos veces al día pero me causó tanto trastorno que hube de postergar el intento por un tiempo. Tenía dolor de cabeza, cólicos, dolor de pecho y espalda, todos los dolores imaginables. Lo más asombroso eran mis pulsaciones. Cuando no corría, sino que pasaba la mayor parte del tiempo leyendo y estudiando en un lugar, mi respiración descendía a tres o cuatro por minuto y el pulso a doce. Los médicos siempre querían que me acostase, especialmente los que estaban en antecedentes de mi afección. En realidad nunca me había sentido mejor. Tenía tal control sobre mi organismo casi como si tuviese el poder de hacer aparecer y desaparecer los dolores mediante la presión de un botón eléctrico. Hasta, como me predijo mi maestro, sentía cada vez mayor apetito. Cuanto más me mantenía cabeza abajo más podía comer sin engrosar. Ingería enormes cantidades de manteca. Mis amigos se sentían asombrados... y perplejos.

Era de gran importancia la higiene, hasta la de las venas, arterias y nervios. En la primera etapa había de prestarse atención a todos los procesos referentes a la eliminación de las diversas secreciones orgánicas. Los intestinos debían estar libres de heces y gases. La garganta y el estómago libres de Kapha (flema) en exceso. La acidez del estómago debía reducirse al mínimo. La piel ha de cumplir perfectamente su misión; se debe transpirar un poco cada día.

Los seis procesos de purificación desarrollados por el Yoga son los Shatkarmas: Dhauti, Basti, Neti, Nauli, Trataka y Kapalabhati.

son procesos de eliminación, para alejar las impurezas del cuerpo y corregir cualquier malformación o enfermedad crónica debida a aquéllas o a un desequilibrio de los principios orgánicos vitales. Los seis en conjunto se denominan Sadhana y quien los practica es un Sadhaka.

El primero, Dhauti, se divide en: 1) lavado interno; 2) lavado de la boca; 3) del corazón; 4) del recto.

El segundo, Basti, se subdivide en dos: Humedo y Seco, tratamientos de los esfínteres anales y del colon.

El tercero, Neti, es el proceso de higiene de la cabeza y sus senos.

El cuarto, Nauli, es un tratamiento o masaje de los órganos abdominales, ya descrito.

El quinto, Trataka, es una práctica para los ojos, para purificarlos y fortificarlos.

El sexto, Kapalabhati, es la práctica de higienizar el sistema vascular, para corregir los trastornos de Kapha (flema). Consiste en realidad en tres prácticas diferentes: una se cumple mediante la respiración y las otras dos requieren el uso del agua.

No debe omitirse la higiene diaria de las orejas, los dientes y la lengua. En el proceso de higienizar la lengua lavando su base es necesario lograr el control sobre ella y tragarla. Esto se conoce como Khecari Mudra. Debía empezar a aprender a hacerlo. Era muy importante para mi labor futura aunque desconocía su verdadero objetivo. La técnica es bastante simple. Cada mañana y cada tarde después de higienizar con agua la base de la lengua con la ayuda del dedo índice y mayor, se la saca y se masajea y extiende suavemente en todas direcciones para tornarla liviana y flexible. Para asirla firmemente es necesario recurrir al principio a un trozo de tela, preferiblemente de seda. Esto se continúa hasta que se pueda tocar con la lengua la punta de la nariz. Entonces se vuelve la lengua en un esfuerzo para absorberla hasta donde sea posible en la garganta. Luego se puede tragar con facilidad. Apenas los nervios sensibles de la región afectada se acomodan al tacto, desaparecerán todas las sensaciones desagradables. Ha de invertirse seis meses en desarrollar esta práctica. Al finalizar uno estará en condiciones de permanecer con la lengua hacia atrás.

Mientras perfeccionaba esta práctica sufrí muchos momentos

penosos. Apenas se ha deglutido la lengua, la boca se llena de saliva que debe ser tragada. Yo estudiaba o caminaba por la calle con la boca llena de saliva cuando un amigo me saludaba. Mi reacción usual era tragar, lo que resultaba difícil de explicar excepto señalando que estaba sonámbulo. Constantemente me encontraba en situación de tener que presentar excusas que nunca eran muy oportunas.

4

Por entonces me concentré en dos de las seis prácticas. Dhauti y Neti. Mi Guru reconocía que no era necesario seguir los métodos Yoga de purificación corporal cuando existía un método occidental de singular eficacia. Los métodos de Yoga habían sido creados hacia siglos y se adaptaban a su manera de vivir. Las formas habían sufrido una constante transformación y los nuevos métodos son tan buenos sino más adecuados para nuestra manera actual de vivir. Pero ¿cómo podía estar seguro? Por eso debía adquirir primero la experiencia de seguir estrictamente sus normas y tenía que aprender todas sus técnicas. Al dominar los métodos de Oriente podía readaptarlos a los de Occidente. Hasta que no los dominase por completo y fuese iniciado en sus esotéricos objetivos apenas podía juzgar su verdadero significado. Lo que pareciera un ejercicio físico innecesario podría ser de importancia primaria.

No debía formular preguntas sino aprender todo gradualmente. Ya lo he dicho antes, pero se ha de insistir constantemente en ello. Por el momento, sin embargo, en vez de emplear el proceso de Basti, podía utilizar el enema para higienizar el colon; su método requería otra técnica que aún debía aprender. En cuanto a los procesos de Trataka y Kapalabhati, podía esperar; serían utilizados en el momento oportuno.

Dhauti es un proceso para higienizar y masajear con una tela la membrana mucosa de la garganta, el esófago y el estómago. Se recomienda para eliminar el exceso de flema, bilis y otras impurezas del estómago. Antes de practicar Yoga uno debe estar libre de flema, exceso de bilis y jugos gástricos. Para esto se utiliza una tela. Debe ser de tres o cuatro pulgadas de ancho y veintidós pies y medio de largo, una gasa de cirugía de cuatro

pulgadas, cortada del largo adecuado, se obtiene fácilmente y puede usarse para tal fin.

La técnica es simple. Se toma un dhauti corto, de unos dos o tres pies de largo y después de humedecerlo cuidadosamente, se exprime para que quede moderadamente saturado de agua. Se toma un extremo entre el pulgar y el índice y se inserta lo más profundo que se pueda en la garganta. Allí se deja para ser deglutido de la misma manera que los alimentos. Una simulación de comer mientras se inserta suavemente el dhauti trozo a trozo con la mano junto al proceso de ayudarlo con la lengua, llevará la tela al estómago. A veces un movimiento del tronco, como si se tragase una cápsula grande, acelerará el proceso.

Al principio se traga unas pocas pulgadas. Después que la garganta ha comenzado a acomodarse, se traga un pie más. Toda irritación de la garganta curará pronto, de modo que no hay que alarmarse. Si persiste el rechazo de la garganta se aumenta la saturación de la tela. Al principio el dhauti puede sumergirse en leche o agua azucarada si se experimenta mucha dificultad para tragarlo. Cuanto más tiempo se invierte al comienzo más fácil será deglutir el dhauti. Después que la garganta se ha adaptado a la tela, se hallará que mediante una práctica diaria sistemática en unos quince días se podrá tragar todo el dhauti. Realmente es muy sencillo.

Si se provoca la tos, se congestionan los ojos por las lágrimas y se estornuda, al respecto sólo puedo transmitir el consejo que me dieron: "No desesperar". Se posterga la tentativa hasta la mañana siguiente. En ninguna circunstancia se han de forzar los acontecimientos y en ningún caso se recurrirá a la violencia. Aun en los intentos de mayor éxito, la garganta, el esófago y el estómago se resienten por la irritación que causa la tela y hay tendencia a expulsarla. Cuando sucede esto, se cierra la boca y se descansa unos minutos. Después de dos o tres espasmos el sistema se hallará en condiciones de afrontar otro esfuerzo.

Retirar el dhauti es muy simple, porque se desliza por la mucosidad que absorbe. Sólo se necesita un tirón suave. A veces la garganta se cierra en torno a la tela. Pero pronto se puede abrir y sacar el dhauti con ambas manos. El tiempo que se invierte en deglutir el dhauti, después de haber perfeccionado el proceso, no es de más de diez minutos. De ninguna manera se dejará el dhauti

en el estómago durante más de veinticinco minutos, porque el estómago actúa sobre la tela del mismo modo que con los alimentos después de ese lapso: hay posibilidad entonces de que atravesase el esfínter del píloro.

Si por una causalidad casi imposible toda la tela cae en el estómago no hay que alarmarse. Se ingiere un emético y se vomitará. Una solución salina saturada será muy eficaz.

Me aconsejaron realizar la práctica todas las mañanas mientras ensayaba la posición de cabeza abajo. Esto era a fin de eliminar la mucosidad reunida durante la noche. No me llevó mucho tiempo dominar el proceso, pero he de confesar que pasé momentos difíciles. Siempre dejaba sonar el timbre de la puerta. A veces también repiqueteaba con tenaz persistencia la campanilla del teléfono porque la persona que llamaba sabía que yo estaba en casa de mañana. Le hacía suponer que estaba en la bañera. O a veces mi interlocutor quedaba perplejo mientras trataba de hablarle por teléfono con unos quince pies de tela dentro de mí y el resto pendiente de la boca. La intimidad era algo esencial que no se podía lograr del todo.

La otra práctica que perfeccioné por entonces fue la de Neti, para higienizar los senos craneales, la zona entre las cejas y eliminar la flema de la cabeza. Al principio se usa un hilo delgado. Se lo inserta en una de las ventanas de la nariz mientras se sostiene el otro extremo con la mano. Inhalando con fuerza el hilo pasará a la garganta, donde se puede asir y se saca por la boca. Entonces se lo mueve atrás y adelante a través de la nariz y de la boca. Después de unos minutos se repite la operación del otro lado. En corto lapso se puede usar un hilo más largo.

El proceso húmedo del Neti consiste en aspirar agua por la nariz y eliminarla por la boca. El proceso puede invertirse tomando un bocado de agua y eliminándola por la nariz. Todas estas prácticas son muy sencillas.

Al egresar de la Escuela de Derecho volví a pasar unas vacaciones en mi refugio de la montaña, en la mina, para recuperarme. Comencé a preguntarme adónde iba y por qué. Verdad que me

habían dicho que hallaría la manera de ser económicamente independiente. Me parecía que si me dedicaba a la práctica de la abogacía no dispondría de tiempo para mis otros estudios, de manera que decidí seguir filosofía. Esto me permitiría no sólo ganarme el sustento sino que a la vez podría dedicarme a lo que se había convertido en mi objetivo principal. Si alguna vez había de difundir las enseñanzas orientales en América sería necesario que me familiarizase primero con nuestra herencia filosófica. Confié que estaría en posición de interpretar a Oriente desde el punto de vista de Occidente. Como paso final de mi preparación en Occidente me inscribí en la Universidad de Columbia con la intención de graduarme en filosofía.

Por entonces había perfeccionado todo el entrenamiento físico aconsejado por mi Guru en aquella noche inolvidable. Comprobé que era verdad cuanto me había dicho y gané una riqueza íntima de la que nunca podría ser despojado. Estaba completamente convencido que esa manera de vivir era la correcta para mí. A la vez había llegado a la realización de cuanto debía aprender. Sabía que aún viajaba a la Sombra de la Verdad más que a su Luz. Esto sólo podría lograrlo viajando a la India, para ser iniciado. Mi Guru, con quien cambiaba tan frecuente y voluminosa correspondencia, estaba en la India. Había insistido en que no viajase hasta haberme equipado plenamente con los conocimientos necesarios para mí en Occidente. Decía que si yo tenía que enseñar a otros era imperativo que hiciese primero un estudio intensivo de todas las enseñanzas sobre su manera de vivir, porque a los hombres solamente se les podía ayudar según sus propias experiencias. No sólo debía estudiar filosofía como se aprende en los círculos académicos, sino que aprendería las enseñanzas de todas las sectas religiosas que existieran en mi país. Me recordó nuevamente que la Verdad tenía un infinito número de manifestaciones y que ninguna secta, orden ni credo tenía una prerrogativa divina en la Senda Real hacia el Cielo. Había tantos caminos distintos como clases de gentes, pero debía conocerlos todos para poder seguir el mío. Intenté hacerlo.

El día de los días llegó cuando habiendo cumplido los requisitos indicados por mi Guru partí hacia la India para emprender mis estudios bajo su guía directa. Me pareció que un sueño se convertía en realidad.



CAPÍTULO IV

VIAJO A LA INDIA, LA TIERRA DEL YOGA

1

La India ha sido acertadamente descrita como “un país que nadie conoce. Un millón ochocientas millas cuadradas en las que alternan los altares y la suciedad, la fantasía y la inmundicia, los rajás y las ruinas; un calidoscopio de campesinos y pobres, de lo sagrado y de odios, polvo, diamantes, y la muerte; pero siempre un país de misterio”.

Al llegar a Calcuta estaba tan excitado que no pude ocuparme de los detalles de controlar mi equipaje y aún ignoro cómo llegaron mis baúles al hotel. Recuerdo haber tomado un gharri abierto (taxi hindú) conducido por un sikh de espesa barba que vestía una camisa caqui empapada de transpiración, y al volver la cabeza, cuando nos alejamos del muelle, vi que me seguían los baúles transportados por un par de coolíes de escuálida apariencia.

Había reservado comodidad en un hotel donde los empleados me saludaron como si fuese su antiguo amo. Cuando llegué a mi habitación me desnudé y puse en movimiento a toda velocidad el gran ventilador. Aun así transpiraba como si trabajase con pico y pala bajo el sol del desierto de Arizona. Después de beber el zumo de un par de limones exprimidos escribí una carta a mi

maestro, notificándole mi llegada. Había transcurrido cierto tiempo desde que recibiera el último mensaje suyo porque estaba muy ocupado para escribirle. Llegaba al finalizar los monzones y me habían dicho que la mayoría de las vías férreas estaban interrumpidas. Esto significaba que podría haber considerable demora antes de recibir respuesta.

Después de hacer varios viajes por día a mi casilla postal, durante casi dos semanas, llegó el mensaje que estaba esperando. No lo reconocí al principio porque provenía del jefe de la familia con la que había residido mi maestro durante algunos años. Se acostumbra en la India que una familia pudiente tome a su cargo a un santón y los miembros de la familia son denominados sus protectores espirituales. La primera página era un largo y ferviente saludo de bienvenida a la India. Después anunciaba que mi maestro estaba ausente por el momento y que un miembro de la familia vendría a visitarme. Quedé excitado por la expectativa.

Al día siguiente llegó el hijo mayor de la familia. Tenía mi edad. Había oído hablar mucho de él. Durante los últimos años habían planeado que cuando yo llegase a la India los dos comenzaríamos a estudiar el sánscrito bajo la guía de su erudito padre. El encuentro fue rápido. Pronto nos reconocimos porque previamente habíamos canjeado fotografías. Conversamos tan absortos que pasaron varias horas antes de que le preguntase cuando llegaría mi Guru. Contestó que venía a hablarme de esto. No estaba preparado para tal conmoción: mi Guru había fallecido pocos días antes de mi llegada.

No me atreví a revelar a mi visitante mis sentimientos íntimos. En realidad no capté todo el significado de aquella pérdida hasta que quedé solo y me dominó la sensación del fracaso. ¿Dónde hallaría orientación? Estaba muy deprimido. En aquel momento comprendí cuán profundo era el abismo que separaba el estudio de la filosofía de tomar con filosofía las tragedias de la vida. Para mí en ese momento la muerte de mi Guru era una tragedia, aunque para aquellos santones la muerte era otra parte de la vida, como el nacimiento. Daba al espíritu humano la oportunidad de revitalizarse y de manifestarse de nuevo en otra forma.

Al día siguiente me visitó el padre del joven, un erudito de una familia en la que hubo sabios durante varias generaciones. Comprendía mi pérdida, que también lo era para él. Aparentemente habían hablado de mí durante años y conocía mis cartas, que le revelaron la gradual maduración de mi personalidad. Este conocimiento era una gran ventaja para mí, porque las personas sinceras de la India no se revelan a los extranjeros en los primeros días de su relación. Muchos llegaban y se iban ostentando sus creencias. Una vez salvado ese obstáculo no omitirían tiempo ni esfuerzo para hacer cuanto se hallase a su alcance para que el otrora extraño continuase su búsqueda, y en verdad consideraban que era su deber el hacerlo.

Mi visitante sugirió que viese rápidamente a un Tantrik, que sería mentor de mis próximos estudios. Dicho y hecho. Llamamos un gharry y salimos en busca del Tantrik, que mi compañero no conocía personalmente. Nos abrimos camino entre las características multitudes de una gran ciudad hindú, deteniéndonos en casa de un pariente, a cierta distancia de la residencia de mi amigo. De allí nos dirigieron hacia la casa de otro amigo, que nos indicó a su vez consultar a un tercero. Por fin nos encontramos frente a un gran edificio rodeado por una alta muralla cuya entrada estaba cerrada por una gigantesca puerta de hierro.

Después de algunas explicaciones el portero envió a otro servidor a anunciarle al dueño de casa la llegada de extraños. Una vez admitidos tras la muralla, entramos a la casa, un edificio de ladrillos rojos, de dos pisos. Un servidor nos condujo al estudio de nuestro anfitrión, en el segundo piso, donde en seguida nos sirvieron refrescos. Después de darse a conocer y de presentarme, mi amigo procedió a explicar los motivos de aquella intrusión. Pronto se estableció una cordial relación. Resultó que nuestro anfitrión era íntimo amigo del Tantrik a quien deseábamos ver.

Como anocheecía, le rogamos nos permitiera retirarnos sin demora, para poder visitar de inmediato al Tantrik para quien teníamos ya una presentación. Al llegar nos condujeron al santuario privado del hombre a quien buscábamos. Mi amigo explicó el objeto de nuestra visita, y como ya era tarde, nos dejó.

Permanecí largo rato con el Tantrik después de la partida de

mi amigo. Ya en el primer encuentro tuve la sensación de que en este hombre estaba la verdadera fuente de lo que buscaba hacía tanto tiempo. Alto, de rostro bondadoso, con la luz de la inteligencia y la comprensión reflejada en sus facciones, me pareció como un padre. Partiría dentro de pocos días para pasar unas vacaciones fuera del calor de la ciudad, en su refugio de la jungla, y me preguntó si podía ir con él. Como acababa de pasar el monzón, la temperatura aumentaba cada vez más y la oportunidad de esta permanencia en regiones boscosas y más frescas prometía un cambio bienvenido. Además mi anfitrión sugirió que nos daría un lapso de ocio que nos permitiría conocernos mejor.

Recordé las palabras de mi Guru: "Cuando estés preparado, aparecerá un maestro".

Sostuvimos constantes pláticas sobre todos los temas y especialmente sobre los Tantrik. Nuestra charla me producía gran expectación. Mi sueño parecía a punto de realizarse.

Durante los primeros días aparentemente trató de determinar hasta dónde llegaba mi conocimiento y comprensión de los principios que había empezado a estudiar solo. Era inútil, decía, continuar con las prácticas del Yoga sin comprenderlas. De manera que hicimos una breve síntesis del tema. Señaló que Yoga es la actividad científicamente aplicada. Mediante sus prácticas se destruyen las enfermedades corporales y se instauran la salud y felicidad. Desarrolla la inteligencia y lleva al Verdadero Conocimiento del Yo. Dijo que podía aplicarse a todos los aspectos de la vida. Se define también el Yoga como la abstracción mental, orar silencioso, la unión de la mente y el alma, el arte de suspender la circulación, lo que suspende la expresión externa del mundo del sentimiento, la destreza en realizar cualquier acción (espiritual, mental o física) obteniendo así los resultados correctos, como método, un proceso de cultura física y control mental, como un sistema de psicología aplicada más desarrollado que cualquier otro conocido por la ciencia occidental, como la ciencia de la cultura humana en el sentido más elevado de la palabra.

Se dice que la palabra Yoga posee diecisiete significados:

1. Unión, o métodos de unión.
2. Cualquier cosa externa unida a otra cosa externa.
3. Mezclar una cosa con otra, como azúcar con agua.
4. Unir causa y efecto, como las chispas y el fuego.
5. El método de decorar adecuadamente, mantener las cosas en su lugar.
6. Una palabra simbólica que revela un significado implícito, como un código cablegráfico, un proverbio o aforismo; éstos también se llaman Yoga.
7. Ocultar una cosa y tratar de mostrar otra, significando algo sin decirlo, como una sugestión, o como lo haría un mago.
8. Diferentes significados de palabras que varían de acuerdo a distintas mentalidades.
9. Ejercicios físicos.
10. Exacta composición de lenguaje para hacer una descripción.
11. Cualquier clase de habilidad o destreza.
12. Métodos para proteger lo que uno posee, material, mental y espiritualmente.
13. Hallar medios para adquirir cosas mediante la profunda contemplación, como la solución de un problema de matemáticas o de ingeniería, o el descubrimiento de un plan, como en un problema de historia.
14. Conversión de una sustancia en otra, como la creación de algo nuevo a partir de una sustancia conocida, como en química.
15. Unir dos almas para un objetivo.
16. Producir una corriente de pensamientos para cualquier fin específico, tomar cualquier objeto o concepto específico y hacer que la mente lo siga con exclusión de todo lo demás.
17. Suspender toda actividad mental y concentrar el corazón en algo particular.

De esta variedad de definiciones es posible captar algo de la amplitud y los objetivos del Yoga. Pertenece evidentemente a

toda la vida en sus infinitas manifestaciones. Es una ciencia ideada para el hombre y sus funciones. No importa por dónde vaya o qué haga, lo guiará la senda de la liberación. La mejor prueba de la naturaleza práctica del Yoga es que todos los sistemas de religión y filosofía de la India lo han reconocido como el medio más científico de realizar la verdad. Hombres de gran potencialidad mental y valor de la India, el Tibet y la China han sido invariablemente producto de las enseñanzas y prácticas del Yoga. Se enseña que Buda, Confucio, Milarepa de Tibet, Krishna y hasta nuestro propio Jesucristo recibieron de esta manera su iluminismo divino.

El Yoga enseña la existencia de una fuerza sutil en el hombre y cómo puede ser controlada haciéndola actuar para que el hombre logre su absoluta libertad. La práctica del Yoga mantiene la mente firme en el goce y el sufrimiento. Da una videncia para el discurso, la acción y la libertad, evitando las perturbaciones y aprensiones de la mente. Es la senda más corta y más directa hacia el conocimiento de todas las cosas.

Su primer objetivo es obtener la independencia de lo mundano. Esto no significa aislarse del mundo. Más bien, enseña cómo estar en el mundo, aunque no vivir de éste. Su segundo objetivo es lograr el dominio de la mente y sus creaciones. Esto purifica la ciencia manifiesta. Mediante su práctica la mente se colma automáticamente de elevadas aspiraciones y adquiere gran poder espiritual, mientras desaparecen todas las tendencias a la desdicha. El tercer objetivo es lograr la condición de Samadhi eterno, que es la completa unión, la identificación positiva del alma con su padre, de la cual el hombre es sólo una parte. Esta es la meta final de todo el Yoga.

Así como pueden aprenderse todas las lenguas mediante el conocimiento y la práctica de los alfabetos, con la práctica del Yoga, que es el alfabeto de la vida, se puede obtener gradualmente el conocimiento de la verdad. Así como puede separarse el oro de sus impurezas, por métodos químicos, también puede disociarse la Verdad del error por los métodos del Yoga. Otorga al devoto un conocimiento tangible de lo futuro y lo invisible. Capacita al hombre para apreciar la vida que lo rodea y le da el poder de valorizar esa vida sin reparar en las circunstancias y las necesidades de los tiempos en los que debe vivir. Para el

yogi la felicidad es eterna. Lo que ansía el hombre intelectual, moral y espiritual, cualquiera sea lo que ame, desee o quiera, es encontrarse en el castillo encantado del Yoga. Esta unión o Yoga, cuando la realiza el individuo, debe profundizar su sensibilidad y su fuerza y posee un amplio conocimiento de los secretos de la naturaleza.

El yogi vive por encima o aparte de lo material y sólo profundiza en la vida diaria aquello a lo que está ligado por la costumbre y por la necesidad, para el mantenimiento de su cuerpo. Desdeña el mundo material porque es una fuente de decepción y esclavitud.

4

El más elevado objetivo del hombre de acuerdo con la filosofía del Yoga es el de liberarse de tres clases de dolor:

1. El que proviene de sus propios achaques y de su conducta, como las enfermedades.
2. El de su relación con otros seres vivos, como animales salvajes y personas que tratan de tomar ventaja de otras.
3. El de su relación con la naturaleza externa, como los elementos y otras potencias abstractas y sutiles.

El estudio sistemático del Yoga ha decaído en los últimos siglos a causa de la indolencia, la ignorancia y la inescrupulosidad de sus partidarios. El cáncer de la pereza, el egoísmo y la decepción comenzó con su labor destructora al comienzo del Kali Yoga. Ritos corrompidos, falsas ideas y dogmas condujeron a los hombres a la corrupción. Finalmente los yogis se vieron obligados a retirarse a viviendas secretas. Actualmente sólo son accesibles al investigador los restos del verdadero Yoga. Aun en la India, la patria del Yoga, prevalece al respecto en general una ignorancia suprema, crítica que no excluye a los círculos más cultos.

El Yoga ha sido una de las partes más descuidadas de la instrucción de la India Oriental. Esto se debe principalmente al enorme adelanto de las ciencias materiales. El hombre se ha dedicado de tal modo a lo material, a lo físico y a la ciencia pu-

ramente experimental o empírica que requiere el uso de las facultades de observación, que ha sacrificado en el proceso las más elevadas facultades de reflexión, imaginación y abstracción, que sólo pueden servirle en última instancia y le dan una verdadera perspectiva de la única parte importante de la existencia humana.

No se trata de que la filosofía material prevaleciente haya fracasado en lograr su objetivo, es decir, el aumento de la suma total de felicidad humana; por eso permanece autocondenada. Tiende a generar un hambre insaciable. Nunca lleva a la conformidad y desarrolla en el hombre una fría y calurosa codicia. No puede decirse que haya hecho feliz a una sola alma y ha cubierto de sombras y de dudas los atributos espirituales del hombre.

Estas filosofías mundanas son como los medicamentos. Proporcionan un alivio temporario o un dolor siempre recurrente mientras la verdadera filosofía otorga la paz eterna y la felicidad. La verdadera sabiduría no consiste en aumentar nuestros requerimientos sino en reducir las necesidades. Esto se logra solamente al refugiarnos en lo íntimo. Lo que los hombres consideran placer es una forma modificada del dolor y es transitoria. Su ausencia provoca el dolor. Cuanto más gozamos, más estamos en condiciones de desesperarnos, porque con el incremento del placer aumentan nuestros deseos y necesidades. En todo caso, tarde o temprano llega la vejez y concluye el goce. ¿De qué valen, entonces, la riqueza y el placer que ésta nos proporciona?

El hombre más elevado busca en lo íntimo lo que desea, mientras el hombre común no tiene otro objetivo que descubrir y gozar en su tránsito por la vida. Lo material del mundo puede separarse de éste, pero nada puede apartar del hombre elevado la comprensión o Verdad que ha logrado mediante la ciencia del Yoga. Y este preciado secreto era el que yo había venido a aprender en la India.



CAPÍTULO V

SIGNIFICADO DEL YOGA

1

“Así como el agua fluye continuamente de un vaso roto, el lapso de nuestra vida es constantemente abreviado; sin embargo, la muerte forma parte de la vida tal como la noche es parte del día”. Vida y Muerte son solamente dos aspectos de la naturaleza. Una funciona desde lo exterior y tiende a mantener aparte los centros individuales; la otra lo hace desde lo interno en un esfuerzo por perpetuarse. La fuerza externa que nos separa es la Muerte; la interna, que mantiene unidas nuestras unidades de experiencia, es la Vida. Ambas constituyen el proceso de evolución.

Antes de poder comprender totalmente al hombre tendremos que examinar la fuerza que lo sostiene y lo convierte en lo que es. Estas energías más sutiles, más abstractas, son siempre invisibles. Los aspectos físicos del organismo pueden verse a través de sus instrumentos, pero las energías abstractas requieren el poder de la percepción espiritual. El Yoga es el método que hace posible esto. Para lograr este fin el primer objetivo es dominar los seis enemigos:

1. El deseo de goces sexuales y otros.
2. El impulso de dañar al prójimo.
3. El apetito de riquezas, etc.
4. Ignorancia de lo real.
5. Orgullo de casta, riqueza, instrucción, etc.
6. Envidia.

Éstos han de ser conquistados por "las ocho ramas" del Yoga, según las enseñanzas del Raja Yoga, que es la culminación del Yoga. Se dividen en prácticas externas e internas. Las primeras consisten en el aspecto de control mental de las distintas energías corporales:

1. Yama, control.
2. Niyama, regulación.
3. Asana, postura.
4. Pranayama, prácticas de respiración.
5. Pratyahara, restricción, retiro.

Los procesos internos, que culminan al lograr la percepción espiritual, son:

6. Dharana, concentración.
7. Dhyana, meditación.
8. Samadhi, comunión o estado de superconciencia.

Dado que estas "ocho ramas" son tan fundamentales para quien se prepare a practicar el Yoga, sería aconsejable presentar un breve esbozo de los principios que hay tras esos pasos, cosa que se hizo conmigo. Esto permitirá a cada estudiante estimar por sí mismo cómo pueden aplicarse a él los distintos principios en su ambiente actual.

Yama y Niyama proporcionan la disciplina mental, requisito previo a toda cultura Yoga. Intentan liberar la mente de las emociones fuertes y permitir al individuo desarrollar la satisfacción tan esencial para una mente perfectamente equilibrada. Yama requiere la disciplina para restringir las tendencias al mal que

hereda todo ser. Bajo esta denominación se incluyen las más elevadas máximas morales de una naturaleza religiosa y ética. Provee a lo siguiente:

1. Negación a dañar a otros, ausencia de toda violencia para con todos los seres vivos, ausencia de rencor hacia el agresor, imperturbabilidad, compasión para todos.
2. Evitar lo inexacto, práctica de la inocencia universal de la humanidad.
3. Negativa a robar.
4. Negativa al placer sexual.
5. Ausencia de codicia, no desear lo que pertenece a otro, desinterés, no aceptar obsequios.
6. Restricción de alimentos a las necesidades esenciales para la conservación del organismo.
7. Pureza perenne.

Niyama proporciona disciplina en el campo de los atributos morales, fortaleza de carácter, tolerancia, paciencia en sufrir los daños que ocasiona el destino, no lamentarse, mantener la calma en circunstancias tendientes a provocar vejación e irritación. Requiere penitencia, satisfacción, altruismo, purificación de los pensamientos, creer en la continuidad de Jiva (alma) conducente a la práctica de Dharma (mérito religioso), atender a las enseñanzas religiosas y filosóficas, detestar lo ruin y perverso, la discriminación y recitar Mantras (sonidos místicos) con concentración, a la manera indicada por el Guru. Debe hacerse la caridad según los medios de que se dispone y pagar las deudas al maestro o mentores superiores que nos han beneficiado. También se debe adorar la única Suprema fuente de sabiduría y poder y sentir devoción a la propia forma del Ser Supremo adoptada por el Sadhaka. La higiene también se incluye en esta división. El mayor cuidado en atender el organismo y las ropas quedan a cargo de uno. Yama y Niyama significan moderación en todo hábito, y fe constante en el Supremo.

Se dice que la dieta frugal es el principal de los Yamas, mientras que no dañar es el mayor de los Niyamas. Sólo aquellos cuyas mentes están perturbadas por la ira, la lujuria y otras tendencias

igualmente malignas, y se inclinan a la perturbación física y mental, están inhibidos de practicar Yama y Niyama. La estricta observación de estas reglas trae su recompensa. El hombre exento de éste y otros vicios está calificado para el Yoga sin preparación previa.

Ahora se comprende porqué mi amigo Tantrik me dedicaba tanto tiempo. No me pondría en contacto con un nuevo Guru hasta estar seguro de que estaba totalmente preparado. Esto sólo podía determinarlo en jornadas de íntima asociación. Todo el tiempo estuve formulándole preguntas que le revelarían indirectamente el desarrollo de mi personalidad íntima.

2

Luego, el Asana. Esto significa postura o posición correcta. Las posturas fundamentales son cuatro:

1. Padmasana.
2. Siddhasana.
3. Swastikasana.
4. Vajrasana.

Oportunamente me referiré a esto en detalle.

El Pranayama trata de los métodos específicos de funcionamiento de la respiración, controlando la mente con este procedimiento.

Pratyahara es el control de los nervios. Es la acomodación de los sentidos a la naturaleza de la mente, induciendo la ausencia de preocupación por el objeto de cada sentido. La eliminación de las funciones sensoriales producirá abstracción, lo que da calma y valor y torna a la mente introspectiva, concentrándola en sí misma. Hay cinco clases de Pratyahara:

1. La desviación forzada de las sensaciones de las atracciones que plantean los objetos que influyen al mundo sensorial.
2. Contemplación de todo lo que uno ve como si fuera el Yo (Atma).
3. Tornar la mente introspectiva y con un punto de vista.

4. Renunciar a todos los frutos de la acción, trabajando para la alegría de haber cumplido.

5. Restricción de todas las emociones externas.

El fruto del Pratyahara es el dominio del mundo objetivo por el subjetivo y la exaltación de la imaginación a un nivel tan elevado como para que todas sus imágenes se destaquen vivamente sobre el fondo de la objetividad. Pratyahara siempre está junto a la puerta que conduce del mundo interno al externo; sin él es imposible separar los sentidos de sus objetos. Es el proceso preparatorio al Dharana.

Dharana es la atención, el control mental, la primera etapa para impedir que la mente permanezca errante y para dirigirla a un solo punto. Es sujetar la mente a un lugar. Es el poder de mantener una idea en la mente, para meditar.

Dhyana es unificarse con la idea. Eliminando el proceso, el sujeto se mezcla con el objeto. En este proceso se fija la conciencia sobre un solo objeto, sin solución de continuidad. Hay cuatro Dhyanas:

1. Un estado de alegría y complacencia originado por el aislamiento, pleno de investigación y reflexión.
2. Lo que se origina en la profunda tranquilidad sin investigación y reflexión.
3. Destrucción de la pasión.
4. Ecuanimidad, terminando con el pesar.

Samadhi es la gloria final, el aislamiento, la superconciencia, la emancipación o éxtasis que constituye el deseo ardiente de todo corazón. Tiene muchos grados y todos hemos probado algún aspecto en algún momento de nuestra vida. Hay dos métodos para el Samadhi. Uno es desligarse de todo lo que uno ve, oye, siente, etc., retirarse en uno mismo, negar todo. En resumen, aquí se completa el autorrenunciamento. El segundo método es la práctica constante del Yoga. Los signos de Samadhi son la negación de todas las manifestaciones positivas de la vida y la completa sojuzgación o subyugación de todos los pensamientos objetivos. El objeto es llegar al estado en el que el hombre

sea igual en la necesidad que en la prosperidad, exento de la lujuria, el temor y la ira. Será el mismo en el odio que en el amor, con los enemigos y con los amigos y totalmente impasible al honor o al deshonor.

El gran padre del Yoga, Patanjali, nos da las siguientes distracciones primarias como obstáculos en el esfuerzo para lograr este supremo estado de conciencia:

1) Enfermedad; 2) flojedad; 3) duda; 4) negligencia; 5) pereza; 6) afición a los objetos de los sentidos; 7) percepción errónea; 8) fracaso en lograr cualquier medida de abstracción; 9) inestabilidad, cuando se logra.

Las distracciones secundarias son:

10) Pesar; 11) sufrimiento; 12) temblor; 13) suspiro.

Mi amigo Tantrik dijo que posiblemente los mayores obstáculos a la práctica del Yoga eran los placeres sensuales, como los goces sexuales, la danza, la música, la lujosa ropa de cama, hermosos rincones cómodos, ropas finas, ingerir alimentos sabrosos, viajar con excesiva comodidad, costumbres voluptuosas, frecuentes comidas con amigos, placer y afán de reputación, goce de la riqueza y acumulación de dinero. Otros obstáculos eran: la ambición (aun en asuntos religiosos), la mala compañía, discusiones falsas y vanas, la crueldad, hablar rudamente, mentir, la promiscuidad y el nomadismo. La mente dominada por los sentidos puede fracasar en cualquier intento de autodomínio. Es un error hacer continuamente votos, practicar el silencio y el ayuno, castigar el cuerpo, hacer peregrinajes a lugares de adoración y practicar la inútil contemplación sin dar satisfacción al Guru.

Ahora que todo comenzaba a adquirir una nueva profundidad de significación, empecé a advertir cómo podrían aplicarse estas prácticas a todos nosotros, en Occidente. Comprendía la importancia de las normas observadas durante mi período de aprendizaje. Tras ellas había algo más que reglas de pura cultura física. Las costumbres sociales que hasta entonces me habían pa-

recido inútiles y sin objetivo comenzaban a revelar algún fin. Los principios de psicología aplicada adquirían forma en el conjunto de las cosas. Todo hallaba lentamente su camino en un gran conjunto cohesivo. Ahora podía comprender el proverbio de que el aprendizaje es la percepción de las diferencias, mientras que la sabiduría es la percepción de las semejanzas.

Establecimos un momento del día para nuestras pláticas, porque mi amigo Tantrik se aferraba a una rígida disciplina. Siempre se levantaba a las cuatro de la mañana para sus meditaciones. Yo no había abandonado aún mis costumbres americanas lo suficiente como para poder levantarme cómodamente tan temprano, de manera que no bebía mi Chota Harzi (té matinal) hasta las cinco. Desempeñaba aún el papel de estudiante más que de practicante. Pasaba casi todas las primeras horas de la mañana leyendo y reflexionando y muchas horas realizando las prácticas yogi que había aprendido en Estados Unidos. Siempre empezaba el día con algunas series de Uddiyana, antes de beber el té.

Apenas estaba despierto daba un paseo por la jungla. Siempre soplabla una suave brisa en las primeras horas de la mañana y la agitación de la naturaleza despertaba en mí una respuesta, estimulando mis facultades. Los días en la India son bastante intolerables, pero es imposible hallar en ninguna parte algo semejante a la belleza del amanecer. El alba estimulaba el espíritu creador y me ayudaba a hallar respuestas a los problemas del día anterior. Después de las siete y media volvía a mi pequeña habitación de adobe con su techo de caña que contribuía a mantenerla muy fresca bajo el abrumador sol del mediodía. Los servidores siempre me tenían preparado el baño, de manera que estaba seguro de ser puntual para el desayuno.

Era generalmente una hora de ocio y a veces se prolongaba hasta las diez. A las ocho, cuando nos sentábamos en el suelo para servirnos la comida matinal, mi anfitrión ya había realizado lo que equivalía a media jornada de labor. No es de extrañar que la India haya producido tantos eruditos, porque pierden muy poco tiempo. Esa parte del día abundaba en disquisiciones, la mayoría sobre filosofía. Siempre empezábamos con algún incidente menor y gradualmente nos conducía a debatir el principio filosófico latente. Mediante este método iba aprendiendo cómo todo bajo el sol se unía en el Supremo y que el conocimiento

de los principios de la filosofía capacitaba para hallar la síntesis para una variedad de hechos y de experiencias. Los puntos a discutir se postergaban para considerarlos a la hora del té, porque él estaba muy ocupado durante el resto de la mañana. Después del almuerzo hacíamos la siesta. Leí mucho en este lapso. El resto del día y la velada la dedicábamos generalmente a la plática, a veces hasta altas horas de la noche.

Creo que formulé muchas preguntas absurdas, a veces porque no sabía hacer otras y a veces intencionalmente, porque trataba de ver todo desde el punto de vista del Occidente actual. Era mi deseo reconciliar —al menos en mi mente— Oriente y Occidente. Con frecuencia había oído decir que era imposible para los occidentales practicar el Yoga, como si los orientales fuesen seres especiales, dotados de distintas cualidades. Había llegado a la razonable conclusión de que las normas establecidas en Oriente para el hombre podrían regir en cualquier parte. El mero cruce de un océano no cambiaba la constitución humana ni alteraba la distribución de los átomos del organismo humano. Sólo eran diferentes las formas externas; el hombre permanecía igual. Es verdad que llevaba mi pequeña serie de prejuicios adquiridos con mi cultura y que me resultaba imposible arrojarlos rápidamente. A pesar de ello, algo en mi interior estaba siempre en completo acuerdo con los preceptos del Yoga. De todas maneras me mantenía alerta para descubrir cualquier forma entre nosotros que manifestase el mismo principio. Solamente de esa manera podía confiar en discernir el panorama filosófico y únicamente así podía readaptar nuevas formas a las Verdades Eternas. Porque solamente cambia la forma, pero jamás la Verdad.

Ciertas ideas erróneas prevalecen respecto a la práctica del Yoga. Entre ellas está la noción de que sus discípulos tienen profundo deleite en el conocimiento *per se* y en el desarrollo físico *per se*. También la creencia de que el estudio y la práctica se emplean para subyugar los sentidos, que se cuenta con despertar el Kundalini (energía psíquica) solamente mediante ciertas prácticas físicas, que la devoción a los senderos del conocimiento tendrá

el efecto deseado sobre los Nadis (nervios) y sentidos, y que puede inducirse de pronto al Samadhi (trance) ingiriendo ciertas esencias químicas o determinados alimentos. Es verdad que el opio, el bhang, charas, ganju y una clase especial de vino, administrados hábilmente, son utilizados por algunos que se hallan adelantados en las prácticas del Yoga para provocar un rápido estado de abstracción mental, pero esto no puede realizarlo quien tiene un cuerpo impuro y domina impropia o insuficientemente el Yoga.

Los occidentales parecen creer que es imposible practicar el Yoga si se lleva una vida doméstica. Pedí a mi amigo que me aclarase el punto. Me contestó que la riqueza y el ambiente familiar no significaban ningún obstáculo si uno realizaba adecuadamente sus deberes para con el Yoga. El Yoga no era solamente para el asceta. Era la herencia común de todos; el rico, el pobre, el erudito y el analfabeto. A los hombres apáticos con seguridad no les atraerían las prácticas del Yoga. Buscarían el progreso por el sendero de la virtud y la devoción. En cuanto al matrimonio, lejos de ser un obstáculo, facilitaría en realidad el desarrollo. No está demás insistir en que la primera y más poderosa tentación del estudiante proviene de sus pasiones, de las cuales la más intensa es el deseo sexual. Sin embargo, satisfacer moderadamente este deseo es una condición esencial para el éxito.

Es verdad que quienes practican el voto de Brahmacharya (celibato, en sánscrito) creen que la abstinencia sexual es una necesidad positiva para toda cultura espiritual, y que el Yoga no tolerará otra condición que la del celibato. En realidad, no es este un mandato absoluto en el Yoga, pero lo es la Castidad. La moderación es un precepto incontrovertible en todo lo relacionado con el Yoga. Algunos de nuestros hombres más espirituales han sido jefes de familias y algunos de los más destacados yogis fueron hombres casados con familia y hasta con reinos de cuidar. El Kularnava Tantra dice: "Lo mismo que ocasiona la caída de los hombres causa su elevación".

En algunos casos la indulgencia sexual obra en perjuicio y hasta obstaculiza lograr la meta ansiada. Sin embargo, una vez que se ha cumplido la práctica del Yoga y se ha llegado a la meta, no hay norma que lo sujete a uno al celibato. La energía sexual conservada da potencia para desarrollar la suspensión de

la respiración y cuanto más se puede conservar la esencia del sexo tanto más luz habrá en el corazón.

En las formas más elevadas de la práctica del Yoga hay mayor conservación de energía y fuerza nerviosa. No hay aquí lugar para el placer sexual, habiéndose elevado a una esfera superior los placeres del que practica. No se abandona el placer sexual por sus efectos perjudiciales sino porque simplemente ha desaparecido del reino del deseo, de la misma manera que el juego de las bolitas, la muñeca, los títeres y otros entretenimientos infantiles han desaparecido de los deseos de los mayores. En estas etapas del Yoga, las mismas prácticas tienden a sublimar las fuerzas sexuales y a transformarlas en actividades más elevadas. Sin embargo tal condición no prevalece en la experiencia Yoga normal y el que practica el Yoga pocas veces debe recurrir a extremos en este asunto del sexo.

5

La curiosidad filosófica es el primer paso en la ascensión mental hacia el Yoga. Por eso el maestro estudia tan detenidamente a su alumno antes de permitirle realizar alguna de las prácticas. El proceso del nacimiento de la curiosidad filosófica no es distinto al del nacimiento del deseo. El impulso del deseo proviene del mundo externo mientras que el de la curiosidad filosófica viene directamente a través de la mente. La intensidad de la última depende del poder de reflexión de la mente y como este poder es relativamente más débil al principio que el del deseo alimentado por los estímulos externos, la mente debe ser alentada y entrenada para rendir beneficios; debe enseñarse a retirarse del mundo externo para poder concentrarse en lo espiritual, en lo no perceptible a los sentidos. La mente comienza a funcionar verdaderamente cuando empieza a formular preguntas sobre sí misma y cesa de errar de un lado a otro a ciegas como antes de lograr cierta medida de disciplina.

La autoenseñanza requiere una selectiva e intensa labor de la mente y el cuerpo. Lo que el hombre ha aprendido a controlar forma parte de su vida emocional, que es entonces realmente suya.

A mi pregunta: "¿Cómo comienza uno y cuáles son las etapas

de desarrollo en la práctica del Yoga?", mi amigo Tantrik respondió que el devoto, ante todo, había de aprender a sentarse, desde que era éste un arte que le daba control sobre el cuerpo y todas sus partes. Las posturas se calculan para mantener en equilibrio las fuerzas físicas y desarrollar indirectamente las potencias mentales y espirituales. En la segunda etapa emprenderá la práctica de los ejercicios respiratorios particulares, que le capacitarán para afirmar la mente de manera que pueda concentrarse en un solo objeto digno de ello. Después de haber dominado estas prácticas hallará que en la tercera etapa podrá ejercer tal restricción sobre sus sentidos, que le será posible realizar más vívidamente el objetivo que tiene in mente. En la cuarta etapa podrá tener in mente el objeto de su adoración, para contemplarlo. En la quinta, cuando la mente puede tener su objeto por cierto lapso, puede realizarlo sin ser perturbado por el Yo y sus derivaciones. Después de la perfección de esta etapa se llega a la sexta, que se cumple cuando la mente puede unirse con la Deidad. Esta etapa representa el más elevado esfuerzo de la mente finita, y sólo se llega a ella cuando se ha logrado una pura y completa absorción de la mente en su objetivo.

6

Se afirma que el estudio y la práctica del Yoga purifican el cuerpo, mejoran la salud y fortalecen la mente; que, sobre todo, intensifica el desarrollo espiritual. Cualquiera que posea una mente y un cuerpo sano puede lograr en cierta medida el Yoga. Cuanto más temprano se comienza el entrenamiento, mejor, pero nunca es demasiado tarde para iniciar las prácticas.

Dado que casi todos los hombres tienen un punto vulnerable es conveniente al estudiante liberar su mente de la malicia, el odio y toda falta de caridad. Debe restringir todo pensamiento maligno y evitar hablar de ello. Cualquier pensamiento, sea cual sea su naturaleza, puede desvanecerse por el simple olvido; debe aprender a conformarse, a aceptar el goce sin júbilo y el pesar sin depresión. Cuando la mente erra en busca de los placeres de los sentidos debe ser dominada por la convicción de que la meditación es el mayor de los goces. Siempre ha de tener presente

que la mente es un órgano interno de sensación y que no puede mantenerse en la vida contra la corriente. Debe colaborar con ella, pero no formar parte ni ser impulsada por la misma.

Deben utilizarse todos los medios para purificar y fortificar la mente. La persistencia eliminará, a la larga, el error. La ignorancia es destruida por la constante práctica del discernimiento; la constancia es el mejor don de la energía mental. Mediante la constante introspección y siguiendo los más elevados instintos, el hombre puede protegerse de los lazos de su existencia.

Independientemente del curso que pueda seguir la vida de un hombre, su existencia es producto del pensamiento dinámico. Es la fuerza conductora de todo lo que es o lo que puede esperar. Es el comienzo y el fin de su sufrimiento. Es la potencia que sujeta y la que libera. Si es atraído por una mujer, es el espíritu de la lujuria el que lo confunde. Si está furioso, es el espíritu de la ira el que lo seduce. Si codicia, es el espíritu de la avaricia el que lo engaña. Pero en última instancia es la mente la que actúa como su enemigo y no el espíritu de las cosas. El secreto de la verdadera felicidad consiste en considerar a todos los objetos como una fuente de pesar. Los ignorantes lo serán aún más, porque eligen encerrarse en su ignorancia. Que el hombre sabio evite el dolor que aún no ha llegado. Esto lo mantendrá preparado para el goce presente y el sufrimiento futuro.

Los pensamientos, buenos o malos, son como semillas: crecerán en terreno fértil. Se debe meditar sobre la sabiduría para producir la bondad que no existía anteriormente. La que ya existía puede aumentarse fijando en ella la atención de la mente con exclusión del mal.

La medida de tal disciplina es la medida del éxito o del fracaso, de la gran necesidad que es el autodomínio. Mediante éste, se estará satisfecho y sin él se sufrirá. Con una mente disciplinada el tacto es seguro, el paso firme, la visión aguda, la memoria precisa, la palabra positiva, el pensamiento claro y el silencio la sabiduría. El cuerpo disciplinado no tiene conciencia de sí mismo y es el perfecto siervo.



CAPÍTULO VI

ALGUNAS NORMAS PARA EL DISCÍPULO YOGI

1

Con mucha frecuencia, incluso los que tienen fe en el Yoga lo consideran como algo misterioso, peligroso, algo más allá de lo que confían alcanzar. Ocurre esto cuando uno sólo tiene la idea de una necesidad o un deseo futuro y nunca realiza el esfuerzo para conseguirlo. Mucho puede lograrse mediante el esfuerzo perseverante y es propósito de esta obra ofrecer el conocimiento y los métodos mediante los cuales el estudiante pueda adelantar para llegar a ser un yogi.

En Oriente el yogi dedicará todo su tiempo a practicar, de manera que pueda, mediante un entrenamiento intenso, llegar rápidamente a cierta perfección. Su mente se dedica totalmente al Yoga. Es evidente que, considerando las condiciones en Occidente, allí se procede más lentamente y el entrenamiento lleva un lapso más prolongado. Cuando se ha llegado a cierto grado de maestría, se puede continuar con algo del entusiasmo de los orientales. Tiempo y perseverancia son necesarios para demostrar el valor del Yoga. Ya se ha evidenciado que la moralidad, la práctica y la disciplina, son los requisitos previos esenciales del Yoga.

Para purificar su alma el yogi cultiva el silencio, la tranquilidad, el reposo, la soledad, la moderación en la comida y en la bebida. Sus diez normas de conducta son: no dañar, respetar la verdad, no robar, la continencia, el perdón, la resistencia, la compasión, la mansedumbre, la dieta frugal y el silencio. Al obtener el autocontrol, la fe se establece firmemente.

Mediante la persistencia, la vida correcta y la adaptabilidad, uno se capacita para permitir que lo atraviese la corriente de la vida. Solamente la práctica y el trabajo darán beneficios que ningún maestro puede impartir, como no puede hacerlo con el poder de la razón. El maestro sólo puede señalar el camino. Así como la fruta madura siempre es precedida por el brote y la floración, la autorrevelación del yogi es precedida por su auto-desarrollo. A medida que se profundiza el aprendizaje se debilitan más y más los jalones de lo mundano y una creación con nuevas escenas, un nuevo lenguaje, nuevos pensamientos, nuevas aspiraciones y deleites surgen al ojo interno del devoto.

Desde un comienzo el estudiante debe tener fe en su comprensión y en sí mismo. Por fe se comprende la condición mental que cree poder realizar cualquier cosa, y realizará lo aparentemente imposible. A la vez, jamás debe perder la noción de que el hombre está en las tinieblas y que todo lo que piensa, dice y hace no es más ni menos que una reunión en la oscuridad hacia una remota luz aún invisible. El éxito y la liberación son la meta. El método que se persigue es bastante realista; no hay en él nada de sobrenatural o mágico. Es trabajo y siempre trabajo. La práctica constante con regularidad. Los brotes espasmódicos de intensa actividad no llevan a ningún lado. Tanto en el Yoga como en otras empresas, debe recordarse que si el estudiante se desilusiona demasiado rápidamente porque no advierte resultados visibles a los que ha estado aspirando con impaciencia, y llega, en consecuencia, a la conclusión de que no hay nada en el Yoga, el error es suyo, no del Yoga.

Es casi imposible en Occidente ser guiado por alguien competente en el arte del Yoga. Fue el satisfacer esta urgente necesidad lo que me llevó a la India. Hay mucha literatura sobre el

Yoga y no se puede negar que si uno siente un intenso deseo es posible aprender algo de los más simples rudimentos de arte exótico. Sin embargo, es igualmente cierto que las prácticas yogi de orden más elevado no pueden realizarse si no es con la guía de un experto en las mismas. La naturaleza altamente técnica de estas prácticas requiere una explicación verbal y la demostración de un Guru calificado.

Ya he indicado que el discípulo merecedor es poco menos raro que un mentor calificado. Mi amigo Tantrik me explicó que el mero hecho de que hubiese abandonado una carrera escogida para lo que había estudiado, viajando a la India para dedicarme a aprender el Yoga, no bastaba por sí mismo para calificarme como un futuro discípulo yogi. Muchas veces me puse a prueba. En cada oportunidad yo me desanimaba. Tenía la impresión de que hubiese sido mejor no haber comenzado que fracasar en mi intento. Estaba ansioso de asegurarme que mi entusiasmo no era ciego.

¿Cuánto tiempo se necesita para dominar la práctica del Yoga? Fue la pregunta que hice a mi mentor Tantrik. Y recibí la respuesta de que no podía haber una regla general, dada la distinta capacidad humana. Una de las tareas del Yoga es indicar cómo pueden estimularse estas capacidades variables para desarrollar toda la energía útil y natural del hombre. Éste raramente asimila casi todo lo que ha captado. Pero posee grandes cantidades de energía latente que el Yoga ayuda a transformar en energía activa, funcional, de manera que el hombre pueda convertirse en un ser independiente, eficiente y seguro de sí mismo. Cuando el trayecto ha sido determinado y correctamente dirigido, lentamente y con seguridad se producirá en el cuerpo un cambio molecular. En seis meses este cambio causará la correspondiente transformación de sus hábitos. Por supuesto, habrá una definida expansión de su potencialidad mental. Al despertar la fuerza interior su estado de conciencia cambiará y cesará de estar solo; sus temores se desvanecerán y la felicidad se hallará a su alcance.

Las dotes otorgadas por la vida no pueden acrecentarse inmediatamente para beneficio propio. Esto sólo puede suceder luego de un prolongado y arduo entrenamiento, cuidadosa e inteligentemente preparado. Deben considerarse los medios y el fin, de

manera que el método y la meta estén perfectamente equilibrados. La perfección molecular del hombre, por la que aboga el Yoga, puede lograrse sólo después de un prolongado período de ejercicio. Al principio, el discípulo debe calificarse liberando su cuerpo y su mente de los obstáculos que ya he señalado.

Para practicar el Yoga debe abandonarse el consumo de alimentos agrios, ácidos y salados, las sustancias estimulantes y los alimentos que causan constipación; hay que evitar la gula, el ayuno y la desnutrición. No se ha de dormir o dormitar de día, ni hacer largas jornadas ni abuso físico; tampoco bañarse con tiempo muy frío y sentarse ante el fuego. Hay que mantenerse alejado de la compañía de los malintencionados, y de las mujeres. No se hará distinción entre parientes y extraños. Se eliminará el odio, la envidia, el orgullo, la excitación, las querellas, la crueldad, la falsedad, el engaño, la locuacidad, las expresiones desagradables, la hostilidad hacia cualquier persona o cosa, dar incomodidad o dolor al organismo.

Por otra parte, el discípulo ha de usar ropas cómodas, y mantener el cuerpo higienizado interna y exteriormente. Debe levantarse temprano y tener costumbres regulares. Cuidará su salud. La pureza del cuerpo es esencial. Será valiente, caritativo, tolerante, constante, piadoso, ansioso de hacer el bien a los demás y de respetar a sus instructores.

El poder —nunca se insistirá demasiado al respecto— se desarrolla como cualquier otra facultad, ejercitándola. Debe obedecerse a los “harás” y “no harás” del Yoga; ambos son objeto de restricción, y la restricción misma implica un grado de valor. Me aconsejaron que me midiera por el standard de mi restricción. Los que con mayor frecuencia fracasan en la vida son hombres y mujeres que no se obedecen a sí mismos. No pueden adherir a un curso de acción dado. Pierden su contacto. No cumplen con las promesas que ellos mismos se han hecho. Pero puede hacerse un standard si se dedica aun una pequeña fracción de tiempo a la reflexión concentrada sobre la naturaleza del Verdadero Yo.

Se puede decir que los aspirantes al Yoga son de cuatro clases: suaves, moderados, ardientes y superardientes.

Para los primeros se prescribe el Mantra Yoga. Para los mode-

rados, el Laya Yoga. Para los ardientes, el Hatha Yoga. Pero el superardiente tiene derecho a todas las formas de Yoga.

Si el discípulo moderado es tenaz, independiente y enérgico, puede obtener su premio en ocho años o más. Si el ardiente es la clase de hombre exento de defectos o emociones ciegas, que no se confunde fácilmente, y mantiene en secreto su empresa, puede, con persistencia, recibir su premio en seis años o más. El discípulo superardiente puede completar sus prácticas en tres años o más. Estos períodos se refieren a la perfección final en el arte dentro de los límites del Jiva (alma).

3

Me sentí muy confundido cuando mi mentor Tantrik comenzó a hablarme de las distintas clases de Yoga. Le pedí que me definiera concretamente las variedades de Yoga, porque los libros que había leído al respecto no aclaraban tal concepto.

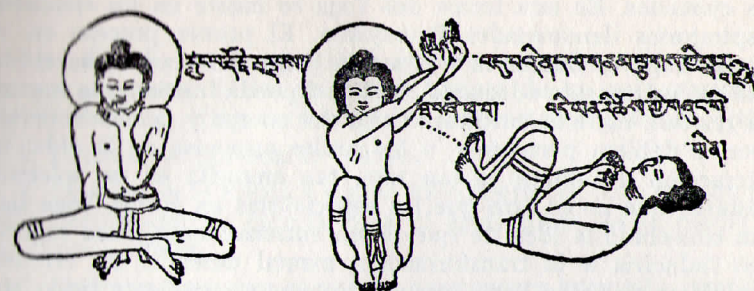
Me explicó que todas buscaban la misma meta, y más o menos de la misma manera; como en mi país todas las escuelas tenían por objetivo educar al estudiante, aunque empleaban una variedad de sistemas y métodos. Observó que algunas de aquellas se denominaban escuelas progresivas y destacó que todas habían sido proyectadas para satisfacer las necesidades de cierto tipo de estudiantes. Lo mismo sucedía en el campo del entrenamiento físico en nuestro país. El propósito común de todos los métodos es desarrollar al individuo físicamente. Sin embargo sabemos que un sistema requiere que el estudiante trabaje con grandes pesos mientras que otro —sosteniendo que este método es demasiado fatigoso para ciertas personas— ofrece al estudiante una serie de ejercicios progresivos ideados para desarrollar una medida de fuerza antes de que inicie la práctica del sistema más vigoroso. Lo mismo sucede con el Yoga, cuyos diversos sistemas han sido organizados para satisfacer la capacidad de los distintos estudiantes. Ésta es una razón por la cual el Guru debe dedicar tanto tiempo a estudiar las potencialidades de su alumno antes de ponerlo a trabajar.

Como ya lo he dicho, las cuatro formas principales del Yoga (según el Texto aceptado) son: Mantra Yoga, Hatha Yoga, Laya

Yoga y Raja Yoga. Otras denominaciones, como las de Brakti Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga, Yantra Yoga, Dhyana Yoga, Shakti Yoga, Kundalini Yoga y Samadhi Yoga, no son de distintos tipos de Yoga sino que se refieren más bien a acciones, formas o disciplinas especiales dentro de estos cuatro tipos.

El Yoga tiene un significado más amplio del que se supone comúnmente. Se hallará que la mayoría practica el Yoga constantemente, en una u otra forma. En realidad, el Yoga es ni más ni menos que las normas de la vida. Sin embargo, tales reglas son practicadas sin sistema, sin dirección real y es función del Yoga proveer el sistema de manera que la vida pueda conducirse según el método en vez de sumirse en sombrías confusiones. Los fieles que practican regularmente el culto en las iglesias hacen Bhakti Yoga; los que obtienen alimento espiritual de la música practican Mantra Yoga, los que buscan goce y solaz en las actividades mentales siguen la senda del Jnana Yoga y los que entrenan el cuerpo para su felicidad están practicando moderadamente el Hatha Yoga.

Puedo seguir señalando interminablemente cómo el Yoga existe por doquier. Sin embargo, es evidente que son escasos los yogis, si es que existen. Lo malo en Occidente es que no existe integración espiritual entre la vida diaria del hombre y su meta final. Todo está desligado. Cumple con su religión los domingos, con su entrenamiento mental cada mañana. La práctica física desde las cuatro hasta el atardecer, y luego trata de ser feliz el resto del día y pasarlo lo mejor posible. En Oriente se enseña que debemos tener presente la religión veinticuatro horas al día durante trescientos sesenta y cinco días por año; toda la vida. Esto no significa que hemos de seguir formas vacuas de culto. La adoración en el siglo xx se nuclea en la acción, pero una acción guiada por la inteligencia hacia la meta común de toda la humanidad. Todos deben despertar el flujo creador de la conciencia y sumirse en él hasta el fin. El yogi detesta la idea de dejarla, aun durante las pocas horas de sueño diario.



CAPÍTULO VII

"MÁS EN EL CIELO Y LA TIERRA..."

1

Para ayudar al estudiante será conveniente referirse brevemente a las cuatro formas principales del Yoga.

El Mantra Yoga es un sistema relacionado con el uso del sonido. La palabra "Mantra", que proviene del sánscrito, es una combinación de la raíz "Man", pensar, y de "Tra", liberación. El Mantra tiene dos subdivisiones: Kriya (acción) y Bhava (sentimientos). Su función espiritual es otorgar felicidad en este mundo y eterna bendición en la Liberación. En lo ritual predominan el culto y la devoción. El aspecto más exótico del Mantra Yoga puede ser enseñado solamente por un calificado maestro. Ningún otro puede darnos mantras eficaces, ya que el arte es muy técnico y hay sólo pocos Gurus que poseen tal entrenamiento. Los procesos intelectuales son suplementados aquí por auxiliares, como el Hatha Yoga.

La palabra "Hatha" es formada por las sílabas "Ha", el Sol y "Tha" la Luna. Estos simbolizan la conciencia personal y la universal. La combinación de ambas significa el Yoga.

El Hatha afirma que la concentración y el Samadhi pueden lograrse mediante la purificación del cuerpo humano y por cier-

tos ejercicios. En esta forma del Yoga se insiste en los ejercicios respiratorios denominados Pranayama. El primer proceso en el Hatha Yoga es buscar la perfección física del cuerpo, hacer de éste un instrumento adecuado en el cual pueda funcionar la mente. La relación entre la envoltura física del cuerpo y la mente pertenece, o debiera pertenecer, a las sutiles armonías de la vida; la interacción de ambos es tan rara, tan envuelta en un solemne misterio, que no es raro que los especialistas en Hatha Yoga hayan concebido la idea de que cierto entrenamiento físico específico induciría a la transformación mental deseada. Es erróneo considerar al Hatha Yoga como instrumento meramente físico, sin contrapeso espiritual; sin embargo algunos críticos llegan a afirmar que el Hatha Yoga se opone a las más elevadas formas del Yoga. Esta noción se debe al fracaso en ver la relación entre el Hatha Yoga y la disciplina superior del Yoga. Es imposible seguir alguna forma de Yoga hasta que el estudiante ha logrado una total comprensión de los Yamas y Niyamas, que son la primera etapa del Hatha Yoga. Un Hatha yogi se preocupa de su cuerpo simplemente porque es el único instrumento que tiene para ayudarlo a alcanzar su meta espiritual. Por eso es un requisito previo al Raja Yoga.

La tercera forma de Yoga, conocida como Laya Yoga —“Laya” significa absorción— consiste en fijar la atención sobre ciertos sutiles sonidos del cuerpo hasta que la mente es absorbida por ellos. Estos sonidos se manifiestan durante ciertos ejercicios respiratorios y se denominan sonidos Pránicos. Laya Yoga es olvidar los objetos de los sentidos; funciona para impedir que los deseos de los sentidos vuelvan a existir nuevamente; también para eliminar toda actividad del pensamiento. Su realización es la más elevada forma de contemplación y es infinitamente preciosa porque hace posible la percepción directa del Yo.

Sin embargo la forma trascendente del Yoga es el Raja Yoga, denominado así porque se basa en los ocho pasos que conducen al Samadhi; es puramente disciplina mental. Utiliza en realidad todas las formas del Yoga y se considera generalmente la meta superior de éstas.

Mi anfitrión me proporcionó una comprensión más clara de la que yo poseía de los principios básicos de los requerimientos del Hatha Yoga. Hay siete etapas en la práctica del Hatha Yoga:

1. Primero, se purifica el cuerpo.
2. Después se lo fortifica y se lo hace resistente. Este método ha sido denominado la ciencia para el aprendizaje de la osadía y las fuerzas vitales.
3. Luego se hace que el cuerpo permanezca tranquilo, inmóvil.
4. Se establece la paciencia para la fe y la confianza.
5. El cuerpo se hace ligero.
6. El cuerpo usa sus fuerzas en forma objetiva.
7. El cuerpo usa sus fuerzas subjetivamente para que la mente se torne independiente.

La purificación proporciona el standard de salud adecuado. El Asana hace al cuerpo fuerte y resistente, Mudra lo mantiene tranquilo, Pranayama lo torna ligero y Pratyahara le da paciencia. Dharana otorga el control objetivo sobre los sentidos y Dhyana proporciona el control subjetivo.

Los verdaderos devotos del Yoga tienen como objetivo la unión entre el Jiva (conciencia individual o contenida) y el Paramatma (conciencia universal o trascendental). El Hatha Yoga se cita como la “Tortuga Base” y se previene que uno ha de practicar muy privadamente este sistema Yoga. Se permite revelarlo sólo a quienes tienen fe en el sistema y buscan la introspección. Después de haber conseguido el tesoro puede enseñarse a otro, pero hasta entonces se ordena el secreto. Se supone que el Hatha Yoga es el método más breve de purificación y control del cuerpo.

Una de las primeras funciones del Hatha Yoga es resolver las dudas de la mente. Se requiere que el discípulo observe un acto de la Voluntad, la capacidad de decir. Sí o No. Después busca la unidad del cuerpo y la mente para que puedan cooperar totalmente. Si el cuerpo gruñe, la mente lo consuela y le hace obedecer, si es la mente la que protesta el cuerpo arguye haciéndola avanzar.

Son estas las etapas iniciales, sin las cuales deben destacarse otras. Una vez cumplidas indican que el cuerpo está completamente purificado y se ha identificado con el deseo de la mente de practicar el Yoga; es decir, se ha tornado adecuado al Yoga. La etapa siguiente se refiere al conocimiento del Yo, mental y físico. Consiste en un análisis de cada deseo que debe trazarse hasta su fuente. Tiende al estudio completo del temperamento y la tendencia de cada uno. Es menester seguir con precisión el estado de salud corporal, y conocer el alimento y medicina adecuados para mantener tal standard. Después deben tomarse medidas para impedir que uno se confunda con el Yo; no es conveniente que el discípulo se sienta ligado a los fenómenos de su creación o que revele orgullo por su realización. La etapa final es el estado de inconciencia que el yogi obtiene a voluntad y en el que puede permanecer indefinidamente. Estas últimas etapas, cuyas funciones he explicado en este párrafo, pueden lograrse después de dominar los seis sistemas de práctica del Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi.

3

La educación de los nervios es el objetivo primario de las prácticas Hatha. Son las fibras más importantes de nuestro cuerpo. La falta de resistencia puede adjudicarse al estado enfermizo de aquéllos. El equilibrio mental también refleja un buen equilibrio motor y muscular. Los nervios estables dan calma y eficiencia. La función del Hatha Yoga es mejorar el abastecimiento nervioso degenerado y dar la salud al órgano enfermo.

La importancia de esto apenas puede ser exagerada cuando se advierte que las enfermedades degenerativas del corazón, los riñones, las arterias y el sistema nervioso aumentan actualmente. Se dice que dos millones de personas mueren anualmente en Estados Unidos. Tres millones están siempre enfermas en cama y cuarenta millones mueren por año de cáncer de estómago. En la época en que una raza muestra signos de degeneración física, prevalecen el vicio y la lujuria y se demanda estímulo artificial. Todas las naturalezas agotadas lo atestiguarán. Puede decirse en cierto modo que millares y decenas de miles de personas que

presumiblemente fallecieron de muerte natural han cometido en realidad una especie de suicidio progresivo.

Adquirir una perfecta circulación de la sangre y controlar los apetitos puede parecer un comienzo muy lento para una gran investigación. Sin embargo, no está demás insistir que este trabajo, teniendo un propósito espiritual, no debe ser confundido con cualquier sistema de cultura física, con la realización corporal como meta primaria. Muchas de las prácticas Yoga pueden parecer pueriles e inútiles, y hasta ridículas. Sin embargo, son una parte esencial del sistema y están calculadas para la revelación espiritual. No debe despreciarse lo pequeño, que es, después de todo, sintomático del todo; y en un estado de perfección es tan importante como lo grande.

Puede establecerse como ley que el cuerpo y la mente son interdependientes y en un ser humano armonioso se apoyan mutuamente. Las prácticas del Yoga son en efecto un reconocimiento realista de esta ley. En cuanto a lo físico, el supremo bien del Yoga es eliminar todos los desórdenes del sistema, producir el más alto standard de salud y dirigir la energía nerviosa a cualquier acción deseada. En lo mental, es controlar todos los deseos y guiarlos según nuestra voluntad. Sus prácticas tienden al mejoramiento de los nervios, glándulas y músculos, que son responsables de la salud de los distintos órganos, la eliminación de las sustancias tóxicas y la oxigenación de la sangre. Los desórdenes del metabolismo se corrigen en lo principal por la notable eliminación derivada de la práctica del Pranayama. Es necesario llegar a la perfecta eliminación antes que uno pueda tener el poder de recibirla o asimilarla. Mediante la eliminación y la higienización del cuerpo, aumenta el elemento divino interno y uno mejora física, mental y moralmente.

4

Las prácticas sobre el organismo físico son esenciales solamente donde existen impurezas en los Nadis (canales por los que pasa la energía nerviosa) y dado que ninguno es físicamente perfecto, se aconseja no abandonar totalmente las que son de alguna ayuda, aunque sólo sea como medida de precaución. Hay dos

procesos para purificar los Nadis. Uno es un proceso mental que incluye los ejercicios respiratorios; y el otro es físico. Sin embargo, algunos maestros aseguran que Pranayama (los ejercicios respiratorios) son la terapéutica requerida para quemar las impurezas del cuerpo y que los Nadis se purificarán si las prácticas se mantienen sin interrupción durante tres meses. Esto significa prácticamente que desde el principio uno debe haber perfeccionado el arte del Yoga.

Antes que sea posible practicar el Pranayama es esencial que el discípulo libere su cuerpo de todo exceso de Kapha (flema) porque esto excluye al Prana (energía respiratoria o nerviosa) de las venas y nervios. Esta flema perturba la mente, causa defectos en el lenguaje, vuelve impura la sangre, y en general inhibe toda función corporal. No puede obtenerse el éxito yogi hasta que los Nadis estén depurados de toda sustancia obstructiva. Los nervios en su estado natural están cubiertos de impurezas que deben ser eliminadas antes que pueda haber alguna realización real en el Pranayama.

Entre los tres Nadis más importantes está Sushumna, situado centralmente dentro de la columna vertebral, extendiéndose desde el cerebro al plexo pélvico. La parte inferior de Sushumna desciende por el centro de la masa de nervios a la parte sacra y coccigea de las vértebras. La parte superior penetra en el cráneo y se extiende a la región del foramen de Monroe conocida en la literatura Yoga como la "Puerta de Brahma". Este gran Nadi es el sostén del cuerpo, que apoya a todos los Nadis y conduce al yogi a la senda de la abstracción mental y de la salvación. Dentro de este Nadi central el yogi identifica un Nadi invisible, conocido en Occidente como la fibra de Reissner, pero que en la India se llama Chittra (el pasaje celestial, en sánscrito). Se dice que mediante este nervio filiforme la energía (Kundalini) asciende por los diversos plexos nerviosos de la columna vertebral.

El sistema nervioso simpático tiene su conexión principal con Sushumna en el plexo solar. Ida y Pingala son dos nervios externos a la columna vertebral que se consideran cuerdas ganglionares del sistema simpático. Estos dos Nadis se unen con Sushumna en el cráneo, en el sitio entre las dos cejas conocido como Ajna Chakra (centro). Ida va al lado izquierdo de la nariz y

Pingala al derecho. En su trayecto hacia abajo a lo largo de la columna estos dos Nadis se cruzan varias veces, así como se comunican libremente con el nervio raquídeo terminando en la base de la columna en el plexo pélvico, en un punto horizontal al hueso ilíaco. Las regiones dentro de la columna vertebral donde se cruzan los Nadis son los Círculos Místicos y se denominan Chakras.

5

Aprendí mucho de los objetivos del Yoga, pero debo reconocer que empezaba a sentirme inquieto en el refugio de la jungla de mi anfitrión Tantrik. Había viajado a la India para practicar el Yoga y no para aprenderlo. No tuve tiempo de apaciguar mi temperamento occidental y me sentía impaciente por encarar el problema que había venido a resolver, descubrir el significado que debía tener para mí la vida. Si estaba en el Yoga, quería dedicarme a las prácticas del mismo. Mi anfitrión no decía ser yogi sino un erudito de la filosofía del Yoga. Había dedicado la vida al estudio de la literatura Tantrik, y habiendo sido iniciado poseía una profunda visión interior de sus insondables misterios. Toda la literatura Tantrik está escrita en una forma tan altamente simbólica que sólo el iniciado que posee la Clave, por decir así, puede interpretarla. Mis antecedentes, mi educación y mi interés le fueron suficientes para que me hablase libremente de temas que consideró al alcance de mi comprensión. Sin embargo aclaró que debía ser iniciado antes que me fuese posible entender los aspectos más exóticos de las prácticas yogis. No le agradaba mucho mi propósito de hallar un Guru capaz de prepararme para la iniciación. Estas elevadas enseñanzas Tantrik habían caído aparentemente en desuso, aun en la India. Las guerras y el clima duro habían causado deterioros en los manuscritos, mientras la acelerada difusión de las ideas occidentales y el materialismo habían desterrado a los maestros de la India, de manera que entonces los únicos maestros disponibles —se me informó— estaban en el Tibet. Además, antes de la gran invasión mogol, un ejército de eruditos tibetanos llegó a la India y llevó otra vez al Tibet el gran conjunto de manuscritos con las antiguas enseñanzas.

La idea de viajar al Tibet a establecer contacto con los maestros Tantrik me atrajo poderosamente. Los antiguos maestros, conservados en los sesenta y cuatro volúmenes de los Tantra, libros celosamente guardados por los Lamas a través de los siglos, parecían contener una atracción inestimable para mí, y comencé a soñar con ir al Tibet y traer una serie de tan preciados libros. Pregunté a mi anfitrión cómo era que algunos de los iniciados no habían viajado al Tibet para traer las enseñanzas a la India. Explicó que hasta a los hindúes les estaba vedado entrar a la Tierra Prohibida; era más difícil para un bengalí que para cualquier otro extranjero penetrar en el Tibet. Además, nada se ganaría con el viaje a menos que uno se iniciase primero como Tantrik, porque sólo un Tantrik tenía probabilidades de entrar en contacto con los verdaderos maestros. Creaba una barrera la circunstancia de que aquellos que realizaron el esfuerzo para entrar en el Tibet habían sido atraídos por la aventura más que por el aspecto espiritual. Otra dificultad era que incluso las personas calificadas como Tantrik eran en su mayoría individuos de tierras bajas y de clima cálido; carecían de la resistencia para soportar un viaje tan arduo en las alturas tibetanas. Sólo una persona que pudiera satisfacer los requisitos podría emprender este viaje con probabilidades de éxito físico y espiritual.

Después de una quincena, mi amigo, habiéndose asegurado de mi sinceridad y mi capacidad, me dijo que estaba dispuesto a presentarme a un hombre que podría ser mi Guru. Dicho y hecho. Resolvimos regresar rápidamente a la casa de mi amigo en la ciudad.

A mi regreso a Calcuta ya no me sentí extraño. Algo de la India había penetrado en mi alma y formaba parte integrante de mí. Al atardecer del día de nuestro regreso salimos a visitar a mi futuro Guru, que se llamaba Swamaji. El viaje llevaría unas horas por el sagrado río hindú, el Ganges.

El Swamaji conocía menos el idioma inglés que mi amigo Tantrik, que lo dominaba. Sin embargo, me arreglé para conversar con él hasta que tocamos los temas más abstractos y técnicos. Ambos estaban versados en la literatura sánscrita y habían reali-

zando su aporte a la misma. Su contenido es tan altamente especializado que es casi imposible verterlo a otra lengua. Nuestra primera visita fue breve. Después que mi amigo Tantrik le dio su impresión sobre mí, resultado de nuestra asociación de quince días, el Swamaji consintió en encargarse de mi iniciación. Entonces volvimos a la ciudad, después de un delicioso paseo por las serenas aguas del día, a la luz de la luna.

Después de otras entrevistas con el Swamaji, transcurrió un tiempo antes que me enviase un mensaje fijando fecha y hora auspiciosa para mi iniciación y diciendo que estaría entonces en casa para recibirme. Previamente me había impartido instrucciones preparatorias.

Para no llegar tarde emprendí con mucha antelación el viaje fluvial y al llegar me detuve en las orillas, esperando la hora en que pudiera presentarme ante el Swamaji. El suave balanceo de la lenta corriente en el atardecer cálido y la brisa refrescante me colmaron de inexpresable terror y mis emociones culminaron. Toda mi ansiedad parecía concentrarse en aquella velada, esperando ser liberada en mi iniciación, que sería el comienzo de mi primera comprensión íntima. El objeto de esta iniciación era despertar en mí el impulso creador, liberar la mente de prejuicios, hacer al alma receptora de todo en mi búsqueda de la Felicidad Eterna.

Me parecía raro haber llegado tan lejos, desde los desiertos de Arizona a esta tierra devota, de un medio tan joven a una cultura tan antigua. ¿Qué había plantado en mí las semillas del deseo de venir aquí? ¿Qué me atraía a esta Tierra de Misterio? ¿Por qué me aceptaban? Era evidente, así me parecía, que todo mi esfuerzo para lograr cierta comprensión de las Leyes de la Vida no había sido en vano. El viejo dicho de que cuando el alumno estuviera preparado aparecería el maestro cruzó por mi mente, y comprendí que era verdad. Sabía que estaba en vísperas de ser liberado, camino de verificar por experiencia lo que había aprendido en teoría. Ya comprendía cómo las emociones se expanden mientras el intelecto se contrae; porque casi no reparaba en el transcurso del tiempo. La iniciación comenzaría a medianoche. Sería empezar una nueva vida, un renacimiento espiritual. Me quitaría definitivamente los lazos de la con-

ciencia personal y percibiría directamente la manifestación universal de la Ley Divina.

7

Había llegado la hora de presentarme ante el Swamaji. Al llegar a su residencia fui recibido por otros que participarían conmigo en la ceremonia. Me entregaron dos piezas de tela, una era un Dhoti (para cubrir la parte inferior del cuerpo) y la otra era Chadar (para la parte superior). Estaban teñidas de color rojo ladrillo y tenían importancia simbólica. Apenas había vestido estas ropas, me llevaron a presencia del Swamaji que estaba en compañía de otros cinco Tantrik.

Debo hacer notar que habiendo hecho voto de secreto, se me permite referirme sólo a los aspectos formales de la ceremonia, que se considera como muy exótica.

Como maestro del Chakra (círculo sagrado) el Swamaji era supremo, y su deseo debía ser obedecido en todo momento durante la ceremonia de iniciación. Estaba en una silla un poco más alta, ante la deidad del Chakra. Los demás estábamos sentados en Asana (postura sagrada) en semicírculo en torno a él; yo era el segundo desde el extremo, a su izquierda. El Chakra estaba impregnado del aroma de las muchas flores reunidas para el rito, y rociado con agua perfumada. Todo tenía el propósito de capacitar al Sadhaka (adorador) para despertar su conciencia interior. Primero hubo un período de silencio durante el cual yo debía hacer una ofrenda de mi ignorancia para poder recibir lo que el Swamaji iba a transmitirme. Ésta es la ley natural en el mundo de maestro y discípulo. Porque seguramente no puede haber necesidad de un Guru (maestro espiritual) a menos que uno sea ignorante. Uno puede ser instruido en otros temas e ignorar completamente el campo del Sadhana (práctica espiritual). El alumno no tiene la menor noción, ni vestigios de ésta, de lo que el Guru le enseñará. El conocimiento espiritual no se mide por los mismos standards que el conocimiento mundano. Después de meditar brevemente, me explicaron el objeto de la ceremonia. Habiéndome rociado con el agua bendita del ritual, el Swamaji nos hizo repetir un Mantra y luego recitó cánticos para hechizarme y despertar la conciencia universal en mi interior. Entonces dio

a conocer la manifestación de la conciencia universal en su infinita variedad de formas. Tomó un aspecto por vez y antes de cada uno recitaba Mantras para provocar una sensación totalmente diferente, pronto disipada por la comprensión que traía una simple verdad que enunciaría y en la cual insistiría un rato.

Así pasaron las horas mientras yo nacía en un nuevo mundo de conocimientos. Finalmente la cabeza del Swamaji y la mía fueron cubiertas con una tela mientras él susurraba siete veces a mi oído izquierdo y siete veces al derecho el Mantra que debía mantener inviolado en lo recóndito de mi mente para que jamás fuese emitido por mis labios. Al quitarme la tela y sentir el alba de este renacimiento, mi corazón lentamente despertó a una silenciosa alegría. Se disipaban para siempre las tinieblas de la duda. Estaba libre.

Al terminar el Chakra me levanté e hice la ofrenda del sacrificio. Después interrumpimos mi ayuno con un ligero festín. Era necesario estar en ayunas desde el amanecer del día antes de la iniciación hasta terminada la ceremonia. El asistente del Swamaji había preparado alimentos muy sabrosos y los trajeron al Chakra. Era él quien había dispuesto el Chakra y los instrumentos de adoración para mi iniciación.

Estaba por romper el alba y como ya no había botes disponibles para mí, al retornar a la ciudad uno de los Tantrik, que vivía en el campo, me guió por una ruta larga y sinuosa a un lugar donde podía tomar un gharry que me llevase a mi alojamiento. Llegué allí justo a tiempo para Chota Hazri.



CAPÍTULO VIII

APRENDIZAJE DE LA MENTE

1

Cuando llegué a casa de mi amigo Tantrik para contarle de mi iniciación, me recibió con los brazos abiertos como un padre que saluda a su hijo después de haberse graduado éste en el colegio.

Sin embargo la verdadera labor estaba sólo a punto de comenzar. Debía poner en práctica mi reciente experiencia. Y era agradable comentar mis planes con quien, a pesar de nuestra breve relación, parecía un amigo de toda la vida. La próxima etapa requería cierta reflexión. El éxito dependía ahora totalmente de mi capacidad, de mi habilidad para interpretar el desenvolvimiento universal de la conciencia en este refugio de la existencia terrenal. Me había sido revelada la Verdad, pero aun había de estudiar su función en nuestro mundo dinámico de lucha y acción. Volver nuevamente a la jungla con mi amigo no me sería de ayuda. Era necesario que estuviese entre los hombres.

No hay lugar en la tierra en el que sea posible hallar tal mezcla de seres humanos como en la India. Ofrece el mayor conjunto de credos que se pueda encontrar. Cada uno de estos credos es desarrollo de una mente que ha tratado de interpretar la Verdad tal como la ha visto. Era éste un laboratorio viviente. No

era asunto mío descubrir hasta dónde era equivocado cada culto, sino más bien dónde coincidían en la misma meta. A través de todo esto debía captar la eterna búsqueda del Hombre en el ciego esfuerzo que denominamos evolución espiritual. En otras palabras, debía desgarrar los velos de Maya (ilusión) y descubrir la Verdad presente por doquier. Cómo lograr tal comprensión era mi problema. ¿Cómo conocer la Verdad y reconciliarla con lo falso?

Me hicieron un plan para recorrer la India y en vísperas de partir en gira, mi amigo Tantrik y yo fuimos a despedirnos de mi nuevo Guru, el Swamaji. Apenas llegamos a su casa comencé a acosarlo a preguntas, todas referentes al problema de desarrollar la mente a sus enseñanzas y posibilitando la comprensión de todas las probabilidades según mi nuevo conocimiento. Estaba especialmente ansioso por aprender la actitud yogi hacia las rarezas en los reinos mentales. Me poseía un exultante entusiasmo que, desde el punto de vista de ellos, era una dudosa posesión, a menos que se la dirigiese con inteligencia. De lo contrario no sería más que una ráfaga de viento. Sin embargo era excelente para abrir el corazón y un corazón abierto hacía posible la verdadera percepción, que es siempre un sentimiento. Lo aprendí desde mi iniciación. Ahora me resultaba necesario adquirir un método por el cual pudiese despertar siempre el corazón para escuchar todo lo que quería saber. Uno de los métodos más eficaces era dirigir al corazón todo el entusiasmo.

2

En respuesta a mis preguntas, mi Guru comenzó su exposición sobre la mente como la comprende el yogi. En ningún sistema de Yoga hay diferenciación entre mente y materia, siendo la primera meramente producto de la materia altamente organizada que participa de las cualidades de Espíritu y Materia. Todo este mundo móvil e inmóvil es la Mente y cuando llega al Brahma (Conciencia Suprema) cesa de funcionar. La Mente aparece sólo en los seres vivientes que respiran (Prana). En el hombre el Espíritu (Atma) se manifiesta más. Equipado de conocimiento, dice lo que sabe y está consciente de lo ocurrido ayer y hoy. También de lo visible y lo invisible. Pero en los animales el hambre y la sed son el conocimiento principal.

El propósito de la mente es averiguar. Es una especie de superficie reflectora, el puente entre el Yo-Intelecto, inferior y superior, por abajo, y la Inteligencia arriba. Es el poder directivo que está tras todo. Es la mente que comete pecados, actos censurables; a la vez el pecado no la roza ni sabe cómo retener su función. Cuando la dominan deseos e imágenes sensuales no puede reflejar o revelar su más íntima facultad, la del Espíritu. El poder es su mayor activo y al cultivarlo por métodos adecuados producirá una fuerza, una capacidad y una elevación que aún no han sido realizadas por los sabios occidentales.

En el individuo ordinario la mente tiene una función totalmente incontrolada. El ser humano medio es esclavo de sus pensamientos. No tiene poder sobre su vida mental, no puede descartar los pensamientos indeseables ni disponer de lo que desea. Por esta razón se excluye al discípulo con apetitos sensuales. Solamente la pureza mental induce a la concentración y la meditación.

La mente es dueña de los sentidos y la respiración lo es de aquélla. Así como la abeja sigue a la reina, la mente sigue al Prana. Las fuerzas externas afectan directamente al Prana y la mente puede ser afectada indirectamente mediante el Prana. Nunca puede restringirse la mente sin restringir la respiración. La actividad mental marcha al ritmo respiratorio. Así como las olas avanzan impulsadas por el viento y cesan de avanzar cuando no sopla éste, la mente se aquieta cuando se controla la respiración. Mientras se restringe la respiración dentro del cuerpo, la mente no se perturba. Por lo tanto, si la mente ha de permanecer firme y se gozará de la paz, debe regularse la respiración. Cuando ésta se agita, afecta al corazón y éste a su vez excita a la mente, cuyas percepciones de esta manera se perturban y alteran.

La respiración disminuye en la proporción que la mente se concentra. Esto significa que son de igual actividad y que una comienza donde la otra. De ahí que por el control respiratorio se conquistan la mente y la muerte. Cuando se suspenden las modificaciones del principio del pensamiento uno es un yogi, poseedor del conocimiento puro.

Para funcionar adecuadamente, el cerebro debe tener un pulso normal. La presión sanguínea y su ritmo son los criterios por los cuales se juzga esto, desde que el funcionamiento del corazón de-

termina el ritmo del pensamiento activo. Normalmente tendremos cuatro pulsaciones a cada inhalación y otras cuatro a cada exhalación; es la respiración rítmica. Esto significa simplemente el mantenimiento de esta escala de proporción entre el pulso y la respiración. Por otra parte, no inhalamos la misma cantidad de aire que exhalamos, siendo regulada la proporción por las demandas del organismo, que nunca son iguales. El pulso será de treinta y dos por minuto cuando uno inhala ocho veces por minuto. Si el pulso excede este ritmo sabemos que domina el hombre físico. Pero si la respiración es más acelerada, predomina el hombre mental. Todo se maneja al ritmo de uno por cuatro. La respiración rítmica significa el control del valor tiempo de las cosas, poniendo fin a nuestras emociones en relación al tiempo. Esto indica control sobre las emociones, haciendo posible adecuar una emoción particular a un tiempo particular.

En el Yoga el tema de la mente se resuelve en tres partes: 1) La mente; 2) Sus modificaciones; 3) El modo de restringirlas. Todas las cuestiones in mente final y naturalmente caen en la tercera división. Hay dos medios de control que enseña el Yoga: 1) prácticas específicas; 2) la libertad de deseos.

3

Por lo general, la mente va sin cesar de un objeto a otro a lo largo y ancho del espacio, revelando que es de carácter superficial. Entonces, ¿cómo se la hace profundizar? Para hacerla profundizar en el espacio, primero debe hacerse que tenga una dirección. Podemos considerar el siguiente ejemplo como ilustración: Mientras uno nada en la superficie del agua, ¿cómo puede sumergirse profundamente? Primero debe cesar de nadar hacia atrás y adelante. Después, deteniéndose en un punto de la superficie del agua, suspende la respiración y se sumerge. De la misma manera la mente cesará de errar en la superficie del espacio y se concentrará sobre un punto u objeto y luego se sumergirá. Solamente entonces podrá "pensar profundamente". El hombre común sólo puede adivinar o inferir, aprende por ensayo y fricción, pero el yogi conoce directamente. Es objeto primario del Yoga hacer la mente unilateral, tornarla capaz de mantener una actitud habitual de atención sobre el objeto deseado. Sin forma,

asume sin embargo la de la cosa en que piensa. Es una especie de sustancia natural, receptora de cuanto llega por medio de los sentidos y reflejando todo como en un espejo. La mente hace un contacto táctil, como los sentidos, creando su propia realidad. Condicionados por el contacto, surgen los sentimientos. Uno percibe lo que siente y piensa en eso solamente. Y lo que uno piensa puede obsesionarlo.

Todo estado mental tiene una respiración correspondiente. Como ejemplo, consideremos el acto mental de escuchar para percibir un sonido débil y confuso; se suspende la respiración. Es imposible escuchar cuando se respira profunda y ampliamente. En la melancolía se suspende la respiración y en la sorpresa el hombre toma aliento espasmódicamente. Cada acción de concentración significaba igual suspensión. Cuando uno desea levantar un peso pesado lo primero que hace es suspender el aliento. Si se pregunta a un muchacho que no puede levantar una roca que tiene a sus pies, si acepta el desafío, instintivamente adopta la posición erecta y después, aspirando ampliamente, levanta en triunfo la roca. Hay una filosofía práctica y profunda en lo que hace. Primero se forma una idea de la fuerza y después la trasladada a su actitud corporal y finalmente a su forma de respiración; por último hay una vigorosa contracción muscular y levanta la roca. La respiración determina la presión tras todas las emociones, actividades y circulación; tiene relación con los sentimientos, la vida y los sentidos. Su influencia es mucho mayor de lo que sospechamos.

En el pensamiento profundo la respiración es lenta y honda: en el intenso, la mente cesa el flujo del Prana (respiración). Y puede observarse que la respiración se ha detenido por un tiempo o se ha suspendido mucho cuando de pronto se siente la necesidad de más aire y se aspira profundamente una o más veces, hasta haber satisfecho la necesidad, después de lo cual la mente puede quedar nuevamente fija. El hombre de ciencia, cuando está concentrado, practica en realidad el Pranayama, pero su Kumbhaka (suspensión) es generalmente externa. Así hallamos que todos nuestros hábitos, pensamientos y sentimientos, regulan constantemente la respiración corporal. Esto condujo a los antiguos a considerar que si uno podía controlar la respiración, podía igualmente controlar la mente.

Hay dos causas de la actividad mental. Una es el deseo y la otra el Prana (respiración). La destrucción de una significa la de la otra. Sin embargo conviene recordar que aun cuando se lleva la mente a un punto muerto temporario mediante la detención del Prana, continuará concentrada en sus deseos favoritos. De aquí que para su control completo se requiere: indiferencia a los deseos y a la práctica. Aun cuando nuestros deseos sean controlados, Prana agita la mente y la mantiene en constante movimiento. Por lo tanto es necesario controlar ambos. Si la mente es controlada, el Chitta (conciencia del sentimiento) también lo está y no hay obstáculos para la Inteligencia que trata de fluir en nosotros.

4

El Yo consiste en el Habla, la Mente y la Respiración. Dado que estos son interdependientes, controlando la mente se controlan la respiración y el habla y viceversa. Día tras día la mente despierta a la Inteligencia, y se torna completamente capaz de esbozar la Verdad desde la fuente interna. Así se olvida casi por completo el Yo y el ser humano que practica esta sabiduría siente hacia los otros como para él mismo. Cuanto más pura sea la mente, es más sensible a la menor y más remota tendencia del Prana hacia la transformación. En consecuencia, el yogi está siempre consciente de cualquier cambio latente.

Cuando la mente se concentra en un solo punto, es fácil que se eleve o profundice el tema o el objeto a mano. Todo debe llegar a un punto para poder manifestarse. Sin embargo, para el común de los mortales, suspender el pensamiento y confundir el Yo con el Espíritu es tan imposible como detener el movimiento de los planetas. Las prácticas yogi que otorgan la capacidad de identificarse con cualquier objeto y obtener el conocimiento total del objeto o sujeto son denominadas en conjunto Samyama.

El entrenamiento mental permite utilizar los pensamientos pre-conscientes. Mediante la capacidad de controlar la mente pueden adquirirse poderes ocultos. Los ejercicios de introspección requieren tranquilidad mental; el individuo nunca conoce el valor de su verdad hasta que su mente funciona con más lentitud o es totalmente detenida. Esto permitirá que los pensamientos se-

lectos fluyan del lado intuitivo. Nunca habrá esfuerzo en el funcionamiento mental. Será una actuación casi automática. El esfuerzo violento es la señal de una mente ineficaz. La mente individual se confunde mientras la universal funciona con tanta competencia como un famoso escritor o un insigne músico, prestando cada vez menor atención a lo que hace, olvidando el proceso y cumpliéndolo sin esfuerzo.

El Yogi adopta un método especial para acelerar su evolución en el control mental recurriendo a prácticas que le ayudarán para alejar sus pensamientos de todas las impresiones perturbadoras y poder fijarlos sobre un solo objeto. Una vez que ha logrado el perfecto control sobre la mente, su potencia es casi sobrehumana. La mente desaparece al eliminar lo cognoscible y al desaparecer aquélla sólo queda Atma, el Espíritu. El acto de separar la mente del cuerpo y unirlo con la Mente Universal se conoce como Mukti. De tres maneras puede controlarse la mente: 1) Por sí misma; 2) Mediante el Prana; 3) Mediante los órganos de los sentidos y la acción. El primer proceso se denomina Dharma, que es la acción correcta, la que redime lo individual de las tendencias debilitantes de esta Era. Es el arte de concentrar la mente en pensamientos especiales, sujetar el Chitta (la mente) a un lugar; así se purifica por el hábito. El segundo, es regular la respiración a la que está ligada la mente. El tercer método es mediante la disciplina de los sentidos y la acción. Al inmovilizarse el cuerpo durante tres horas, la mente lo imitará. Cuerpo y mente son colaboradores y el control del cuerpo da también el de la mente.

La concentración en un solo pensamiento se ha tornado para la mayoría tan imposible como aprender una nota musical sin armonía. La vida agitada que llevamos, con la multiplicidad de cosas e intereses que nos afectan, hace imposible llegar a la intensidad de pensamiento que los hindúes denominan contemplación y cuya obtención es condición indispensable de toda especulación filosófica y religiosa. Sólo ahora comencé a percibir el propósito latente en las instrucciones que me diera mi primer Guru en América, cuando inicié mis prácticas.

Debe instruirse la mente para concentrar su atención en la ocupación del momento. Han de unirse todas las ideas y recuerdos que guardan interrelación. El grado de estabilidad de la impresión depende de la energía y duración que tiene la práctica. El

esfuerzo a medias no es tan benéfico como cuando uno se absorbe hasta el punto de olvidar. Quien sea indolente no llegará muy lejos. La mente es lenta para captar, pero tenaz para retener cualquier impresión suficiente.

5

El intelecto es a la mente lo que los sentidos son al cuerpo: una oficina de información en la que se reúnen los hechos. No debe confundirse con la inteligencia, aunque esté incluida en ésta. Se utiliza el intelecto para lograr el conocimiento. Puede hacer tres cosas: Pensar, Recordar e Imaginar. La primera tiene lugar en el presente; la memoria trae el pasado al presente y la imaginación nos lleva al futuro. El intelecto es una función de la mente; la inteligencia está por encima y aparte de la mente. No es parte de ésta. La mente es solamente un instrumento mediante el cual puede expresarse la inteligencia. Es lo que ilumina y otorga comprensión.

Las siguientes cinco clasificaciones de la mente, de muy antiguo origen, me recordaron un adagio: "Esta tierra es el manicomio de los demás planetas":

1. El estado de insania, en el que la mente nunca está serena, siendo constantemente agitada en el mar de lo mundano.
2. La mente siempre perturbada por pasiones tan dominantes como la ira, la lujuria, la vanidad, la codicia, etc.
3. Un estado muy semejante al segundo, excepto los ocasionales intervalos lúcidos. El primero puede ser comparado a un estado febril continuo, y el tercero a una fiebre intermitente.
4. En este estado la mente se concentra firmemente en un objeto valioso, evitando perderse en el torbellino mundano.
5. Un estado en el que la mente no tiene necesidades externas o internas sino que es supremamente feliz: un estado potencial-inamovible.

Es objeto del Yoga serenar la mente en la primera etapa, eliminar lo mundano de la segunda y tercera con vistas a llegar a la cuarta y quinta.

Si un hombre descubre sus errores y trata cuidadosamente de corregirlos, éstos desaparecerán. La ignorancia es destruida solamente por la ininterrumpida práctica de la discriminación; por lo tanto la constancia es el mejor don de la potencia mental. Hay dos cosas esenciales para el control de la mente: controlar el Prana y la asociación. Con ésta se significa la disociación con el ansia de cosas y objetivos. Es decir, lo que se necesita es la ausencia de vínculos, la completa indiferencia.

Mi Guru (el Swamaji) señaló que gracias a la investigación científica, en mi país se ha demostrado satisfactoriamente que el cerebro es sólo un aparato que consume azúcar, que se transforma en corriente eléctrica distribuida a todo el cuerpo por el sistema nervioso. El cerebro, simplemente posee un mecanismo fisiológico que existe a fines de realizar una labor determinada. Este mecanismo ha de conservarse en orden y requiere más cuidado que una máquina común, pero recibe menos. Si se ha de beneficiar a una persona por poseerlo, debe cuidar que esté constantemente irrigado por sangre roja y sólo entonces mantendrá su más elevado standard de funcionamiento.



CAPÍTULO IX

CONOCIMIENTO

1

La idea del conocimiento interior es de la mayor importancia en la doctrina yogi.

Muchos consideran dicho conocimiento, la mente y el intelecto como equivalentes. Estiman que es la suma total de nuestras impresiones recibidas mediante la faz física de nuestra existencia; por lo tanto, el conocimiento no es la forma más elevada de la experiencia. Este conocimiento —de los sentidos— comienza con el primer aliento vital. Es coexistente con nuestra respiración en todo el ciclo de nuestra existencia terrenal y cesará con ella. Está condicionado por el surgir de diferenciaciones a medida que nos desarrollamos. Por otra parte, las impresiones que no logramos por la faz física de la existencia son intuitivas o instintivas. La faz instintiva domina todo lo referente a la del conocimiento, pero la faz del conocimiento lo ignora todo respecto a la primera.

Cuando uno está despierto sabe que tiene un cuerpo y tiene noción de sus partes y órganos. Pero si uno está dormido, el cuerpo sigue funcionando sin que nos demos cuenta. Por lo tanto,

el primer período de conocimiento es el del despertar, en el que todos los sentidos despliegan la máxima actividad. El segundo período es el sueño, el tercero el sueño profundo, el cuarto la insensibilidad, o lo que podría denominarse más adecuadamente estado superconsciente. Cuando se repiten las impresiones, mediante los sentidos, suficiente número de veces y durante un lapso lo bastante prolongado, se hacen instintivas. Lo más elevado resulta de la perfecta coordinación entre la mente consciente y la instintiva. De estas dos funciones mentales, el pensamiento y la percepción, el primero puede ser interrumpido con relativa facilidad, pero la segunda es sumamente difícil de controlar.

El conocimiento (como sentimiento) reside en el corazón. Es análogo a un pizarrón en el que se ha escrito algo o a una película sobre la cual se imprime el objetivo, una impresión o momento pensante (Writti, la mínima unidad de conocimiento) sobre el Chitta (conciencia de la sensibilidad); es el *substratum* en el que existen todas las facultades. Cuando se refiere al lugar de proceso (ensayo), tribulación, pena, alegría, felicidad y desdicha, uno habla automáticamente del corazón, nunca del cerebro, que es el órgano de la mente. Siempre se dice "tómalo de corazón", "paz del corazón", "apelando al corazón", "corazón de la doctrina". Al aproximarse el sueño, la mente penetra en la arteria coronaria, (Nadie del corazón) luego en el pericardio, y en el interior del corazón que es su sede. El plexo cardíaco asociado al corazón tiene un Chakra (centro) de ocho pétalos; se dice que es asiento de las fuerzas de la mente o Chitta. El conocimiento del sentimiento y no la lógica es la base de la naturaleza humana, el móvil que impulsa la acción humana. Cuando se suspende la conciencia del pensamiento acrece la del sentimiento. La misma vida es conocimiento ligeramente velado. Lo que se necesita no es el conocimiento limitado por la mente sino el conocimiento *per se*, libre de factores obstaculizantes.

¿Cómo se ha de cultivar la mente? Cultivar algo, sea una planta, un animal o la mente, es hacerla crecer y desarrollarse. La autocultura es la necesidad del hombre si ha de transformarse en

un ser bien proporcionado, vigoroso, feliz, armonioso. Su práctica tiene cuatro etapas: Física, Mental, Moral y Espiritual. Cada etapa prepara el terreno para mejorar en la siguiente.

Llegar al Autodominio es prolongado y arduo esfuerzo, penoso al principio pero dulce al fin, como veneno al comienzo, pero finalizando en ambrosía. Sus premios son la serenidad y la felicidad, de las que surge el conocimiento. Así se muestra que la disciplina es un medio para llegar a un fin que es el Autocontrol, senda hacia la más elevada manifestación en el hombre. Es la disciplina mental la que capacita a los más grandes hombres del mundo para destacarse como eminencias. Pero también tiene importancia en los negocios. El éxito se halla en su camino. La disciplina, abarcará toda la naturaleza humana, su conocimiento, sus deseos y su voluntad. El Yoga lo hace por uno.

Para ilustrar mejor la verdad de lo que me había dicho el Swamaji, cuya esencia ya he dado, citaré lo que ha escrito J. Galhuber referente a la selección de los hombres que habrían de tomar parte en la expedición británica al Monte Everest:

La fuerza de voluntad es el móvil de las grandes hazañas. Es el secreto del éxito de los grandes hombres.

Es la fuerza de voluntad la que guía al científico, al comerciante, al artista, al deportista, y también al alpinista, desde la gris "ruta común" hasta las grandes realizaciones.

Al escoger los miembros de la expedición británica al Monte Everest, se encaró la tarea de obtener la participación de hombres de gran energía.

Se ideó un experimento para posibilitar la medición de la fuerza de voluntad con cierta exactitud. Sin embargo, este experimento es algo muy serio y puede emprenderse sólo después de consultar con un perito médico y bajo su consejo.

El procedimiento era el siguiente: el candidato a examinar se sentaba en un sillón cómodo, con las ropas flojas. Luego hacía una profunda aspiración y se le pedía que no volviese a respirar; es decir, hasta cuando pudiese soportarlo. Sin embargo, se le permitía exhalar.

Sucedieron los siguientes fenómenos: después de 30 a 55 segundos una ligera molestia y el deseo de respirar. Luego un período de dolor más o menos agudo que acrecentaba de manera extraordinariamente rápida y duraba de 40 a 80 segundos. Era

necesario entonces ejercer un desusado autocontrol para suprimir la respiración.

El dolor cedía después gradualmente, se hacía más sordo y era más tolerable. A la vez, el esfuerzo requerido para no respirar aumentaba enormemente y después de 3 a 5 ½ minutos la persona se desvanecía si es que ya no se había desmayado antes.

El lapso que puede soportar el hombre sin inhalar ofrece una escala de fuerza de voluntad que permite la comparación.

Por lo tanto, si es capaz de no inhalar hasta que se desmaye, posee la mayor fuerza de voluntad posible y parece bien calificado para batir récords.

3

Se consideraría muy extraño que las manos y los pies se negasen a obedecer o se condujeran de manera que revelase que uno no los controla. Y sin embargo así es como con demasiada frecuencia los seres humanos permiten que se conduzca su instrumento más delicado, la mente. Es verdaderamente deplorable y absurdo, y es tarea del Yoga corregirlo mediante la Autodisciplina.

Ya se ha dicho mucho de las prácticas esenciales para lograr la disciplina. Pero no he mencionado aún la conveniencia del silencio en las etapas preliminares. El silencio se asocia invariablemente al poder. Un hombre silencioso es el que controla sus emociones. El silencio actúa sobre los aspectos más delicados de la naturaleza psicológica individual y ayuda a lograr sus fines.

En general nada debe omitirse para tranquilizar la mente. Debe estar tan inmaculada como una hoja de papel blanco. Sólo entonces estará en condiciones de recibir impresiones perfectas y permanentes.

En el Hatha Yoga la mente es controlada por "Hatham", la violencia. Se denomina el método heroico y da resultado en breve plazo. Aquí la mente es controlada mediante Prana (la respiración) y el proceso se denomina Pranayama o control de Prana. El Pranayama otorga un control positivo sobre la mente puesto que la mente y la respiración se vinculan y mediante esta práctica puede tornarse insensible el cerebro, sin tener conciencia de ello. En este arte lo que parece sueño es en realidad despertar.

Existen tres obstáculos al control mental: 1) la inercia mental o pereza; 2) la distracción, vuelco de la mente a asuntos sin importancia; 3) las pasiones, que impiden el funcionamiento de la mente por la lujuria y otros deseos.

Cuando la mente es liberada de éstos, es tan inmóvil como la llama de una bujía protegida de todo movimiento del aire. Esta es la perfecta meditación. Cuando la mente está amodorrada debe excitársela con rapidez. Cuando está distraída se la aleja de los objetos causantes. Cuando está afectada por la pasión se realizará un esfuerzo para desalojar al intruso. Cuando está serena no se la ha de perturbar. Primero se suprime la agitación de la mente y luego cesa su función como sujeto y objeto. Cuando se llega a esta etapa se logra el conocimiento del pasado y del futuro, una comprensión del significado de toda Naturaleza y sus fenómenos, verdadera realización del Yo.

4

La mente es asiento de apetitos, pesar y fatuidad, cuyo fruto es el placer o el dolor. La filosofía del Yoga elude tales obstáculos a la sabiduría y la verdadera realización. Elimina todas las falsas nociones de lo que es la vida y ayuda al discípulo a lograr el control sobre toda pasión material. Después desarrolla los poderes mentales latentes y alienta la revelación de estos poderes y atributos en condiciones específicas esenciales. La aplicación y concentración son la raíz de todo éxito mundano o espiritual. Dos tendencias hallan siempre presentes en la mente; una a la excitación y la otra a controlarla. Cuando una de estas tendencias es derrotada o suprimida, la otra se torna más poderosa.

En este sistema la mente tiene cinco estados:

1. Rajaguna. En este estado está inquieta y tiende a todas las direcciones.
2. Tamaguna. En este estado son propios de la mente los actos perversos impulsados por la lujuria, la ira, etc.
3. Sattwaguna. En este estado la mente es llevada a diversos deleites y formas de goce.

4. Samadhi. En este estado la mente es alejada de lo que no sea aquello en lo que está concentrada.

5. Dicha suprema. Cuando la mente ha llegado al Samadhi deja su vínculo con lo externo y se confunde en su fuente de origen. En este estado el discípulo establece su identidad con la fuente de su Ser.

El discípulo se prepara primero para vaciar su mente, de manera de liberarla de toda excitación y de prepararla para recibir lo que le impone la voluntad. La fuerza de voluntad domina y la mente actúa sin ser afectada por sus impulsos. Este es el más elevado estado de cultura mental en el que el hombre olvida el Yo y actúa para la realización de su deber más elevado. En el curso de la concentración mental la fuerza de voluntad está totalmente sumida en el objeto de meditación y se identifica gradualmente con el objeto en que se concentra el discípulo. Cuanto más estrecha sea la unión entre él y el objeto, menor será el esfuerzo y la mente será reducida finalmente a un estado de inacción.

Las cuatro etapas del desarrollo mental son:

1. Abstracción. Consiste en alejar los sentidos de sus diversos objetos.

2. Concentración. Es la fijación de la mente sobre cualquier objeto.

3. Contemplación. Es la función continuada de la mente sobre un objeto, una corriente regular de pensamiento no perturbada por otros, aparte del objeto en el que se ha concentrado la mente.

4. Meditación. Es el descanso de la mente en una cosa, eliminando todas las distinciones; es decir, disipándose éstas sólo queda el pensamiento puro. Es la realización de la cosa contemplada.

Dhyana consiste en un estado progresivo de conocimiento que comienza con el análisis, luego la reflexión, que es un estado feliz del conocimiento; y lleva al éxtasis que se concreta cuando la sensación física aparente del primer estado se confunde gradualmente con el cuarto estado de cesación que se presenta en suspensión y lleva a la concentración total.

El estado Samadhi significa que Uddiyana, Jalandhara y Mulabundha se han cumplido y de manera que Prana Wayu (respiración vital) no tiene dónde ir sino a Sushumna. Prana Wayu se ha suspendido así en un lugar y puede ser llevado al Loto de Mil Pétalos en la Cabeza. Ida, Pingala y Sushumna son los tres Nadis principales (pasajes para la energía nerviosa) que ya he descrito. Jalandhara y Mulabundha son dos Mudras (posturas del cuerpo) que deben realizarse cuando se practica el Uddiyana, que es la primera práctica yogi que describí. Más adelante agregaré otros detalles.

En la contemplación hay un fluir de actividad mental que adquiere la forma del objeto de meditación, sin ser obstaculizada por otra función. Es la corriente del principio de pensamiento basado en la firmeza en un lugar determinado. La contemplación pura, que es el Samadhi, estado primordial de la mente, consiste en estar libre de todas las ideas del objeto y del que las contempla. El que medita, fijando su mente en el Espíritu, está abstraído de todo lo interno y lo externo. El Samadhi es la etapa final de la meditación. El Swamaji ilustró la idea con el siguiente símil. Un hombre que flota en un río se somete pasivamente a la corriente que lo lleva con suavidad. Pero si agarra un objeto que está en el agua se interrumpe la serenidad del movimiento. De la misma manera la formación del pensamiento impide el flujo natural de la conciencia. El Samadhi se obtiene permaneciendo en el estado de no pensar.

Esta intensa vivacidad no es un estado de vacuidad, sino la falta de felicidad extática sin obstáculos. La conciencia se diferencia de la facultad de conocer mediante la cual conoce o percibe su existir. Es un vacío como un cielo sin nubes, una luz inmutable e inseparable del gran cuerpo de radiación, que no tiene nacimiento ni muerte, una condición eterna de luz independiente. Durante la visión extática el yogi ve el Yo sin evolucionar, libre de toda pluralidad, presentado ante la mente del Yo más elevado. Aquellos que contemplan la naturaleza o el Dios se confunden con él. Han pasado por este estado de Maya (irrealidad) y llegaron al Gran Principio. Esto no es posible en el caso de la meditación. La meditación abstracta ha sido denominada meditación sin base, porque cuando ha sido lograda todo lo demás se ha destruido por completo; por lo tanto el yogi se deno-

mina "sin simiente". Tal mente no necesita posteriormente un organismo físico.

5

Mientras uno está en la soledad, sin tarea en qué ocuparse, la dificultad consiste en reprimir sistemáticamente todos los pensamientos mundanales y las añoranzas familiares, dificultad tanto mayor porque el neófito ha trabajado ardua y largamente, en apariencia sin resultado. Le puede parecer que no ha realizado progreso alguno y puede hallarse casi inclinado a abandonar todo, desesperado, cuando de pronto, sin saber porqué, su dificultad ha desaparecido y lo aparentemente imposible se ha convertido en un hecho realizado.

No hay normas estrictas en cuanto a lo que se debe hacer para lograr la concentración y la meditación. Los ejercicios y el aislamiento deben utilizarse hasta donde sea posible. Nunca ha de recurrirse a los extremos ni pasar del punto denominado "basta". El estado mental demasiado ansioso y apresurado es hostil al éxito en la concentración. El alimento adecuado, Pranayama y un medio ambiente propio pueden influir mucho en la hiperexcitación de los centros nerviosos.

La concentración es el estado en el que se hace a la mente regular los procesos de pensamiento para dirigirlos a un solo punto. La práctica (Abhyasa) de concentración es el esfuerzo repetido de mantener a Chitta en su estado de latencia, en una posición firme, sin tener en cuenta el fin, ininterrumpidamente durante un largo lapso. La idea es que la mente retenga pensamiento durante cuatro minutos, sin esfuerzo de parte del sujeto. Este es el estado primario de concentración. Todos los movimientos pensados (Writtis) adquieren el matiz de este pensamiento o idea. En este estado se impide el error de la mente. Los procesos mentales son: primero, formar un gusto, luego una preferencia y por último un deseo, seguido por un hábito que se desarrolla en un instinto. Estas etapas sucesivas se señalan sutilmente en el Chitta, formando valores potenciales que son nuestro Karma, causas de futuros deseos, dado que el ambiente se torna fértil a la expresión de Chitta. El significado básico de Chitta es el que da la primera idea de las cosas, la causa de las causas, el

sentimiento como tal. Las ondas de tal conciencia del sentimiento causado por formas de pensamiento son las que dan origen a la diferenciación (un mundo de deseo). Su función es la de la contemplación mediante la cual la mente forma por sí sola el objeto de su pensamiento y en él se refugia. Por esta razón es que se cita también como el Principio de Pensar.

Chitta es el mundo de los sentimientos, la reducción final de todo a su simiente, la sede de la inteligencia. Así como el espacio entre las paredes de una casa es lo que constituye la casa y no las paredes por sí mismas, Chitta, el mundo del sentimiento, es equivalente al espacio que constituye el hogar. Esta nada es la que representa el todo. En el caso de la mente ordinaria, Chitta está tan agitada como el mar en una tormenta; el propósito del Yoga es aquietar el viento, para que Chitta se fije y su Writti llegue a ser el perfecto reflejo de la existencia no diferenciada, un reflejo del Verdadero Yo. En el sueño profundo todos los Writtis están sumergidos en su sede y no se diferencian. Chitta puede ir por doquier, pero está sujeta al cuerpo. Corre constantemente a todo y debe ser controlado; si se le permite libertad de acción no puede obtenerse jamás el Nirvana.

Si se suspende la acción de la mente, Chitta permanece en el conocimiento total del Yo. Por lo tanto debe controlarse la respiración para que Chitta pueda tener un mejor conducto por medio del cual expresarse. Las olas de Chitta causadas por las formas de pensamiento, se denominan Writtis. El efecto de toda concentración es matizar los Writtis con aquello en que uno se concentra. Estos Writtis han de apaciguarse, calmarse. Un Writti concentrado equivale a unos cuatro minutos y se denomina Writti intencional, porque lleva latente la intención.

Chitta y Prana están muy estrechamente unidos. Karma es la que construye a Chitta y es su misma esencia. Para la concentración perfecta Chitta debe estar dotado de Luz y Verdad. La concentración de la mente puede efectuarse meditando en lo que uno aprueba, fijando la atención en un objeto cognoscible mediante los sentidos, como un punto, una luz (grande o diminuta), el espacio, una persona sagrada, la punta de la nariz, el centro de la lengua, Kundalini, el corazón, el centro ígneo (el ombligo), entre las cejas, etc. La mente, que tiene predilección por las formas, puede fijarse fácilmente en alguna. Así se instruye para fi-

jarse en una forma escogida y debe retrotraerse al objeto cada vez que se aleja de éste. Habrá economía de energía si el objeto escogido para la concentración se adapta al individuo particular. Un maestro con adecuada experiencia sería el mejor guía para este curso.

Para facilitar la concentración uno puede permanecer en el conocimiento que se presenta en transición de estar despierto a dormido; esta transición es natural para un yogi. Al pasar del estado despierto la mente atraviesa un punto muerto que afectan los sueños si la mente no está entrenada. Este estado de punto muerto es intermedio entre el despertar y el dormir, un estado comatoso, un estado de concentración natural en el que se retiene lo que ha fijado la instrucción. Cuando uno duerme toda la noche, el estado de lucidez no se pierde totalmente en el inconsciente y uno permanece en el umbral, con algo de lucidez difusa aún en los órganos de los sentidos. Si lo sensorial atestigua los sueños, serán recordados; si la inteligencia es el testigo, sólo quedará breve recuerdo de éstos.

6

Debemos concentrarnos en lo que vale más para nosotros y estudiarlo hasta que actúe como una obsesión, o hasta que seamos conscientes de la idea en todo su detalle. Cuando lo hemos hecho varias veces, se unirán nuevas ideas a la central "puedo hacerlo", y se verá apoyada por un recuerdo sustancial de haber hecho algo semejante. La memoria deductiva lo compara todo. La memoria triunfal atestigua lo que hicieron en el pasado los sentidos. La memoria toma objetos de los sentidos y está constantemente en guardia. Sin el fenómeno de la memoria no podemos tener confianza. Esta no es sólo parte de la faz mental, sino que también proviene del pasado ya conocido habiendo hecho algo en la faz muscular. Sin esta confianza no podemos poseer la seguridad ni la resolución necesarias para cumplir. Refleja el resultado directo de nuestras memorias. De este modo, lo concreto es siempre convertido en abstracto y viceversa. Lo concreto está limitado por el tiempo y el espacio, mientras que lo abstracto está sólo limitado por el tiempo.

Nuestra memoria es igual a nuestra inclinación al pensamiento y es la medida de la intensidad de éste. Todas las impresiones son magnificadas o disminuidas por el grado de nuestra atención. La memoria depende también de la calidad del organismo, que es instrumento de su acción. Cuando los conductos físicos son imperfectos, la memoria es afectada y corrompida. Por otra parte, la ausencia de memoria se debe con frecuencia a la carencia de deseo de proyectar la memoria al futuro; es decir, quisiéramos recordar o tener tendencia a la memoria futura, pero no deseo de convertirla en realidad en el presente.

La voluntad, fuente de energía abstracta, es obra de la inteligencia. Es discriminación, poder directo. Está dentro de la fuerza de voluntad forzar o inhibir tendencias desfavorables. Sostener un concepto mental ante la mente en ausencia del objeto correspondiente, reproducirlo, modificar y combinar materiales proporcionados, son todas funciones dentro de la fuerza de voluntad. La atención desempeña un papel importante en la concentración, porque forma la base de la voluntad. Convenientemente dirigida hacia el mundo interno con el objeto de la introspección, funciona en el análisis de la mente e ilumina todos los hechos. Mediante el poder de atención la mente desarrolla sus actividades.

La fijación y unilateralidad de la atención inducen a una especie de trance y exaltación de las facultades mentales. Para producir este estado de trance se utiliza la atención selectiva. Esto puede denominarse el "faro del intelecto", porque uno cultiva el poder de visualización, de sentimiento, con el que viene la mayor discriminación, comprensión y capacidad. Intensificando artificialmente los procesos mentales naturales, la mente se concentra rápida y totalmente sobre el objeto de su atención a expensas de lo que es una expectativa general y polifacética. Si deseamos una idea en el mundo del pensamiento, hemos de traducirla del mundo del sentimiento. De la misma manera, si tenemos una emoción fuerte como resultado de cierto contacto de los sentidos, la debemos verter al mundo del pensamiento. Esto facilitará el desarrollo interno.

De esta manera platicamos toda la noche. Después llegó el alba. Dado que había que atender a muchas cosas antes que partiese el tren nocturno, pedimos licencia para declinar la invitación del Swamaji de tomar un refrigerio antes de viajar.

Era una mañana radiante. Sentía el impulso de la vida y desde mi alto punto de exaltación era difícil retornar a la realidad. Era como si hubiese venido desde otro mundo, el mundo con el que había soñado con tanta frecuencia. Apenas podía creer que se concretaba lo que se deseaba tan ardientemente. Vivía la vida que había deseado.

Pocas palabras cambiamos mi amigo Tantrik y yo mientras nuestra embarcación se deslizaba silenciosamente a lo largo de la corriente, al ritmo de los remos que lamían el agua. Pasé una especie de trance que me imponía la noche. Las respuestas a mis interrogantes me fueron rápidamente dadas. Ahora era asunto mío hallar la manera de hacer parte de mí el pensamiento de aquella experiencia, parte de mi segunda naturaleza. Ya hallaría el medio, tenía confianza en ello.

Atracamos junto a la ciudad entre las multitudes que llegan cada mañana a las márgenes del río sagrado de la India para rendir culto y desprenderse de sus pecados. De regreso a mi alojamiento, nos abrimos paso entre la infinita muchedumbre de devotos que portaban sus recipientes de bronce llenos de agua bendita. Otros, que ya habían realizado sus cultos matinales (Pujá), conducían sus rebaños de vacas y cabras por las calles; otros traían sus productos al mercado en carros oscilantes tirados por fatigados búfalos. El sol recién surgía en el horizonte y las calles ya estaban cubiertas de vapor mientras el aire rápidamente se hacía espeso. Los pordioseros estaban en su puesto y los leprosos extendían sus brazos carcomidos implorando limosna.

Perdimos poco tiempo en reunir lo poco que no estaba embalado aún. Me apresuré a dirigirme a la oficina de telégrafos, donde entregué los formularios al Babu (empleado). Le pregunté cuánto costaría enviar un cable a la ciudad de Nueva York y otro a Arizona. Entonces ya estaba un poco familiarizado con la manera hindú de hacer las cosas y no me molestó mucho que el Babu se demorara media hora. Sabía que estaba consultando

las ordenanzas para contestarme. Por fin, levantando la vista de un gran libro, hinchó el pecho y se dirigió hacia la ventanilla. Me anunció que no existía la ciudad de Nueva York. Olvidando mi instrucción oriental, sentí tentación de asesinarlo. Mi ira pronto atrajo a varios empleados en su rescate y después de haberme serenado volví a explicarle cuál era mi pregunta. Desaparecieron y volvieron con la misma respuesta: no existía la ciudad de Nueva York. Pedí el libro y les señalé lo que necesitaba, en diez segundos. Insistieron en que yo no tenía razón porque allí decía Nueva York y no ciudad de Nueva York, como les había pedido. Sin embargo, muy a pesar de ellos les repetí que ese era el destino de mi cable.

Entonces empezaba a dudar respecto de lo que podría suceder con Arizona. Después de volver a consultar la guía, retornaron con la información de que tampoco existía. Les dibujé un mapa de Arizona, señalándoles que era casi tan grande como su país. Aquello los apaciguó, pero volvieron a aparecer con otra pregunta: ¿Quería Arizona en Canadá, en Sudamérica o en Estados Unidos? Debo confesar que aquello era nuevo para mí. Nunca había sospechado que pudiera haber otra Arizona, además del vasto Estado que conocía. En poco menos de una hora y media habíamos logrado determinar la tarifa correspondiente. No exagero. Todavía tenía que comprar estampillas, pues con éstas se pagaban los cables. Se adquirían en una ventanilla y se pegaban sobre el formulario, que se devolvía en la ventanilla de informes. El empleado que vendía las estampillas no estaba. Era la hora del té o algún otro período de descanso. Sin embargo apareció pronto y sólo necesitó unos quince minutos para contar las estampillas y darme el cambio. ¡Qué alivio tuve inmediatamente después, al dirigirme a la oficina del *American Express*, donde en diez segundos me aseguraron que se encargarían que todo se hiciera de acuerdo a mis instrucciones! Debiera haberme dirigido allí en primer lugar, pero quería conocer el país buscando la nota de color local. Temo que todo el colorido lo exhibía yo (creo que estaba rojo) con mi constante furor que ofrecía tan violento contraste con la serenidad mental que me habían enseñado a tener. Entonces entendí qué quería decir el Swamaji al insistir en que el ambiente constituía con frecuencia el mayor obstáculo en la senda hacia la Verdad Eterna.

En la India es conveniente terminarlo todo con un día de ventaja; allí no existe la prisa. Para probar la lentitud de las costumbres es necesario aprender el arte del ocio y el reposo, tan difíciles para un americano. Nuestro apresuramiento no tiene valor en aquel país. Lo externo carece de importancia. Hay que atenderlo, por supuesto, pero se puede esperar ¿por qué tanta prisa? Un poco de esto no nos haría mal si lo practicásemos nosotros también.

Mi amigo Tantrik me acompañó hasta la estación de ferrocarril, porque sería la primera vez que viajaría en un tren hindú. Cuando llegué, el escenario no era muy distinto del de nuestras estaciones. Los cargadores se ofrecían a gritos para llevar mi equipaje a un *anna* por bulto. Allí no se usaban grandes baúles como en Estados Unidos. Imité la costumbre de los viajeros ingleses de llevar quince o veinte pequeños bultos, sin mostrar la menor confusión. Permití a los cargadores llevar todo, menos mi lapicera fuente y mi máquina de fotografiar. Al entrar en la sala de espera me sorprendió hallar centenares de nativos vestidos con ropas blancas, todos en cuclillas y rodeados por sus humildes pertenencias.

Cuando llegó el tren, la plataforma tenía el aspecto de una colmena. Con ayuda de muchos coolíes y de mi amigo pude subir y me encontré en un compartimiento atestado con siete pasajeros nativos. Además del equipaje era necesario llevar la ropa de cama. Dado que cada uno de nosotros tenía unos diez bultos más de lo conveniente, resultaba un problema disponer de nuestro equipaje. Nos arreglamos colocando cuanto pudimos en las literas superiores, pudiendo tendernos un poco durante la noche en los estrechos y duros bancos tapizados en cuero.

En este primer período de mi visita a la India no estaba aún suficientemente relacionado con el pueblo para poder diferenciarlo. A todos los consideraba muy parecidos. Era sólo cuestión de ver algunos delgados y otros más delgados aún. Felizmente para mí, considerando el limitado espacio del compartimiento, la mayoría de mis compañeros eran de estos últimos. Vestían sus frescos y cómodos dhotis mientras yo transpiraba con mi tela tropical. Los ventiladores funcionaban a toda velocidad, y aún me secaba la transpiración cuando el tren salió de la estación.



CAPÍTULO X

OBSERVACIONES Y EXPERIENCIAS EN LA INDIA

1

Puede parecer raro que inicie este capítulo refiriendo mi retorno a Calcuta después de largos meses de viaje durante los que crucé en todas direcciones tan extraño país. Pero no resultará raro si se considera el principal objetivo de mi viaje y el hecho de que, desde mi punto de vista, no se trataba de la misma gira día por día sino de su perspectiva, que es lo importante en este relato de la experiencia espiritual en la que directa o indirectamente el Yoga y su investigación desempeñan un papel importante.

Al llegar, en las primeras horas de la mañana, fui saludado por infinidad de cuervos que llenan el ambiente con sus gritos roncós. Estaba contento de hallarme de regreso. Feliz, sabiendo que nunca es demasiado temprano para visitar a un amigo en la India, salí rápidamente en dirección a la casa de mi amigo Tantrik, donde me informaron que había viajado a su alojamiento en la montaña. El Swamaji también se hallaba en su refugio de la jungla. Todos mis amigos de la ciudad partieron poco después de salir yo de viaje y aún no regresaban. Había prometido a mi amigo Tantrik visitarlo en seguida de mi regreso; no teniendo

pues mucho que hacer preparé otra vez el equipaje y me dispuse a llegar a su refugio.

Allí fui objeto de una cálida bienvenida. Pocos pueblos pueden superar en hospitalidad a los hindúes. Siempre hacen que uno se sienta como de la familia y el preferido. Me reconfortó sentir tal cariño y no perdimos tiempo en retomar nuestras conversaciones.

Hicimos una reseña de mi viaje, que tuvo sus altibajos, comodidades e incomodidades, depresiones y exaltaciones. Yo había conocido toda clase de personas, desde rajas hasta pordioseros, Kavirajas a magos, eruditos a estudiantes; santones a sadus. Vi todas las glorias de la India: Allahabad, Benarés, Agra, Delhi, Lahore, Srinagar en Cachemira, Peshwar, el Kyber, Uddipur, Bombay, Hyderabad, Mysore, Balgalore, Madrás, Madura, Trichinopoly y después realicé un viaje por Ceylán. No había perdido nada, desde las amplias avenidas a las callejuelas. Visité palacios, fuentes, museos, colegios, bibliotecas, templos, ashrams, ghats y muchísimos altares. Había aprendido la importancia de aquella afirmación según la cual la India está sumida en el cieno de la ignorancia pero también es el origen de toda filosofía. Esto es verdad.

Hablamos hasta altas horas de la noche y reviví mi viaje a la luz de una nueva sabiduría, producto del éxito y del análisis de dos mentes que actúan juntas para desglosar lo profundo, de lo superficial.

2

Mi amigo Tantrik me preguntó cuál consideraba como la experiencia más destacada de mi viaje. No pude determinarlo en aquel momento y riendo contesté que con seguridad sabía qué experiencia era la más perturbadora y procedí a relatársela.

Le dije que había venido a la India para aprender y no para admirar el paisaje. Siendo norteamericano, lo último que se me hubiera ocurrido sería llevar un cinturón blanco; sólo por casualidad tenía un smoking. Por una feliz coincidencia había llegado a Mysore durante el importante festival religioso de Dasara, que duraba diez días e incluía el gran Durbar. Fui huésped del primer ministro del Estado, para quien tenía una carta de presentación de amigos mutuos de Estados Unidos. Me envió una in-

vitación del Maharajá para asistir al Durbar. Aquella era mi oportunidad de ser presentado a uno de los más famosos Maharajaes de la India. Cuando niño había imaginado en las nubes toda la pompa de la corte del Rey Arturo. Y ahora un cuento de hadas del siglo veinte se convertía en realidad para mí. No todos tienen oportunidad de ser presentados a un famoso Maharajá hindú.

Al leer la invitación impresa advertí su carácter ceremonioso y observé que todos los oficiales vendrían de uniforme usando sus medallas. Aquello no me incomodaba porque yo no tenía uniforme ni medallas y la invitación no hablaba de traje de etiqueta. Después de todo estaba de viaje y no podía esperarse que llevase toda la ropa que corresponde a una vida ultrasofisticada. De todas maneras tenía un smoking y al vestirlo pensé que era bastante presentable, no habiéndoseme ocurrido en ese momento que existe la euforia previa al fracaso. Como huésped oficial, el primer ministro me envió un vehículo para trasladarme y presenciar el espectáculo. No se ahorró esfuerzo para satisfacer mis necesidades, con la posible excepción de un cinturón blanco.

El Durbar sería a las ocho y pedí que me enviaran el vehículo mucho antes para poder curiosear un poco al llegar, porque consideraba que sería uno de los más suntuosos espectáculos que vería en mi vida. Los alrededores del palacio estaban rodeados por una elevada muralla con una hermosa arcada de entrada cuya iluminación eléctrica no restaba magnificencia al palacio de mármol, que se recortaba contra la oscuridad de la noche con su vasto contorno destacado por una miríada de destellantes lámparas eléctricas. Al llegar a la entrada de la larga arcada que conducía al palacio, dos caballeros de la corte se me acercaron, mencionando que mi saco era corto. Mirando por sobre el hombro y contemplándome los talones contesté que así estaba cortado. Como no me conocían, les resultaba incómodo insistir; sabían que si había algún inconveniente alguien me detendría a la entrada. Con la cabeza erguida y la espalda recta seguí con todo el aplomo que pude, porque los caballeros de Inglaterra llegaban con sus esposas, dando un espectáculo realmente deslumbrante.

Cautelosamente seguí a un gran grupo y el portero me perdió de vista. Una vez dentro, damas y caballeros me dejaron para quitarse los abrigos y me encontré solo en el centro de un ves-

tíbulo lujosamente decorado. Oí que alguien decía que la sala del Durbar estaba arriba. Al comenzar a subir, otras personas me siguieron advirtiéndome que mi saco era demasiado corto. Asentí pero seguí subiendo. Me encontré entonces en medio del más sorprendente espectáculo que había visto jamás: la gran sala del Durbar. Era un inmenso recinto con un alto techo abovedado en el que había engarzadas piedras relucientes. A cada paso cambiaban de color, dando la sensación de un calidoscopio. Frente a las columnas talladas que sostenían el techo estaba el trono del Maharajá con joyas incrustadas. Todo aquello me asombró como si me hallase en la Corte del Rey Arturo.

Preocupado como estaba con los detalles de aquella esplendente grandeza y el imponente espectáculo de los lores, los caballeros y las damas, apenas me daba cuenta del transcurrir del tiempo. Pronto, sin embargo, todos se alinearon. Se acercaba el Maharajá. Mi cuerpo estaba en línea pero la cabeza no, porque intentaba mirar en todas direcciones simultáneamente sin perder mi ubicación; había maniobrado hábilmente para obtenerla hallándome en una situación ventajosa para la entrada de Su Alteza. Cuando llegó al gran salón, dos asistentes interrumpieron mi observación de sus ropas y su corona cubierta de piedras preciosas. Esta vez me dijeron: "Señor, esta noche no usáis cinturón blanco". Volví a asentir y traté de eludirlos, pero insistieron en que era parte del ceremonial y que a nadie se le permitía presentarse ante Su Alteza sin un lazo blanco. Me escoltaron y me llevaron a una silla donde podía permanecer contemplando el espectáculo que se ofrecería en el vasto anfiteatro, más abajo. La disposición de los asientos se asemejaba mucho a la de un estrado cubierto. Me interesó aquello porque el espectáculo era moderno.

Entre el ensueño pasó el tiempo y llegó el momento de retirarse. Todos debían pasar frente a Su Alteza, que obsequiaría una blusa a cada una de las damas. Pensé que llegaba por fin mi oportunidad, pero los dos asistentes tenían otros planes. Insistieron en escoltarme y una vez más me encontré entre las columnas. Allí me dejaron como centro de la atención de lores, caballeros y damas, que me contemplaban con curiosidad, de reojo, susurrando no sé qué comentarios.

Nuevamente uno de los asistentes se dirigió a mí y esta vez muy

cortésmente me preguntó quién me había invitado. Contesté que el Maharajá. Sin pronunciar otra palabra se acercó al primer ministro, cuya presencia había eludido al advertir lo ocupado que estaba. Debe haber confirmado al asistente que yo era un huésped de honor, porque desde aquel instante fui víctima de la más asidua atención. Pero el Durbar terminaba y no me habían presentado.

Mi amigo Tantrik me explicó entonces que en la práctica del Yoga uno debe estar siempre preparado, tanto exterior como interiormente, para afrontar al mundo en que vivimos.

Así aprendí que hasta un Yoga necesita un lazo blanco.

3

A la mañana siguiente, durante el desayuno, mi anfitrión me preguntó respecto a los maestros y los santones que había conocido. Disponíamos de tiempo para referirnos solamente a los más destacados.

En Benarés había visto infinidad de millares de fieles que acudían cada mañana a los ghats a orillas del sagrado Ganges para lavar sus pecados. Muchos de ellos esperaban morir allí, porque los devotos consideraban auspicioso dejar de existir en las márgenes del río sagrado y venían de todos los confines de la India al sentir próxima su última hora. Estuvimos de acuerdo ambos en cuanto a lo antihigiénico y tonto del procedimiento, que es un vacuo formulismo. Los pecados son eliminados desde adentro. Aquello era sólo un símbolo.

En Delhi había aprendido cuánto se hacía para revivir la antigua práctica médica local, enseñada y practicada por los Kavirajas (médicos nativos), que obtuvieron sus conocimientos oralmente, de sus antepasados, durante siglos y siglos. Me enseñaron que algunas de sus medicinas se preparaban con diamantes, oro, perlas, madera de sándalo, etc. Hasta las probé. El arte de preparar el mercurio, para que pueda tomarlo el yogi durante su instrucción, se ha perdido por siglos, pero aún se puede adquirir mercurio para utilizar con fines medicinales. En realidad se puede encontrar casi toda clase de medicamentos.

En Bombay conocí varias personas famosas por su obra lite-

raria. Especialmente me complacieron dos visitas a los autores de dos libros sobre el Yoga. Uno era S'rimat Kuvalayananda y lo vi en su Ashrama, en Lonavla, cerca de Bombay, donde el doctor Kovoov T. Behanan había pasado dos años estudiando mientras reunía el material para su *Valuación Científica del Yoga*, para doctorarse en la Universidad de Yale. Yo había estudiado cuidadosamente los artículos que S'rimat Kuvalayananda publicara sobre los Asanas y el Pranayama. Al enterarse de mi interés y mis estudios se mostró ansioso de hacer cuanto pudiera para colaborar en mis investigaciones. Me habló de un famoso santón de Hyderabad, a quien creía me convendría conocer. Los Gurus varían como los alumnos; cada uno tiene su método propio, más adecuado para un alumno que para otro, de manera que deseaba conocer la mayor cantidad posible de aquellos para ampliar mis conocimientos. De todos modos estaba decidido a tratar de verlo y no perder la oportunidad.

La otra visita la hice a Vasant G. Rele, de Bombay, autor de *El Misterioso Kundalini*. Habiendo estudiado durante muchos años los trabajos de Sir John Woodruffe (Arthur Avalon) que nos ha proporcionado la más autorizada producción de muchas doctrinas Tantrik, que sostiene que Kundalini es la fuerza vital del hombre, me interesaba especialmente conocer al doctor Rele, quien tenía su teoría respecto a esta fuerza misteriosa que asociaba al sistema glandular aboliendo así el misterio de la "Serpiente Enroscada" que se cree se halla dentro nuestro. Trató algunas de las teorías propuestas por Arthur Avalon en su libro *El Poder de la Serpiente*. Escuché sus puntos de vista tanto más cuanto que sabía que se aproximaba el momento en que debía efectuar un intenso estudio de la teoría de esta doctrina con mi amigo Tantrik.

Muchos años antes me habían aconsejado estudiarlo todo y no aceptar nada, porque habría un cambio constante mientras yo evolucionaba. Nunca debía quedarme en la comprensión estática. Siempre había algo más profundo y el requisito previo para resolverlo era la mente libre. Así fue que formulé infinidad de preguntas y escuché atentamente la serie de respuestas. Lo más aparente durante mis investigaciones fue que cada uno de mis interlocutores daba la última respuesta. Seguramente los demás de-

bían estar equivocados. Así continué recogiendo valiosas conclusiones de los bamboleantes árboles del prejuicio.

En Bombay, como en otros círculos, conocí muchos eruditos en las enseñanzas del Yoga. Era bastante fácil encontrar a quienes pudieran demostrar toda la instrucción exótica del Yoga. Pero los que poseían aquel conocimiento estaban siempre lejos de los grandes centros y sólo eran conocidos por pequeños grupos de amigos cuya elevada estima por su noble propósito en esta vida les impedía revelar al público dónde vivían aquéllos.

4

A partir de Bombay emprendí la búsqueda del santón de Hyderabad. Pronto averigué que ahora vivía en Madrás y sin perder un instante seguí viaje. Al llegar a Madrás debía encarar la tarea de descubrir su dirección. Tomé un taxi que me llevó calle por calle y esquina por esquina. Afortunadamente encontré a alguien que lo conocía y cuando llegué a su domicilio supe que se había ido y nadie sabía hasta cuándo. Había emprendido un peregrinaje que podía durar un día o toda la vida. Mientras me dirigía a Ceylán en vano pregunté constantemente por él. Lo conocían en casi todo el Sur de la India. Al regresar a Madrás volví al lugar donde había encontrado a sus amigos durante mi visita anterior. Se habían mudado y nadie podía darme noticias de él. Empecé entonces a recorrer las librerías y bibliotecas, esforzándome por encontrar algunas de sus obras, pero como escribía en su lengua natal no tuve éxito, aunque continué buscándolo. Finalmente descubrí el nombre de sus editores. Al visitarlos me informaron que el santón había partido a Mysore. Volví a viajar y allí me indicaron que fuese a Bangalore, donde fui bienvenido por Shri Paramahamta Sachitananda Yogiswarar en su modesto santuario, donde continuaba sus estudios para poder iluminar la senda del desarrollo espiritual de su pueblo.

Era un hombre delgado, con vientre prominente. Su largo cabello blanco mezclándose con la barba, le caía sobre los hombros y el pecho. Aunque estaba próximo a los setenta años, aún era muy vigoroso. Cada sílaba que pronunciaba emitía vitalidad. Sus ojos brillaban como sólo pueden hacerlo en quien es interiormente

te puro. Refulgían irradiando el bienestar interior, en la comprensión de la vida. Había dedicado toda su existencia a su desarrollo espiritual. Ahora dedicaba el resto de sus días a ayudar a los demás. Su conocimiento de las enseñanzas nativas era vasto y profundo y había trabajado durante años en el arte del Pranayama, control de la respiración. Para revelarme su desarrollo de este arte me enseñó fotografías de él mismo tomadas cuando estaba sentado sobre las aguas instruyendo a un grupo de discípulos. Aprendí de él otra técnica del arte del Pranayama. Siendo ésta virtualmente la clave del Yoga, siempre trataba de aprender algo más al respecto, porque sabía que aquélla sería la senda que había de recorrer cuando volviese el momento de someterme a la disciplina.

5

Siendo mi anfitrión una de las pocas personas que había encontrado con amplitud de criterio y siempre dispuesto a obtener más conocimientos por la experiencia del prójimo, me solicitó que repitiese la técnica que me había enseñado el santón.

Aquella técnica era de conocimiento común, de manera que mi amigo Tantrik me reveló otra especial, conocida solamente por pocos hombres que han cumplido realizaciones y que no están contentos sino con los medios más breves y heroicos de lograr su ambición. Me dijo que aquella era una técnica especial, para beneficio de los que ya habían sido discípulos durante un tiempo y eran eficientes en los métodos importantes de purificación—Dhauti, Neti, Basti, Nauli, Trataka y Kapalabhati—habiendo perfeccionado todas las Asanas y Mudras necesarias. En otras palabras, era sólo para los bien instruidos. Me señaló que había muchos métodos de Pranayama y que los que lo practicaban abogaban por varios distintos. Agregó que en su mayor parte eran muy lentos en desarrollar lo individual y que algunos no tenían ningún valor. Era evidente que convenía al estudiante conocer casi tanto como el maestro, si había de discriminar entre el método útil y el completamente inútil. La técnica especial era esencialmente la siguiente:

Después de sentarse en Siddhasana o Padmasana se toman cuatro bocados de agua dulce y fresca y se mantiene el cuerpo er-

guido con la cabeza en descanso; después se cierra la boca y se aprietan firmemente los dientes. Se cierra los ojos mirando la punta de la nariz y se observa la respiración. Se exhala el aire de los pulmones con esfuerzo para eliminarlo todo. Esto es posible mediante tres exclamaciones de "Uh", una especie de gruñido como de cerdo. Luego se coloca el pulgar de la mano derecha sobre la aleta derecha de la nariz y los dedos menores de la misma mano sobre la aleta izquierda. Cerrando la aleta derecha, se inhala por la izquierda. No hay necesidad de acumular aire. Después de haber llenado los pulmones se traga como si se deglutiese saliva, dejando caer el mentón en la pequeña cavidad de la base de la garganta (se llama Jalandhara) y se suspende la respiración.

Pueden colocarse ahora las manos sobre las rodillas o mantenerlas en la misma posición. Mientras se suspende la respiración se cuenta lentamente hasta cincuenta o hasta el número que se pueda. Siempre se debe tener cuidado de no suspender la respiración hasta el extremo de boquear. Cuando se ha llegado a un límite razonable, se cierra la aleta izquierda, dejando que el aire salga limitadamente por la aleta derecha, hasta unas cuatro pulgadas de distancia. Debe hacerse esto hasta que la tensión en los pulmones se haya reducido; inmediatamente se inhala por la ventana derecha para volver a llenar los pulmones y luego se repite el proceso por el lado izquierdo. Después de volver a aspirar por el lado izquierdo se exhala una vez más, como antes, por el derecho. Este proceso de corta respiración se mantiene hasta que ya no se puede retener el aliento. Entonces los pulmones se han de vaciar lentamente hasta que hayan eliminado todo vestigio de aire, después de lo cual puede reanudarse la respiración normal. Se toma un lapso de descanso y se repite la misma técnica. Durante el descanso es conveniente concentrar la mente y no permitirle ninguna acción. Esto se conoce como Unmani (no-mente). Debe mantenerse herméticamente cerrada la boca en cada etapa. El proceso recién citado se considera como una sola etapa del Pranayama.

Al comienzo el aliento tenderá a eliminarse más completamente en cada breve respiración, pero esto debe controlarse de la manera citada. En ningún momento ha de permitirse que el aire salga rápidamente de los pulmones dándoles un descanso total.

Después del descanso se repetirá el proceso. Esta vez se inhala por el lado derecho de la nariz. La práctica de alternar una y otra ventana de la nariz debe seguirse aún durante el período de respiraciones cortas. Este lapso puede mantenerse unos cinco minutos cuando uno ha practicado un tiempo. Después de cada etapa se debe permanecer sentado, en silencio, con las manos sobre las rodillas o los muslos, con la mente en blanco y los ojos fijos sobre un punto entre las cejas.

Cuando se ha desarrollado la práctica al punto de que se puede realizar adecuadamente, con comodidad, se comienza la segunda etapa. Tras el período de descanso de la primera etapa se comienza a llenar los pulmones por la ventana derecha de la nariz de manera que sólo entren cuatro pulgadas de aire; luego se respira por la izquierda, nuevamente por la derecha y así sucesivamente hasta que se han llenado por completo los pulmones y la última inhalación se hace por el lado derecho. Después de tragar se suspende la respiración contando hasta el mismo número que antes; luego se comienza con las respiraciones cortas hasta donde se pueda. Entonces se vacían lenta y totalmente los pulmones mediante la emisión del sonido "Uh" (como ya se ha explicado) y el abdomen se contrae con cada sonido. Sólo se permite el escape de la tensión superficial en este acto de respiración corta, emitiendo el aire hasta unas cuatro pulgadas de la nariz. Esto es muy importante. El instinto tiende a permitir la eliminación de todo el aire, cosa que debe controlarse. La inhalación y exhalación deben cumplirse lentamente. Nunca se permitirá que la duración del Kumbhaka (suspensión) exceda las razonables limitaciones individuales. Jamás se ha de llegar al extremo. Se aumentará lentamente el lapso de esta suspensión y sólo después que el período de cada práctica haya sido desarrollado hasta un razonable estado de perfección. Como se trata de energía debe tenerse cuidado de desarrollarla gradual y lentamente.

Ha de considerarse la dieta desde el punto de vista del individuo. Sus requerimientos variarán de acuerdo con su estado físico. Es aconsejable una cantidad suficiente de leche y manteca; sin embargo al principio la Ghee (manteca purificada) debe ingerirse con cierta precaución, pensando en el poder de digestión y asimilación. Al principio se tomarán tres comidas por día si sólo

se llena la cuarta parte del estómago con la comida matinal, tres cuartos al medio día y la mitad al anochecer. Puede ingerirse mostaza negra y jengibre para ayudar la digestión y calentar el estómago. Cuando sea necesario se puede utilizar un poco de alguna sustancia agria para dar sabor al alimento. Puede recurrirse al trigo, el arroz, Ghee y leche, entre los productos alimenticios principales, siempre en pequeñas cantidades. Se utilizará caña de azúcar o miel para endulzar. Con el tiempo se reduce la dieta a un standard fijo que consiste casi por completo en líquidos. Esto no puede ni debe hacerse al principio, porque conducirá a resultados desastrosos. Transcurrirán treinta minutos después de la práctica antes de ingerir alimento; pero sin embargo se puede beber un vaso de leche inmediatamente.

En cuanto a las relaciones sexuales, se pueden practicar dos veces por mes sin perjuicio, pero se debe tener la precaución de conservar el fluido vital en cuanto sea posible.

Tratar de controlar la respiración a la brevedad es incitar al desastre. Sólo después de un lapso, tras mucha experiencia y el lento desarrollo de nuestra capacidad, acrece el poder mediante el arte del Pranayama. El alumno puede comenzar realizando tres prácticas por día: de mañana, a mediodía y al atardecer. Será cauto y no excederá su capacidad del momento; no ha de llegar al punto en que se agoten sus energías. La práctica será regular y tendrá su momento oportuno. Los resultados se apreciarán a la larga. Eventualmente el Prana (respiración) rendirá su gran tensión en el cuerpo y el estudiante descubrirá que puede realizarlo con gran facilidad. Al principio, después de practicar, los nervios pueden estar tensos y se podrá sufrir ligeras convulsiones. No es menester estar ansioso. Por eso se ingerirá una buena ración de trigo, cebada, leche y algunos Ghee en las comidas. La excitación nerviosa pasará a su tiempo. Al principio también la transpiración fluirá más libremente. Pero esta humedad del cuerpo no debe enjugarse sino masajearla, como si se tomase un baño oleoso.

Se advertirá que contar cincuenta segundos de Kumbhaka será suficiente al comienzo y es conveniente repetirlo durante dos meses. Cuando esto se cumple con facilidad puede aumentarse la cuenta hasta setenta y cinco, o más. No hay que alarmarse por cualquier dolor que se sufra; en unos dos meses no se volverá a

sentir. Se utilizará el dolor como medida y se evitará la próxima etapa hasta que haya desaparecido.

Cuando se ha llegado al punto en que puede alcanzarse un centenar de segundos de Kumbhaka, el estudiante exhalará hasta el ombligo, luego inhalará inmediatamente, repetirá el Kumbhaka por otros cien segundos y volverá a exhalar hasta la distancia del ombligo mediante la ventana opuesta de la nariz, inhalando rápidamente y repitiendo el Kumbhaka hasta contar cien. Lo volverá a hacer hasta realizar el Kumbhaka una, dos, tres, cuatro o cinco veces, que equivaldrá a un control sobre la respiración para los mismos cien segundos: 100, 200, 300, 400, 500. Entonces podrá adelantar su Kumbhaka hasta 125 segundos respirando alternadamente por una y otra ventana de la nariz y finalmente por las dos a la vez, aumentando la capacidad a 150 y 200 segundos o más, según su desarrollo. Cuanto mayor sea el Kumbhaka más libremente transpirará el cuerpo porque aumentan sus calorías. Para mitigar este calor, cuando se hace demasiado intenso, puede realizarse la práctica en el agua o se masajeará el cuerpo de la cabeza a los pies con una mezcla de leche de almendras, aceite de almendras y un poco de pimienta negra o jugo de Jengibre, azafrán y productos refrescantes. Tales bálsamos se dejan en el cuerpo por media hora o más para ser absorbidos libremente. Esto se hará dos veces por semana.

Después de cumplirse todo el Kumbhaka, se exhalará el aire en pequeñas dosis, ora por una ventana de la nariz, ora por la otra, hasta vaciar los pulmones. Se inhala luego de la misma manera con cortas respiraciones hasta el ombligo previas a cada Kumbhaka. Se insistirá en el proceso hasta hacer el Kumbhaka durante un total de 1200 segundos. Gradualmente se aumenta el proceso hasta que el estudiante puede suspender la respiración de 3000 a 5000 segundos.

El aire quedará en los pulmones hasta llegar a unos 4000 segundos de Kumbhaka; después intentará eliminarse de los pulmones y buscará el canal alimentario. Se experimentará una especie de retroceso contra la garganta al tratar de entrar el aire en el esófago y el estómago. El yogi ayuda el proceso deglutiendo y apretando el mentón contra el hueco de la garganta (Jalandhara Mudra). Se descubrirá en esta operación que el aire encuentra un obstáculo en su movimiento hacia abajo que le hace

volver a la garganta; por lo tanto se ha de mantener así el mentón e impedir que sea eliminado. Este proceso de rebote se encontrará continuamente en toda la extensión del tracto alimentario. Cuando el aire ha llegado al ano se cierra éste (Mulabandha) contrayendo los esfínteres del recto y se impide así su escape. Esta operación se realiza con considerable dolor al principio, que desaparecerá con el tiempo y el proceso se hará natural y fácil.

Durante el desarrollo de la práctica los intestinos gruñirán y se sentirá que el aire se desplaza de un lado a otro bajo el ombligo. Para preparar el camino con objeto que el aire entre al canal alimentario es aconsejable tomar unos cuatro bocados de agua antes de comenzar el Pranayama. En las comidas también será conveniente consumir una pequeña cantidad de cebada, trigo, arroz, bien empapado de Ghee para lubricar los canales y facilitar la entrada de alimentos al estómago y los intestinos. Cuanto mayor sea la capacidad para el Kumbhaka más tiempo estará libre del hambre el que practica. Este efecto se debe al aire que circula por el canal alimentario y el proceso se denomina "Vivir de Aire". Cuando el individuo ha llegado a esta etapa puede reducir con éxito su dieta a leche, aceite de manteca clarificada y unas pocas frutas dulces y empezar sus prácticas de concentración y meditación.

Puede considerarse suficientemente desarrollado el Pranayama cuando se hace el Kumbhaka durante cinco o seis minutos. En este estado el Yogi puede dedicarse a entrenar la mente para concentrarse. Pronto la mente se autoconcentrará, no importa donde esté, y se puede empezar entonces a despertar el Kundalini. En caso de que la mente esté inquieta durante el período de meditación se aquietará disminuyendo la contemplación y haciendo del descanso el principal objetivo.

Para cumplir el "Kumbhaka mayor" se ha de empezar por cerrar la ventana izquierda de la nariz e inhalar por la derecha y se sigue con un Kumbhaka que dura hasta contar 15.000. Después se exhala por el lado derecho e inmediatamente se inhala por el izquierdo, repitiendo el Kumbhaka hasta contar 15.000. El proceso se repetirá hasta haber realizado cuatro de estos Pranayamas. Entonces se aprieta la aleta derecha de la nariz y se exhala por la ventana izquierda a una distancia de cuatro pulgadas, inhalando igual cantidad de aire por la misma ventana. Se per-

mite que el aire entre y salga dentro de los límites de esta distancia pero constantemente el grueso del aire debe ser retenido en los pulmones y la práctica se finalizará como se indica. Se verá que este método da lugar a un Kumbhaka neto de 60.000 segundos.

Para trascender la relatividad y la existencia condicional de manera que se pueda unir con el Espíritu Universal y asegurar por lo tanto el Autoolvido llegando a un estado superconsciente de Autoabstracción, es necesario empezar a inhalar por la ventana derecha de la nariz y seguir con un Kumbhaka de 12.000 segundos. Después el discípulo debe permanecer concentrado diez minutos. Repetirá el proceso inhalando esta vez por la ventana izquierda. Siguiendo con diez minutos de concentración debe repetir el proceso por ambas ventanas de la nariz. No pasará mucho hasta que todos los sentidos cesen en su actividad. Puede lograrse el Samadhi cuando el Kumbhaka llega a 60.000 segundos. Haciéndolo gradualmente se podrá controlar la respiración por una hora y media. Sólo entonces se manifestarán los poderes psíquicos.

Cuando uno puede retener el aliento durante unos 3.000 a 5.000 segundos, lo sentirá en todo el cuerpo. Se experimentará una sensación de hormigueo punzante en toda la superficie. Esto desaparecerá de inmediato al exhalar. Se ha de realizar el Kumbhaka sin temor alguno y se soportará la experiencia para hacer algún progreso. Se insistirá en que la dieta debe observarse cuidadosamente para que la digestión quede en el mejor estado posible. Es esencial tener la cantidad adecuada de alimento graso (Ghee) para tener los nervios serenos y el organismo convenientemente lubricado. Es menester tener presente que la mejor época del año para hacer la práctica del Pranayama es en marzo y abril o en setiembre y octubre. Nunca se iniciará en la estación fría, cálida o lluviosa. Durante el verano el Yogi hace sus prácticas de noche.

Hacia mucho que había pasado la hora del desayuno y era tiempo de empezar el día. Mi amigo Tantrik me aseguró que lo que me había relatado era una de las más importantes técnicas de la práctica del Pranayama. Es raro enseñar este mé-

todo a otra persona antes de haber experimentado esta misma un largo período de aprendizaje. Sin embargo, era evidente que detallar verbalmente una práctica no constituía de ningún modo la revelación total de una técnica. Era esencial la mano guía de un maestro. Generalmente se presentaban diferentes obstáculos en distintos individuos y sólo el que conocía la ley en la que se basaban todas las técnicas yogis podía ayudar al alumno a vencer su dificultad específica. Las técnicas de la mayoría de las prácticas yogis se obtenían en los libros, pero es una deplorable verdad que hasta las instrucciones escritas son insuficientes. No hay curso por correspondencia para llegar al Cielo.

Como mi plan era, eventualmente, traducir esta instrucción a otra occidental, mi amigo Tantrik me señaló la necesidad de aprender las formas más simples. Prometió informarme a la hora del té sobre los principios básicos; entre tanto debía atender sus propios estudios y yo los míos.

Volví a mi pequeña habitación enjalbegada, con sus sencillos muebles consistentes en una mesa torcida, una silla y algunos clavos en la pared para colgar las ropas. Aun tenía las valijas hechas y debía hacer algo más antes de emprender mis estudios. Después de un ligero almuerzo me alegró un rato de descanso, porque era la primera vez que lo tomaba desde mi partida de Bangalore. Mi mente divagaba, especulando sobre el futuro. Tuve la creciente sensación de que mis esfuerzos no eran en vano, que seguía un impulso de inspiración divina que me perturbaba cada vez que salía del curso predestinado. Tenía la noción de que me atoraba de teoría y de información y estaba cada vez más inquieto por mi deseo de transformarlo todo en acción.

Sin embargo, por el momento hube de conformarme con mis estudios y mi lapso diario de "Silencio", durante el cual me dedicaba a la introspección. Era tan devoto en esto como un hindú. Sabía que no debía apresurar las cosas. Prepararme y esperar... esa era mi tarea. En alguna parte alguien me observaba; cuando llegase la hora en que estuviese listo, sucedería todo lo demás. Pensaba que quien pasa el período más largo en preparativos avanza mucho más cuando llega el momento, bajo la guía de su Guru. Yo tendría paciencia.



CAPÍTULO XI

MÁS SOBRE LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

1

Eran las cuatro y entré en la sencilla sala de mi amigo. Nos acomodamos en el piso. Sentándome de esta manera en todas las oportunidades, me acostumbraba rápidamente a hallar más descanso que al sentarme en una silla. Tenía la ventaja de estirar los miembros, de modo que cuando me llegó el momento de dedicarme a los Asanas, pude dominarlos en un lapso relativamente corto. Siempre había sido bastante ágil y por lo tanto no hube de sufrir el período de intensa incomodidad, como la mayoría de los occidentales que intentaron acostumbrarse a los hábitos domésticos de los hindúes. Apenas nos habían servido el té cuando mi amigo empezó a instruirme.

Antes de poder cumplir totalmente el arte del Pranayama es imperativo informarse de la teoría en que se basa. Sin embargo, hasta que uno ha perfeccionado su Pranayama es casi imposible utilizar los conocimientos de la teoría. Por eso me era necesario saber algo de los fundamentos antes de proseguir con mi trabajo.

Para poder adelantar más con mi práctica del Pranayama cuando me dedicase a tal disciplina, mi amigo me daría el material

útil para mis inmediatas necesidades. Es evidente que cuanto más conociera la teoría, más intenso sería mi impulso de ser competente en la senda del Yoga que otorga la victoria definitiva. Comprendí que me instruían de manera que llegaría con seguridad a la meta por la que me esforzaba.

Primero me relató, en términos generales, la teoría de la respiración como se expone en la obra Tantrik denominada Swarodaya.

Ninguna teoría sobre la Vida del Universo es tan sencilla y sin embargo tan grande y completa como la de la respiración. Ésta (Prana) es el inseparable poder de Dios (Shakti). Es el Poder Supremo sobre todo lo creado, el Principio Vital del Universo. Es el *substratum* de toda causa y efecto que se exponen como cuentas en su collar de la vida. El Shakti (poder) está siempre presente en el hombre. La respiración (Prana) emergió primero de Dios. Es el aliento de Dios que sopló al Universo y que finalmente será devuelto a Dios. Se dice que es tan incomprensible como el Océano de la Infinitud. Es la mente del hombre la que le impide tener conciencia de su presencia.

El vocablo Prana viene de la raíz sánscrita "Pra", que significa Primero. "Na" es la menor unidad de fuerza. Por lo tanto Prana sería la primera respiración. Toda acción es sólo una variación en las fases del Prana.

En la ciencia del Yoga su función es la ley de la existencia del Universo. El sol es lo que le da existencia y lo mantiene en actividad. Su reflexión en el hombre da origen al esfuerzo humano. Cuando llega a lo individual se divide en las diez funciones de Wayu. Cada una de éstas tiene su denominación: Prana, Apana, Samana, Udana, Vyana, Naga, Kurma, Krikara, Devadatta y Dhananjaya.

Prana (el Principio Vital), es la fuerza dinámica o motora del hombre y de todos los seres vivientes. Es la fuerza que soporta el cuerpo y todas sus fuerzas impulsoras. Es la morada de Jiwa (alma). Los Nadis (conductos nerviosos) son los tubos por los cuales se mueve el Prana.

2

Esta ciencia de la respiración tiene sus fundamentos en el control del Prana. Es de la mayor importancia para cualquier estu-

dante de Yoga. Es la más útil, vasta e interesante rama del Yoga.

Por medio del Prana se arroja luz sobre todo Nombre y Forma. Por eso los prudentes estudiarán la regulación del Prana si desean suspender la actividad de la Mente y concentrar la voluntad en la realización del Yoga.

El control de la respiración conduce a la salud, el desarrollo de fuerza, energía, buena complexión, vitalidad aumentada y evolución en el conocimiento y extensión de la vida. La respiración es la que mantiene a los constituyentes del organismo: sangre, músculos, médula, huesos, etc. Crea todos los movimientos del cuerpo. Aparta a la mente de objetos indeseables y la concentra solamente en los deseados. De él penden las funciones de los diez sentidos del conocimiento y acción. Da forma al embrión en el útero. Proporciona la evidencia de la existencia de vida porque es la causa del habla, el tacto, el sonido y el olor; es el origen de alegría y animación. Excita el ardor del cuerpo y crea el calor que quema todas las impurezas del organismo; atraviesa todos los conductos del cuerpo, gruesos y delgados, disponiendo de todas las enfermedades.

El Aire Vital o respiración es la manifestación de la Espiral de la Vida que trae al interior del sistema el aire atmosférico exterior. Es la causa de los movimientos hacia adelante y atrás del aliento a la distancia de ocho a doce pulgadas. Reside en el corazón y tiene un movimiento hacia arriba que a veces se llama aire ascendente (Udana Wayu). El ombligo es su punto central de distribución por todo el cuerpo, funcionando con mayor intensidad en la punta de la nariz, la cabeza, el ombligo y los dedos grandes de los pies. Esta energía se consume en la asimilación de alimento, en la digestión, en la acción de todos los órganos vitales, en el mantenimiento de la temperatura adecuada del cuerpo en medio del excesivo frío o calor. Tomar algo en nuestro interior es tarea del Prana. Mediante su poder se inhala, deglute o se abre la boca. Prana es el que capacita a los ojos para ver, las orejas para oír, la nariz para oler, la lengua para gustar y la piel para sentir. El movimiento del Aire Vital (Prana) en los Nadis (conductos) despierta la conciencia, que es siempre dominante pero latente. Jiwa (alma) es conciencia pura. La conciencia del sentimiento es la misma, pero más velada. La fuerza impulsiva del mundo del pensamiento está en el

del sentimiento. En Prana no hay intelecto; sólo el sentimiento o la percepción.

La fase mental de Prana es recibir y controlar. Si por una u otra razón Prana se aleja de alguna parte del cuerpo, ésta pierde su poder de acción. Esto se llama muerte local. Así es cómo uno se vuelve sordo, mudo o ciego o enferma del aparato digestivo. La muerte es producida por la eliminación del Prana; el boquear de un hombre agonizante es la respiración inversa. En la muerte, el retiro del Prana se hace por los ojos, las orejas, la nariz, el ombligo, el recto, la uretra o la fontanela. Su tendencia es dejar el cuerpo por donde se halla la mente o donde reside la sensibilidad. El aire fluye constantemente por el cuerpo, causando sufrimiento. Por eso el yogi se esfuerza por detener este incesante fluir del aire.

El objetivo del Swara Shastra es exponer las cualidades y atributos de los Tattwas (Principios Vitales) e informar al estudiante de todas sus funciones. Apenas se ha logrado regular la Respiración se podrá comprender todas sus partes y fases, que es el arte especial del Swarodaya, la ciencia de los Tattwas. Así como algunos yogis pasan la vida practicando solamente el Hatha Yoga, otros dedican su vida al estudio y práctica del Swarodaya.

Debe combinarse ambos.

3

Se dice que el aire que entra por la ventana derecha de la nariz es caliente y el que fluye por la izquierda es frío. Por eso el Nadi derecho es denominado el aliento solar o Pingala, y el izquierdo el aliento lunar o Ida. La energía que fluye por la ventana derecha de la nariz produce calor en el organismo. Es catabólica, aferente y aceleratoria para los órganos del cuerpo. La energía de la ventana izquierda tiene un efecto refrescante; es anabólica, eferente e inhibitoria para los órganos. Aumenta la nutrición y la fuerza.

La respiración alterna entre las dos ventanas de la nariz. Si la acción es normal, la respiración alternará aproximadamente cada hora y cincuenta minutos. Esta acción normal sólo se halla después de haber perfeccionado el Pranayama. En la gente media

tales cambios de la respiración varían mucho y son influenciados por malos hábitos, dieta errónea, enfermedades y causas similares. Todo tiene algún efecto sobre la respiración, separándola de su flujo normal. Cuando la respiración continúa durante un período mayor de una hora y cincuenta minutos por un lado de la nariz, es una indicación de desorden debido a un exceso de calor o frío. Esta respiración alternada tiene el objeto de mantener el equilibrio de la temperatura del cuerpo. La respiración nasal calienta el aire mucho más que la oral, en razón de la gran superficie utilizada en el proceso.

Nuestro cuerpo es una réplica en miniatura del Universo. El sol y la luna al desplazarse siempre en sus órbitas nortea y sureña en el macrocosmos están a la vez viajando en el microcosmos mediante Ida y Pingala, durante el día y la noche. La luna, que viaja en Ida, rocía su néctar de tinieblas sobre el organismo, y el sol, mediante Pingala, seca todo el sistema. El encuentro del sol y la luna en el Muladhara (centro vital inferior) se llama Amabashya, día de la Luna Nueva. Próxima a este centro, Kundalini (la energía psíquica) duerme en Adharkunda. Si alguien con la mente controlada puede confinar la luna y el sol a sus respectivos lugares, de modo que la primera no pueda esparcir su néctar y el segundo no pueda sacarlo, mientras el néctar del cuerpo se seca por los fuegos del Swadhisthana Chakra (segundo centro del cuerpo) Kundalini despertará por sí mismo.

El alternar de la respiración es afectado por la membrana mucosa de la cabeza, que se torna cálida y se inflama del lado en que no fluye el aire. La membrana se halla en este estado a cada cambio de respiración de un lado a otro de la nariz. Los que practican el Swarodaya pretenden poder calcular el momento exacto del día y determinar la naturaleza de los sucesos por la erección rítmica de la membrana mucosa nasal que es regular como un reloj, para tornarse turgente con el funcionamiento de un cuerpo perfecto.

4

Desde medianoche a mediodía Prana fluye en los nervios y por esto la energía nerviosa es más activa durante este período. De mediodía a medianoche fluye por los vasos sanguíneos, que tienen

mayor fuerza durante este lapso. A mediodía y medianoche esta energía se iguala en ambos sistemas de Nadis. Con el ocaso Prana ha pasado con todo su poder a los vasos sanguíneos y al alba pasa a la médula de acuerdo con el curso del sol (corriente solar del Prana).

En la salud perfecta hay un equilibrio del Prana en los Nadis. Esto significa que las corrientes positiva y negativa fluyen en orden regular y por conductos definidos. La operación de Libre Voluntad y ciertas otras fuerzas cambian la naturaleza del Prana local, afectando el flujo negativo y positivo en grado variable. El carácter de este fluir es la más exacta indicación de un registro perfecto de los cambios Tattwic en el cuerpo. La salud es resultado de este equilibrio y la enfermedad el de la ruptura de dicho balance. El yogi hace un esfuerzo para ordenar estas corrientes.

La respiración de veinticuatro horas por un solo lado de la nariz previene que está próxima una enfermedad. Si dura un lapso más prolongado, significa que la afección será seria. Si se respira por un lado durante dos o tres días continuamente, se puede esperar una enfermedad grave. Esto se debe al hecho de que los ganglios de algún centro nervioso son recargados como consecuencia de que la respiración permanece en ese centro por un lapso mayor que el normal.

Hay cinco importantes centros nerviosos en el cuerpo, partiendo de la base de la médula: Muladhara, Swadhis-thahma, Manipura, Anathata y Vishuddha, todos en la médula. Todo debe tener un vehículo y estos Chakras (centros) son vehículos de clases especiales de conocimientos. Las características de la energía y sus funciones en cada centro se clasifican así: Prithivi (Tierra), Apa (Agua), Agni (Fuego), Wayu (Aire), Akasha (Éter). Se trata de cosas que están lejos de ser comprendidas en Occidente. Los cinco centros influyen en la respiración, cada uno afecta el flujo de acuerdo a los hábitos y actividades del individuo. En estado normal, en pleno desarrollo, estas corrientes nerviosas hacen que la respiración fluya 960 veces por hora. Por otra parte, cuando un lado de la nariz está cerrado se sabe de inmediato que la respiración (corriente nerviosa) está en Prithivi (centro terrenal) o en Muladhara Chakra.

Cada una de estas corrientes influye en el elemento del cuerpo

según el centro más activo a la vez. Si Prana circula en Apa (Agua) se actúa sobre los fluidos del organismo; lo mismo sucede con los otros centros. Los ejercicios y prácticas del Yoga se usan para liberar los movimientos del Prana en estos centros, desarrollándolos para revelar la potencia latente en ellos. Cada Chakra (centro) tiene un número dado de importantes Nadis que se llaman pétalos. Aparte de sus funciones físicas tienen un aspecto metafísico definido del cual aprende el yogi a medida que progresa con sus prácticas.

En el sueño sin visiones, Prana duerme en los vasos sanguíneos, en el pericardio y en el interior del corazón. Cuando se agita Prana o si está en movimiento, tocando los Nadis se manifiesta el estado ordinario de conocimiento. El movimiento regulado de Aire Vital (Prana) despertará mayor conciencia, luz, sabiduría y la potencia latente que invade todo el cuerpo. Los cinco Aires Vitales se originan en los atributos activos de Akasha (Éter) mientras sus elementos —Prana, Apana, Samana, Udana y Vyana, constituyen lo que se designa el Saco de la Vida (Linga Sharira). En el Prana Gopala Tapani-Upanishad se afirma: "El aire, que es uno, se transforma en cinco al entrar en el mundo, y así se manifiesta en cada cuerpo". Para suspender los fenómenos activos de la vida por un momento es necesario controlar esas energías.

El yogi mantiene control sobre la respiración en todos los momentos de acción especial para hacer más eficaces sus esfuerzos. Si lo practica continuamente llegará a ser automático.

Siempre es conveniente tener conocimiento del Tattwa que fluye en un momento dado; su presencia ejerce considerable influencia en el resultado de la acción particular del momento. El conocimiento de la naturaleza de esta acción permitirá con frecuencia evitar o impedir una enfermedad y ayudará a mantener la salud.

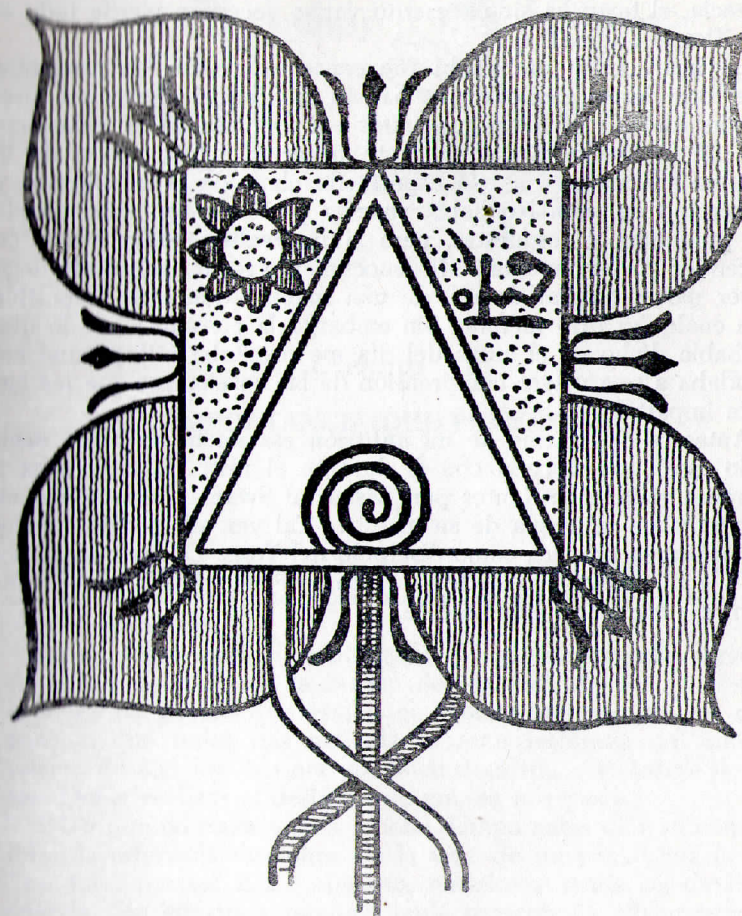
Hay varios métodos sencillos a usar en el comienzo para cambiar el fluir de la respiración. El yogi a veces obtura la ventana de la nariz que desea con un trozo de algodón. Otro método fácil es ejercer una ligera presión bajo la axila, del lado de la

aleta que se quiere cerrar. Esto puede realizarse apretando fuertemente la axila contra una silla colocada debajo. Si se mantiene la presión durante unos minutos, la respiración comenzará a efectuarse por el otro lado de la nariz. Otro método eficaz es manipular el nervio principal del dedo grande del pie, en el tobillo del lado en el que se desea la respiración. Un método sencillo es sentarse en el suelo y llevar la rodilla a una posición en que sea posible colocarla bajo la axila; entonces, apoyándose en aquélla, la respiración comenzará a realizarse por el lado opuesto de la nariz. O se puede sentar en el piso y apretar el hombro contra la pared, o presionar el nervio bajo la pantorrilla. Con frecuencia los yogis llevan una muleta corta en la que se pueden apoyar cuando están sentados; de esta manera mantienen la respiración de un lado determinado.

Mediante la práctica continua es posible cambiar muy rápidamente la respiración. En la mayoría de los casos bastará con diez minutos. El yogi instruye a alguien que se acostumbre a dormir del lado izquierdo, de manera que el alimento que se halla en el estómago de ese lado pueda ser completamente digerido antes de pasar a los intestinos. Esto se asegura por el hecho de que también mantiene el Pingala (respiración solar) ayudando a los fuegos digestivos. Para adquirir poderes psíquicos el yogi confía mucho en la respiración solar.

Habíamos mantenido una continua plática desde la hora del té hasta medianoche sin habernos movido de nuestra posición. Después nos servimos una taza de té como despedida. Me quedaban aún dos horas para anotar en mi Diario la esencia de nuestra conversación: era éste un hábito que seguía estrictamente.

No se aprobaba ningún método que requiriese la inmediata transcripción de cuanto se decía y se oía. Se esperaba que los estudiantes tuviesen memoria para recordar palabra por palabra la instrucción oral. Para el estudiante nativo es posible memorizar literalmente volúmenes de palabras. Esta es la manera en que han llegado hasta nosotros sus enseñanzas, a través de siglos. Hay crónicas, es verdad, pero se han visto afectadas por la



MULADHARA CHAKRA

interpretación moderna. Se les da nuevos significados que no guardan relación con los antiguos. Y cuando, como sucede con frecuencia, el texto ha sido reescrito varias veces, se pierde todo el significado original.

La instrucción que recibí fue consecuencia de las preguntas que formulé. Al comienzo me habían dicho que no existían "preguntas tontas": el hacer preguntas era una verdadera indicación de mi desarrollo. Era importante hacer la interrogación de la manera adecuada; era una especie de clave de la inteligencia y sinceridad de uno. No había sistema particular en este método de preguntas y respuestas, pero sí un realismo muy eficaz en aprender lo fundamental. Mi conocimiento recién adquirido llegó a ser parte integral de mí, de una manera que sería imposible con cualquier otro método. Sin embargo la constancia de lo que se había dicho en el curso del día me resultaba útil, porque me ayudaba a una mayor comprensión de las enseñanzas que me habían impartido.

Antes de separarme de mi anfitrión esa noche se había decidido que permanecería con él durante el resto de la semana y después viajaríamos juntos para visitar al Swamaji, que estaba en la ermita de la jungla de su maestro. Tal vez allí podría comenzar mi tarea práctica como discípulo del Yoga. Dí las buenas noches a mi amigo siguiendo la costumbre de estrecharse uno las manos e inclinarse ligeramente.



CAPÍTULO XII

IMPORTANCIA DEL PRANAYAMA

1

Aunque me quedé muy tarde esa noche no dejé de cumplir con mi silencio del amanecer. Había ordenado que me sirvieran el té a las cinco.

En mi paseo matinal medité sobre lo que me sucedía. Trataba de atisbar a través de la ilusión de realidad, de dar un vistazo a la ley de Karma que estaba en funcionamiento, porque comprendía que todas mis actividades eran resultado del cumplimiento de una ley. No era yo quien decidiría qué habría de hacer. Debía realizar el destino que guiaba mis pasos.

Sabía que no transcurriría mucho tiempo antes de que emprendiese la esforzada disciplina de la vida de un yogi. ¿Podría realizar tal esfuerzo? Era ambicioso, resuelto y sentía mi dinámica energía. Sin embargo, también tenía presente la advertencia de los médicos americanos después de mi enfermedad. Así pues, trataba de establecer el equilibrio de conocimientos entre Oriente y Occidente. Las enseñanzas de Oriente me aseguraban que no había peligro y en lo más íntimo sentía que estaban acertadas, juicio hasta entonces confirmado por mis triunfos. No obstante,

la advertencia de la muerte dejaba resonar su eco desde Occidente, previniéndome estar alerta.

Mi mente recibía cada vez más información; me iba dando cuenta que podría alejarme de la Verdad. La energía y el tiempo invertidos me alejaban cada vez más de mi objetivo; porque todo lo puramente mental es una ilusión. Ciertamente es que la mente es el único medio para verter el conocimiento de los sentidos en la conciencia íntima; esa es su divina función. Es el instrumento de precisión por el cual se logra entrar al Yo Interno. Pero se pierde constantemente en la misma mente. Este era el peligro para mí. Sin embargo mi noción del mismo actuó como salvaguardia para no ser atrapado en las redes fatales de Maya (ilusión).

2

El día antes de nuestra partida mi amigo Tantrik pasó la mañana impartíendome sus ideas sobre el Pranayama. Trató de darme una visión simple y clara de las enseñanzas Tantrik de esta ciencia. Ya había yo leído u oído mucho de aquello. Sin embargo el valor principal de la plática era ofrecer una excelente reseña, aclarando en particular los aspectos aún confusos de mi mente.

Prana significa respiración y Yama, pausa; por tanto, Pranayama es sencillamente una forma regulada de un flujo de aire irregular y acelerado. Controla el triple proceso de la inhalación (Puraka), suspensión (Kumbhaka) y exhalación (Rechaka). Es la práctica de inhalar hasta el límite de capacidad, suspendiendo hasta cuando sea posible y exhalando después hasta vaciar cuanto se pueda los pulmones.

Pranayama es una de las prácticas más importantes de todas las formas de Yoga; es un proceso por el cual se puede aislar el Yo Interior del influjo y la influencia de los pensamientos mundanales. Es una especie de instrumento para alcanzar las fuerzas más sutiles que funcionan en el cuerpo. Su objetivo es capacitar al yogi para lograr el control sobre el sistema nervioso; este control le permite dominar gradualmente el Prana, o energía vital y la mente. Este es el verdadero objetivo de la prác-

tica, que es vehículo para la revelación de aspectos de la vida y la naturaleza que no pueden estudiarse de otra manera.

El cuerpo debe cooperar en la tarea del yogi. Se dice que "El que ayuna y el que come demasiado, el que no duerme y el que no trabaja... ninguno de éstos puede ser un adepto". Un Sadhaka (el que practica) necesita la soledad. Esto es esencial. Para la práctica del Pranayama y la cultura mental, se debe tener un lugar de retiro, donde, si es posible, se pueda estar solo con la naturaleza, sin los refinamientos de esta Era. El retiro más deseable es una pequeña cámara de unos seis pies cuadrados, sin ornatos y lejos de todo ruido. Si no puede conseguirse esto, lo más conveniente es una habitación silenciosa, una celda, un desván, o un refugio entre la arboleda o en un cañón. Ha de tener ventilación, no ser demasiado frío ni cálido, y cerca de la fuente de alimentos. Lo ideal sería una caverna de unos seis pies cuadrados, cerca de una fuente de agua. En tal lugar se realizan las más elevadas formas del aprendizaje del Yoga. Actualmente es difícil hallar un lugar ideal para la práctica del Yoga, de manera que es necesario seleccionar el más ventajoso que se pueda conseguir y aprovecharlo al máximo.

Mi amigo Tantrik señaló que quizá el único lugar que quedaba en el mundo donde sería posible ir y hallar el lugar ideal para la meditación, sería el Tibet. Pero estaba más allá del alcance de casi todos. Es sabido que allí no permiten el ingreso de forasteros al país, con muy raras excepciones. En consecuencia ha de utilizarse de la mejor manera lo que se puede conseguir y se dejará que el tiempo resuelva los problemas futuros.

El lugar finalmente elegido no debe estar demasiado alejado de fuentes de alimentos, agua, etc., y será protegido de los curiosos y los perturbadores. Es mejor llevar una vida solitaria que estar acompañado por estúpidos y gente de mentalidad mundana; hasta la propia familia ha de verse lo menos posible.

La fuerza es la única limitación importante en cualquier práctica yogi. La capacidad física limita la frecuencia, pero se ha de medir cuidadosamente las limitaciones sin intentar demasiado, sino ateniéndose a lo elegido en cada práctica hasta que se haga fácil y luego se aumente gradualmente.

El Yoga debe practicarse sólo cuando la mente y el cuerpo están frescos y no perturbados por pensamientos malignos o car-

nales. La castidad es esencial para acumular energía vital y en el caso de un hombre casado su mujer le será de mayor ayuda si es alentadora y comprensiva. Pero en ninguna circunstancia la práctica del Yoga limitará la felicidad a que tiene derecho la mujer. Uno debe esforzarse por "estar en el mundo, pero vivir de éste", siempre serio pero contento, nunca celoso o fatuo. Si los pensamientos malignos penetran en la mente no se recurrirá a la fuerza de voluntad para alejarlos; basta con ignorarlos. Permaneciendo indiferente y pasivo se irán tan misteriosamente como vinieron. En dicho momento no se practicará el Yoga; es mejor realizar alguna forma de ejercicio físico. No ha de haber causa de ansiedad, sin embargo, porque son obstáculos encontrados y vencidos por todos los yogis.

La preparación del cuerpo puede empezar en cualquier estación del año, pero se ha de comenzar la práctica del Pranayama en primavera u otoño. En invierno y verano son más frecuentes las enfermedades, pero en otoño y primavera el aire es puro y no es tan probable que no debilite sus principios vitales. Los cambios atmosféricos afectan mucho las funciones del organismo y tienen un efecto correspondiente sobre la mente. El cuerpo es más vigoroso, activo y fuerte y el espíritu más ardiente y vivaz cuando el cielo está sereno y despejado y el viento sopla del este, noreste y sudeste. También es superior el aire seco y cálido al frío y húmedo. El frío intenso obstruye los delicados vasos de la cabeza, pulmones y articulaciones. Un estado mórbido es con frecuencia resultado de la continua humedad.

3

El cuerpo sano es cimiento de una mente sana. La purificación de los Nadis (nervios) es la primera etapa. El Pranayama es de gran ayuda para esto. La higienización de los Nadis puede ser realizada por el Pranayama en tres meses y si uno se halla en buen estado físico al principio puede hacerse aun en menos tiempo.

Sin Nadis purificados no habría realizaciones en Pranayama. Se puede practicar dos veces por día mañana y tarde, o tres veces: mañana, mediodía y tarde; o cuatro veces; mañana, medio-

día, tarde y medianoche; u ocho veces en las veinticuatro horas, practicando cada tres horas. Como mínimo se practicará durante cuarenta y ocho minutos dos veces al día y se amplía apenas sea posible a cuatro veces en veinticuatro horas. Toda práctica se hará cuando uno no esté hambriento ni saciado de comida. Se ha de evitar la práctica si se está fatigado.

Debe insistirse constantemente en que el cumplimiento del Yoga es impedido por el exceso de comida, de esfuerzo, excesiva permanencia en un baño frío matinal, comer de noche, limitar la dieta a frutas solamente, demasiada compañía, hábitos irregulares, etc. La excesiva aplicación trae la distracción; el sueño no moderado produce pereza, entorpece la mente, obstruye la memoria y causa la desintegración de las fuerzas físicas y espirituales del hombre.

Dormir de día altera los tres Doshas, principios orgánicos de Wayu, Pitta, Kapha (energía nerviosa, calor de metabolismo y función linfática), por lo que ha de evitarse estrictamente.

El estudiante se levantará cada mañana al alba, o alrededor de las cuatro. Levantarse temprano por la mañana no es difícil una vez formado el hábito; se hace tan natural como levantarse a las nueve. Se comenzará la práctica haciendo algunas Asanas (posturas). Sarvangasana (una postura) se realizará al final de manera que Jalandhara (el mentón caído) pueda hacerse más fácilmente. Mirtasana (pose de cadáver) se realiza cuando uno está fatigado. Hay que sentarse en el mismo lugar, a la misma hora, manteniendo cerrados los ojos y erecto el cuerpo y la cabeza.

Es absolutamente esencial la regularidad. Como mínimo se hará una práctica de tres meses. En ese período puede obtenerse un control muy bueno.

La práctica de Pranayama hasta cuatro períodos por día es aconsejable apenas el estudiante esté en condiciones. Este standard se mantendrá durante tres meses. El standard ideal de práctica es el de cuatro veces durante las veinticuatro horas: de 4 a 6; de 10 a 12; de 4 a 6 y de 10 a 12 de la noche. Se continuará hasta que sea posible hacer ocho series de Kumbhaka en cada sesión. Habrá pues 320 series en el período de veinticuatro horas. El estudiante empezará con diez el primer día, aumentando la práctica al ritmo de cuatro series por día. En tres meses

podrá llegar al máximo. Vaschaspti, famosa autoridad en Yoga, da treinta y seis segundos como la menor tasa de Pranayama. Considera esto como término medio. Setenta y cinco segundos le parecen moderados y 108 un Pranayama intenso. Para el recién iniciado doce segundos es poco, veinticuatro aceptable y treinta y seis bueno.

Quien posea conocimientos de la respiración tiene una fortuna a sus pies porque la respiración determina la presión latente en toda actividad y circulación. Es una de las dos causas de la actividad de la mente, siendo la otra el deseo. Mediante la regulación de la respiración, el Karma obtenido en esta vida como el de vidas anteriores, puede eliminarse. Se aprenderá por experiencia que el Pranayama destruye todo pecado y el mundo de la ilusión, de la misma manera que un fuego consume la leña seca. El fuego latente en la leña arde sólo con la fricción y de la misma manera la sabiduría latente en todo ser viviente surge sólo mediante la práctica del Pranayama. Con ésta puede adquirirse el poder de aliviar, curar las enfermedades, despertar la energía espiritual. Se obtiene la serenidad y la potencia mental. Está lleno de dicha el sendero para quien practica el Pranayama.

Cuando se adquiere finalmente el control completo sobre el sistema nervioso simpático se es dueño del cuerpo y se puede morir a voluntad. Se puede lograr el Brahma (el Super-Yo) mediante la práctica continua del Pranayama durante un año. Sin ésta ningún yogi puede realizar la iluminación de su alma durante el Kali Yuga.

El objeto de estos ejercicios respiratorios es, primero, controlar el Prana-Wayu y detener la acción orgánica. Todas las fuerzas que surgen de lo íntimo deben ser controladas para que la mente se torne concentrada hacia la Suprema Conciencia. Después se hace voluntario todo el sistema involuntario. La culminación es el Samadhi, cuando hay total suspensión de la animación.

Mediante Kumbhaka las fibras eferentes del vago son estimuladas, produciendo el estímulo del centro vago de la médula oblonga, que causa un descenso de la acción cardíaca. Si esto se lleva lo bastante lejos se considera que se puede detener toda la acción cardíaca. Este nervio posee una distribución más extensa que cualquier otro nervio craneal. Contiene más fibras sensoriales y motoras. Proporciona a los órganos de la voz y de la respiración

fibras motoras y sensoriales y a la faringe, esófago, corazón y estómago fibras motoras. El estímulo de este nervio en su centro de la médula oblonga causa inhibiciones a órganos como el corazón, los pulmones y la laringe y la aceleración de los movimientos del estómago. Este centro vago también es excitado por el estímulo de sus fibras aferentes, de la membrana mucosa nasal, la laringe y los pulmones. Kundalini Shakti (la energía nerviosa) puede ser excitada cuando el nervio vago es violentamente impulsado por el Pranayama.

Cuando se inhala, se absorbe Prana. Cuanto más Prana se pueda absorber más vitalidad se poseerá. En la práctica del Pranayama es importante absorber conscientemente todo lo que ocurre en el fenómeno de la respiración. Otro principio importante es crear siempre cierta presión "pránica" en el sistema. Esto se hace inhalando durante un período dado mayor cantidad de aire que normalmente. La relación entre el período de inhalación y el efecto perdurable de la "presión" es de uno a sesenta. Una persona que hace largas, profundas respiraciones durante un minuto, creará presión para una hora. Es decir, el valor de la respiración profunda no se agotará por una hora aproximadamente. Para un período de veinticuatro horas se debe practicar por espacio de veinticuatro minutos. Algunos hallan imposible practicar veinticuatro minutos a la vez y dividen el lapso por la mitad, haciéndolo de doce minutos diariamente. El yogi que puede reducir la exhalación normal gozará de perfecta salud y adquirirá energía espiritual.

Debido a una necesaria ley de la vida la mente sufre los diversos cambios al despertar y al dormir. Con el acercamiento de la oscuridad se altera el estado físico común y se reúnen las fuerzas positivas de la naturaleza. Esto produce una disminución de la actividad sensorial: ya no se reciben impresiones y el sueño las domina. El término medio de "descanso absoluto" durante el sueño de una noche se dice que es sólo de once minutos y medio. Durante el resto del tiempo pasado en lo que se denomina sueño, el individuo está sometido a la acción muscular y mental.

El sueño como norma tiene una influencia dominante sobre la mente en razón de su calidad de Tamaguna.

Se enseña en el Yoga que el despertar, soñar y dormir sin soñar es resultado de cierto grado de temperatura en el que trabajan comúnmente los órganos sensoriales, todos bajo la temperatura cardíaca. En sánscrito el fenómeno se denomina Sadhaka Titta. Cuando la Ida negativa (corriente nerviosa fría) ha llegado al límite, es decir, predomina sobre el Pingala (corriente nerviosa cálida) la conciencia duerme en el corazón. Cuando la corriente positiva Pingala llega a su extremo diario la acción de los órganos sensoriales ya no es sincronizada con las diversas modificaciones internas de los Tatwas y entonces tenemos la manifestación del despertar en toda su actividad. La naturaleza busca siempre mantener el equilibrio en estos dos elementos de frío y calor. Cuando el yogi, mediante el poder de Prana o Mantra, torna activa esta temperatura cardíaca, puede obtener los resultados que permita su competencia.

Los budistas enseñan que el exceso de sueño destruye todo mérito religioso y pretenden que alguien hallará muy útil una vigilia ocasional.

Por la perfección del Pranayama se produce una disminución del sueño y el yogi nota su cuerpo tan liviano como el aire. Jamás transpira, el semen se le seca y la fuerza seminal asciende para retornar como néctar (Amriti de Shiva, Shakti). Queda libre de enfermedad y dolor. No hay aumento ni disminución en los Principios Vitales. Cuando llega esta última etapa, el yogi puede con impunidad ser irregular en su dieta y sus demás hábitos, sin resultados perjudiciales de su desviación de las antiguas normas rígidas. Puede "comer, beber y divertirse sin malas consecuencias".

Por el Pranayama se puede vivir sin aire, alimento o bebida y obtener el poder de aligerarse. La mente se hace serena y se colma de dicha. Hay una exaltación de potencias mentales y se despierta la energía espiritual. Con el control de Prana, Agni (calor corporal) aumentará diariamente. Con el aumento de Agni se digerirá fácilmente el alimento. Estando el alimento adecuadamente digerido, Rasa (esencia metamorfoseada del alimento) aumenta y también Dhatu (principios arraigados del cuerpo) y

con éstos aumenta la sabiduría. Los pecados que duran veintenas de años son eliminados.

Lo que se conoce como suspensión total requiere trece minutos y medio. Es el Samadhi. Se dice que los sentimientos quedan suspendidos cuando uno puede realizar Kumbhaka durante un período de diez minutos y cuarenta y ocho segundos. Gradualmente el yogi podrá suspender su respiración por una hora u hora y media, cuando logre todos los poderes que anhela. En realidad no hay nada que no le sea posible.

El yogi puede gozar entonces del maravilloso estado de Pratyahara cuando suspende la respiración por tres horas.

5

Había transcurrido la hora del almuerzo sin que percibiese el pasar del tiempo, tan abstraído estaba en las enseñanzas. Era momento de descansar hasta que refrescase, a la tarde. Aun había mucho calor pese a estar en otoño. A mediodía el calor era tan intenso como en Nueva York o Chicago a la misma hora a mediados de julio. En la India esto se considera cómodo y así lo estimé. A la hora del té continuaríamos platicando sobre el Pranayama. Entonces mi amigo Tantrik me relataría las técnicas más importantes, utilizadas para realizar el arte del Pranayama.

Apenas hace falta decir que durante la mañana había vivido virtualmente en otro mundo. Era mi sueño constante pasar y probar el iluminismo del corazón al que el Tantrik se había referido. Estaba seguro de que si me permitían seguir la disciplina llegaría al estado inicial de paz interior que producía la alegría y la dicha para siempre.

¿Podría seguir la disciplina? Se acercaba mi oportunidad...



CAPÍTULO XIII

EJERCICIOS PARA CURAR ENFERMEDADES Y PROLONGAR LA JUVENTUD

1

A la tarde la primera práctica que consideramos fue Kapalabhati, que según me explicó mi maestro no es un Pranayama en el estricto sentido de la palabra sino un ejercicio esencial que debe utilizarse. Es un proceso de lavado y purificación de los nervios y de eliminar del cuerpo Kapha (flema). Es uno de los seis procesos de higienización de los Nadis y una práctica que también tiene considerable valor espiritual. No hay Kumbhaka regular en esa práctica. Se toma la pose Loto (Padmasana). El ejercicio consiste sólo en Rechaka y Puraka. Rechaka (exhalación) es la parte principal del ejercicio, mientras que Puraka (inhalación) sólo es un complemento.

La práctica vigorosa, por pocos minutos, de Kapalabhati, hace vibrar todos los tejidos del cuerpo. Esto se hará cada vez más violento a medida que el ejercicio avanza con su vigor original, hasta que se hace difícil controlar la postura. Por eso es tan necesario realizar la práctica en la pose Loto, que tiene la llave del pie. Sería imposible de otra manera mantenerse sentado durante la práctica. La columna vertebral tiene que estar erecta y las manos apoyadas sobre las rodillas. En el Kapalabhati hay un

juego de los músculos abdominales y del diafragma. Estos son súbita y vigorosamente contraídos impulsando hacia adentro las vísceras abdominales. El diafragma, penetra entonces en la cavidad torácica, que expulsa todo el aire de los pulmones.

En la respiración normal la inhalación es activa mientras el proceso de exhalación es pasivo. En el Kapalabhati es a la inversa. Rechaka y Puraka se realizan en rápida sucesión, mediante un súbito y vigoroso empuje de los músculos abdominales. Este es instantáneamente seguido por la relajación de tales músculos. Rechaka ocupa la cuarta parte del tiempo de Puraka. La relajación es un acto pasivo mientras que la contracción es muy activa. No hay intervalo entre estos actos hasta que se completa una serie. Al principio la serie comprende diez expulsiones. Generalmente se realizan tres series en cada sesión, que se efectúa dos veces por día, de mañana y de tarde. Generalmente pueden agregarse diez expulsiones cada semana, hasta que se hacen ciento veinte en cada serie.

Entre series sucesivas se permite la respiración normal para proporcionar el descanso necesario. Los que se sienten en condiciones pueden duplicar la cantidad pero el mínimo será de tres series de tres minutos por sesión. De ninguna manera se hará un esfuerzo. Es menester recordarlo.

Sólo debe prestarse atención a los músculos abdominales, concentrando la mente en los golpes abdominales contra el centro del abdomen, en el ombligo, donde se acumula la energía espiritual (Kundalini). Esta concentración debe mantenerse durante la práctica. Eventualmente el sistema nervioso se hará espiritualmente activo. Esto se manifestará por una sensación de palpar y brillará una forma de luz serena en este centro contemplado por la mente.

Grandes cantidades de anhídrido carbónico son eliminadas, asimilándose cantidades similares de oxígeno que enriquecen la sangre y renuevan los tejidos. Kapalabhati no tiene paralelo como ejercicio de gran valor de oxigenación. Corrige todas las afecciones provocadas por el frío y es muy útil para postergar la aproximación de la vejez. Su cultura nerviosa es muy eficaz y es sumamente importante su efecto sobre la circulación y el metabolismo.

Además de ser un proceso de purificación nerviosa también se

práctica para despertar ciertos centros nerviosos que hacen más eficiente la práctica del Pranayama, serenando el centro respiratorio. Deben hacerse diariamente unas series de estas prácticas antes del Pranayama. Cinco minutos son suficientes para producir un estado de trance cuando se ha desarrollado totalmente el arte de Kapalabhati.

La velocidad depende de la práctica de cada uno y nunca ha de sacrificarse a ella la perfección. Comenzando con una expulsión por segundo, puede llegarse a dos por segundo, que es una buena velocidad para una persona normal. Es posible desarrollarla al punto en que se pueda hacer doscientas por minuto, pero exceder este ritmo afecta tanto las espiraciones que se pierde toda eficacia. El vigor de las expulsiones debe ser constantemente vigilado y no se ha de reducir nunca en beneficio de la velocidad. El vigor, la velocidad, la medida de una serie, el número por sesión y la cantidad total realizada en un día se determinarán de acuerdo a la capacidad de cada individuo.

Sólo haré mención de otros dos métodos usados con frecuencia para purificar los Nadis. Uno, que requiere unos pocos meses, se realiza apretando la aleta derecha de la nariz y aspirando fuertemente por la ventana izquierda, suspendiendo después hasta donde se pueda y exhalando lo más lentamente posible por la ventana derecha. Se repite, invirtiendo el proceso e inhalando por la ventana derecha. Se practica cuatro veces por día: de mañana, a mediodía, a la tarde y a medianoche, seis u ocho veces por sesión. Esta práctica aligera el cuerpo aumentando el apetito y produciendo ruidos sordos en la cabeza. Cuando esto sucede, el estudiante debe detenerse. El segundo método es apretar los labios haciéndolos sobresalir un poco, inhalar lentamente por la boca y tratar de sentir el contacto del aire contra la parte posterior de la garganta. Cuando se completa la inhalación se traga y luego se suspende presionando en la parte baja del abdomen. Esta segunda práctica cura la indigestión y otras enfermedades, contribuyendo a la longevidad.

La respiración intensa induce los Apas (Agua) y Prithivi (Tierra) Tattwas. Sujetando el brazo derecho sobre el codo y la pierna izquierda bajo la rodilla, es posible excitar estos Tattwas, especialmente el de Prithivi.

Suryabheda Kumbhaka (secreto del sol) fue el siguiente proceso que mi amigo Tantrik me explicó aquella tarde.

Hay cuatro Bhedas: Surya, Ujjayi, Sitali y Bhastrika. Surya-bheda aumenta las calorías del cuerpo. Con este proceso el yogi cura enfermedades que dependen de una insuficiencia de oxígeno. La práctica nos libra de enfermedades pulmonares, cardíacas y de la hidropesía. Higieniza los senos frontales, destruye los trastornos del Wayu, despierta el Kundalini e impide la decadencia física de la muerte prematura.

La técnica es sencilla. Es un proceso de inhalar por el lado derecho de la nariz. Después de hacerlo hasta la plenitud se deglute, se suspende y se hace la llave de mentón (Jalandhara). Se mantiene el Kumbhaka hasta donde sea posible pero sin esforzarse. Después se exhala lentamente por el lado izquierdo de la nariz. Se repite. Es importante mantener el control y la tensión de los músculos abdominales. Mediante la práctica de presionar el plexo solar se desarrolla la faz mental. Presionando en cualquier parte del tronco se regula la respiración y se evapora el Kapha (flema). Esta práctica puede comenzarse con diez Pranayamas por día, aumentando cinco diariamente hasta el máximo de ochenta. Cuando el estudiante lo ha desarrollado totalmente, puede continuar repitiéndolo aún más mientras la transpiración no asome a las raíces del cabello y a la punta de los dedos, manteniendo el Kumbhaka. La transpiración es un signo saludable y preserva al cuerpo de la enfermedad.

Padmasana o Siddhasana pueden usarse para esta práctica. Después de practicar Suryabhedana se hará Ujjayi, Sitkari, Sitali y finalmente Bhastrika. No tiene importancia que se hagan otras prácticas.

Ujjayi significa "pronunciando en voz alta". Se comienza la práctica mediante la completa exhalación por la boca. Es un ejercicio respiratorio profundo; se inhala profundamente con la glotis ligeramente cerrada, después se suspende y se hace una lenta exhalación hasta que comienza la respiración rítmica. Esta práctica aumenta el calor del cuerpo. Cualquiera postura es conveniente. La inhalación se realiza por ambas ventanas de la nariz, expandiendo el pecho y cerrando parcialmente la glotis, haciendo

un sonido como de sollozo, de tono bajo pero dulce y uniforme. Los músculos abdominales deben ser controlados mediante una ligera contracción que se mantiene durante la inhalación.

Además de la inhalación, que debe ser suave y uniforme, se ejecuta la deglución. Luego Kumbhaka y Jalandhara. La verdadera ventaja está en el Kumbhaka, pero no se debe insistir hasta el punto de la sofocación ni hasta que se haga imposible controlar una suave exhalación bien regulada por el lado izquierdo o por ambos lados, con la glotis parcialmente cerrada, emitiendo el mismo sonido que antes.

El período de exhalación insumirá dos veces el tiempo de inhalación y se debe tratar de prolongar la duración en cada serie. Al comienzo cuatro series por minuto son un ritmo conveniente. Al finalizar el período de práctica no se debe estar demasiado fatigado. Se tragará el aire que llena la boca llevándolo a la región del plexo solar, donde se realiza una especie de eructo sin abrir las aletas de la nariz ni la boca. El aire sube y baja nuevamente. Ayudará a despertar todos los Nadis desde la garganta al ombligo. Esta práctica es de gran ayuda cuando el Kundalini comienza a moverse y sigue su marcha.

Para prepararse para la práctica puede dedicarse más o menos una semana a Ujjayi, abandonando Kumbhaka. Siete series son suficientes al principio; se agregan tres cada semana, más o menos según la capacidad. La cantidad máxima de series diarias será de trescientas veinte, distribuidas de dos a cuatro sesiones. Docientas cuarenta bastan para quien esté interesado solamente en los aspectos físicos de la práctica. Su perfección protegerá de las enfermedades como: indigestión, disenterías, tisis, resfrío, fiebre, melancolía y enfermedades nerviosas.

Sitkari es el proceso de respirar solamente por la boca, que tiene el efecto de mantener fresco el cuerpo. Se realiza aspirando por la boca con todo el ruido posible y exhalando de inmediato. Es importante mantener los dientes firmemente apretados y suspender la lengua de manera que no toque el paladar, la base de la misma o los dientes. Al inhalar, el impulso debe venir de la parte baja del abdomen para colmar la capacidad de los pulmones. Esto se hace de cincuenta a ochenta veces y es mejor practicarlo de noche. Se bebe un vaso de leche caliente unos veinte minutos antes de empezar. Esta práctica oxigena la sangre, cura

el insomnio, calma el hambre y la sed, quita la indolencia y el sueño y contribuye generalmente a la comodidad del sistema. Aumenta la belleza y el vigor del cuerpo y cura la tisis. Respirando este aire húmedo el cuerpo pronto se libera de todas las enfermedades. Mediante este Kumbhaka el yogi puede llegar a ser de sangre fría e independiente. Se dice que en seis meses puede adquirir el genio poético, al perfeccionar este ejercicio. Un yogi perfecto en otros aspectos también logra la clarividencia y la clariaudiencia.

Sitali Kumbhaka es el proceso de Pranayama cumplido inhalando por la boca y exhalando por la nariz. Esto también mantiene fresco el cuerpo. Es equivalente a Sitkari, junto con Kumbhaka. Cualquiera método puede usarse sin el Kumbhaka cuando se desea sólo agregar humedad al sistema.

Después de doblar la lengua con la punta sobre el velo del paladar se inspira, haciendo actuar en combinación a ambos. Esto se llama Manduka Mudra (Rana Mudra) porque se hace como una rana. Después de inhalar se suspende la respiración antes de exhalar a través de la nariz, mientras descansa todo el sistema. Esta forma de Kumbhaka es una imitación de la serpiente. Es necesario alimentarse de leche, manteca purificada y agua fría. Inducirá al amor, al estudio y al aislamiento, y dará lugar a la facultad de entrar en trance.

Si se ha realizado previamente el Pranayama, un mes de práctica dará suficiente poder para reparar los efectos del prejuicio, agregar tenacidad a la vida y liberar el cuerpo de los peligros de la fiebre. Mediante la práctica de Sitali Kumbhaka las serpientes cambian la piel y practicando Bhastrika producen su silbido. Las esplenitis y diversas enfermedades orgánicas pueden curarse mediante esta práctica. Se podrá soportar la privación del aire, el agua y el alimento. Se estará dotado de la capacidad de renovar la piel y realzar la belleza. Se adquirirá sangre fría y resultará fácil pasar el tiempo en la soledad y en la devoción.

El yogi que puede combinar Apana con Prana es feliz, y si puede respirar aire puro apoyando la lengua contra el paladar, se libera de todas las enfermedades. Aspirando diariamente el aire saturado de agua se libera de la fatiga. Cuando el yogi ha perfeccionado su técnica del Pranayama, si practica solo, por bre-

ve lapsos, diariamente, no hay duda que puede liberarse de las enfermedades y de la vejez, logrando una apreciable longevidad.

Cuando el yogi puede colmar de aire todo su tracto intestinal, adquiere el poder de desprenderse de la piel y alterar a voluntad su peso específico. Puede ser obeso o delgado a voluntad. Tornarse liviano o pesado. Otro método de realizar esta práctica es enroscar la lengua a lo largo, haciéndola sobresalir un poco entre los labios. Se aspira entonces muy lentamente, llenando los pulmones hasta donde sea posible. Se sigue con el acostumbrado acto de deglución antes de hacer un Kumbhaka por breve lapso. La exhalación será por ambas ventanas de la nariz. Se visualizará mentalmente el hecho de que el aire va a la boca por Kundalini.

Este método nos libera de la indigestión, el cólico, la prolongada melancolía, fiebres, trastornos biliares y flema. Cura las afecciones pulmonares, actúa como contraveneno, impide el hambre y la sed y nos colma de una particular sensación de dicha. Este Mudra se denomina Kaki Mudra (Mudra de cuerpo) y debe practicarse al amanecer y al atardecer. Se adquirirá un conocimiento intuitivo de la mente del prójimo, una introspección de la naturaleza de los objetos y el conocimiento profundo de la vida.

Bhastrika Kumbhaka conserva la temperatura regular del cuerpo. Esto equivale a la práctica del Kapalabhati con Kumbhaka. Es mejor practicarlo en Padmasana; sin embargo, al principio puede usarse Siddhasana o Vajrasana. Para la perfección final de la práctica es absolutamente esencial recurrir al Padmasana, para poder retener el aliento. Después de adoptar la postura correcta se endereza la espalda y el cuello, se inhala lentamente hasta expandir por completo el estómago y después se exhala forzosamente por la nariz. Luego se inhala y exhala rápidamente, forzando lo último. Se emite un ruido que se siente en la garganta, en el pecho y la cabeza. Debe hacerse unas veinte veces o hasta fatigarse. Después se inhala por el lado derecho, se llena el abdomen, se suspende y se fija la vista en la punta de la nariz. Kumbhaka se realiza hasta donde pueda hacérselo con comodidad. Después de la suspensión se exhala por el lado izquierdo y luego se inhala por el mismo lado, volviendo a suspender la respiración y exhalando por el lado derecho. Esto completa una serie.

Cada expulsión de aire debe ser súbita. La inhalación automá-

tica es mucho más lenta. El proceso imita la acción del fuelle de un herrero. Se practica lentamente al principio y luego se aumenta de manera gradual la cantidad de Rechakas (exhalaciones) hasta ciento veinte por minuto. Es conveniente empezar con diez series y aumentarlas de acuerdo a la capacidad individual.

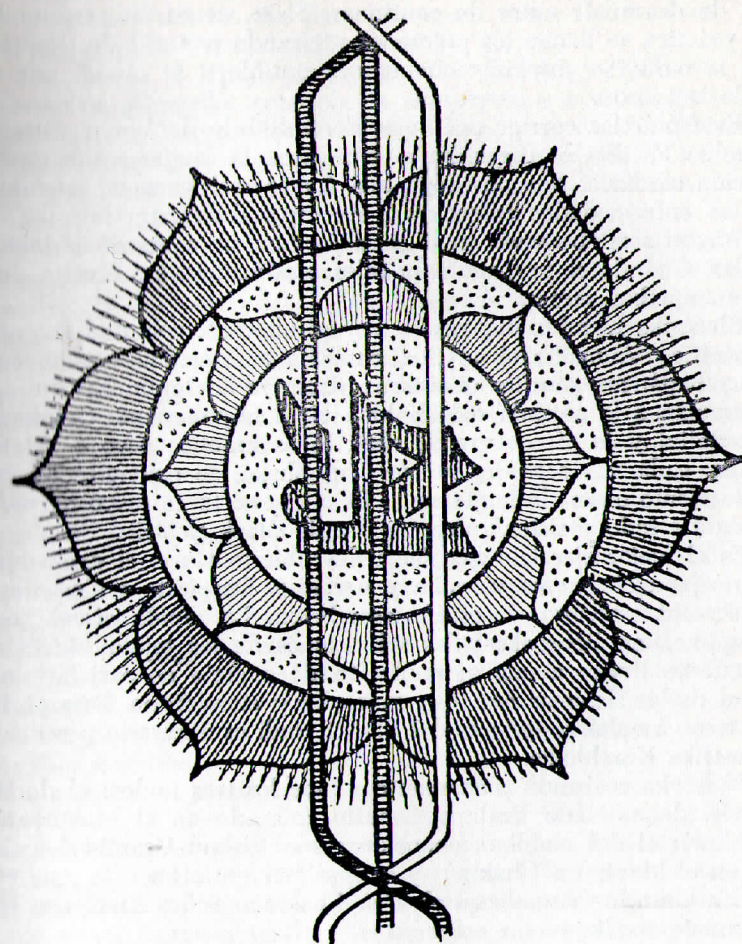
A cada respiración y latido funciona el cerebro. Aumenta en volumen con cada exhalación y disminuye a cada inhalación, lo que significa que el cerebro constantemente aumenta y disminuye de volumen. Este movimiento está estrechamente relacionado a la rapidez de la circulación sanguínea en el cerebro, proporcionándole un renovado y generoso aflujo de sangre. Lo que sucede en el cerebro, por necesidad debe suceder en los otros órganos con la misma manifestación. La respiración ejerce una modificación sobre la circulación de la sangre en los troncos venosos. La vena del cuello se vaciará súbitamente cuando el pecho se dilata para inspirar. Se llenará por el contrario cuando se contrae el pecho. Cuanto más marcados los movimientos respiratorios, más acentuado serán éstos.

Cuando se contrae la aurícula la sangre es impulsada hacia la cabeza y cuando aquélla se dilata es enviada al corazón. Como los movimientos de la aurícula son mucho más frecuentes que los del tórax, el latido de la vena yugular es muy irregular. Esto es lo que sucede durante la enfermedad.

La circulación sanguínea aumentada en todo el cuerpo por la práctica de Bhastrika tonifica todo el sistema nervioso. Una práctica prolongada excita todos los átomos del cuerpo poniendo en movimiento todo el sistema hasta que es totalmente reconstruido y purificado. Oportunamente se despiertan las fuerzas ocultas y uno se transforma en un ser nuevo e infinitamente más poderoso.

Al principio el calor corporal aumenta con la circulación acelerada, seguida por una temperatura corporal reducida debido a la abundante transpiración y los rápidos y violentos movimientos respiratorios que terminan en el Kumbhaka. Cuando la activa circulación sanguínea es acompañada de libre transpiración, se eliminan las impurezas y se mantiene mejor la fortaleza y nutrición del cuerpo. Esto capacitará a la mente y el cuerpo para realizar sus funciones con mayor facilidad.

La práctica debe hacerse por lo menos dos veces por día, hasta



SVADHISHTHANA CHAKRA

que se siente bastante calor o presión en las sienes. Entonces se ha de descansar antes de continuar. Si se siente fatiga durante la práctica se llenan los pulmones aspirando por el lado derecho de la nariz, se suspende cuanto sea posible y se exhala por el lado izquierdo.

Esta práctica corrige cualquier desequilibrio de Wayu, Pitta o Kapha. Facilita la digestión, o enriquece la sangre y mejora la acción cardíaca. Se constituye una fuerte resistencia al contagio y las enfermedades infecciosas. Es espléndida para impedir la fiebre, si se debe vivir en lugares pantanosos o en zonas infectadas. Cuando se prepara para tales condiciones, sus efectos durarán muchos meses.

Bhastrika Kumbhaka permite al yogi alterar a voluntad su peso específico. Aumenta el apetito, cura las enfermedades pulmonares y hepáticas, purifica el sistema, destruye las impurezas que se acumulan a la entrada del Brahma Nadi, rápidamente despierta Kundalini y le ofrece gran placer. Si se practica diez o veinte veces, cada vez seguido por un Kumbhaka, se convierte en un tratamiento contra la impotencia. Es eficaz en tantos aspectos porque da a todo el sistema una especie de shock eléctrico.

Es el mejor ejercicio que haya descubierto jamás el genio humano para el sistema vascular y nervioso. Despierta y electrifica el sistema nervioso en escala asombrosa. La rápida circulación sanguínea en Bhastrika y las vibraciones de los tejidos de todo el cuerpo llevan a una acumulación de energía en casi la totalidad de los sistemas nervioso, muscular y circulatorio. Para abrir las tres vías superiores del Shakti Nadi es necesario practicar Bhastrika Kumbhaka.

Bhastrika realizado plenamente rompe los tres nudos: el de la pelvis, denominado Brahma Granthi (situado en el Muladhara Chakra); el del ombligo, conocido como Vishnu Granthi (situado en el Manipura Chakra); y el que está entre los ojos, que es Rudra Granthi (situado en el Ajna Chakra). Todos funcionan libremente mediante un esfuerzo.

Apenas se ha dejado el Kundalini, se practicará plenamente Bhastrika, para despertarlo. Cuando se ha perfeccionado, puede atenderse al propio deseo de practicar o no otros Kumbhaka. Bhastrika y Ujjayi son consideradas las mejores variedades de Pranayama. Siempre seguirán a la completa evacuación y el baño. Es

aconsejable usar un poco de aceite de manteca clarificada cuando se practica Bhastrika. Se permite ingerir suero de manteca. La comida principal será a mediodía.

Suryabedha y Ujjayi producen calor. Sitkari y Sitali son refrescantes. Bhastrika conserva la temperatura normal. Suryabedha destruye Wayu. Ujjayi destruye Kapha en exceso. Sitkari y Sitali destruyen el exceso de Pitta. Bhastrika equilibra los tres, Sitkari y Sitali son más útiles en tiempo caluroso. Bhastrika puede realizarse en todas las estaciones.

Sahita Kumbhaka es de dos clases y se practica con o sin Mantras. Uno se sienta en Padmasana y cierra las aletas de la nariz, la derecha con el pulgar y la izquierda con el meñique y el anular. Nunca se hará con el dedo medio o el índice. Se sueltan los dos dedos y se inhala lentamente, lo más lentamente posible por el lado izquierdo. Cuando se llenan los pulmones, se traga el aliento. Así se acumula el aire y los músculos de la garganta tienen mejor tensión para retener el aire inspirado. Entonces se hace la llave de mentón (Jalandhara) y se suspende. El aire queda en los pulmones hasta donde sea posible sin dolor o sofocación, después se exhala por el lado derecho de la nariz mientras el izquierdo se mantiene cerrado con los dos dedos. Inmediatamente se aspira el aire por el lado derecho, reteniéndolo y exhalando por el izquierdo, igual que antes. Este alternar de inhalación y exhalación continúa, finaliza con la exhalación por el lado izquierdo. Mientras se practica, la mente está concentrada en el Centro Igneo del ombligo o en el Néctar que fluye de la Luna en lo alto o si se prefiere en el fluir de la respiración por la nariz.

Este Kumbhaka se realizará todo el día. Los Nadis y el sistema nervioso se purificarán totalmente si se hace a diario durante tres meses. Una vez purificados todos los Nadis uno queda libre de los trastornos funcionales y avanza en la primera etapa de la práctica del Yoga. El cuerpo se desarrollará armoniosamente y emitirá un dulce aroma, su porte será atractivo y hermoso, siempre estará animoso, tendrá mucho valor e intenso entusiasmo. El cuerpo será hermoso y pleno de fuerza y energía. La práctica se continuará hasta que aparezcan estos signos.

La relación de las tres respiraciones será: inhalación de un segundo para cuatro segundos de suspensión y dos de exhalación. Según la capacidad del estudiante la práctica puede durar

hasta cuarenta y ocho minutos para cada uno de los cuatro períodos diarios y termina siempre exhalando por el lado izquierdo de la nariz, que establece equilibrio. Al principio es conveniente practicar sólo Puraka y Rechaka, sin Kumbhaka. Después de una semana se puede agregar un Kumbhaka, pero nunca hay que apresurarse. Puraka, Kumbhaka y Rechaka se adaptarán con gran cuidado a la capacidad individual. La experiencia y la práctica constante pueden asegurar el éxito. La rutina sistemática es positivamente esencial, y garantizará el inmediato aumento del Kumbhaka. Esta disciplina debe ser seguida con la práctica de Asana (postura), Japa (recitación de Mantras), concentración, meditación y demás prácticas del Yoga. Puraka (inhalación) favorece el desarrollo y la nutrición e iguala los principios vitales. Kumbhaka (retención) causa estabilidad y aumenta la seguridad de vida; y Rechaka (exhalación) elimina todo pecado y da completo control sobre el cuerpo.

Siempre se ha de salir de la práctica vigorizado y totalmente refrescado. Nunca se llegará hasta la fatiga. Siempre ha de haber regocijo del Espíritu. No debe exponerse el cuerpo a la deshidratación y se aconseja no bañarse inmediatamente después de la práctica. Es normal un descanso completo de treinta minutos. Se obtendrán los mejores resultados si se elige una forma de práctica y se desarrolla hasta el más alto grado antes de intentar realizarlas todas.

Sin la guía y ayuda personal de alguien muy versado en este método de instrucción espiritual, el estudiante no se arriesgará más de dieciséis, sesenta y cuatro, treinta y dos (segundos). El valor del tiempo se establece contando lentamente el número de segundos elegido o se puede usar el Mantra que nos ha dado el Guru.

3

La práctica más elevada, Uttama Pranayama lleva al sujeto a efectuar la suspensión aérea apoyando en el piso solamente las puntas de los dedos de manos o pies. Con el tiempo podrá alzarse del suelo sin tocar nada y girar como una pelota de goma inflada. Hay prácticas especiales que le harán caminar sobre el agua y realizar hazañas semejantes.

Una escuela de investigadores espirituales practica Pranayama inhalando abundantemente como para hacer imposible oír la propia respiración; después de suspender mientras se cuenta hasta 120 se exhala de la misma manera. El objetivo es desarrollar sobre la exhalación un control que no permitirá provocar la oscilación de la llama de una vela ni dejar huellas en un espejo que se halle junto a las ventanas de la nariz. Hay que abstenerse de ingerir cinco clases de granos: cañamón, mijo, maíz, arroz y legumbres. Este método requiere una práctica constante y también poseer elevadas cualidades mentales y morales. Se ha de tener el objetivo correcto y se estará dispuesto a cumplirlo equipándose con las ideas adecuadas respecto al mundo y la importancia de la Vida. Se afrontará los hechos de la existencia y se captará la primera Verdad, la Ilusión Universal. Para lograr el punto de vista correcto es esencial basarse en el necesario alejamiento de todos los deseos sensuales y abundar en bondad y cordialidad.

La respiración forzada a las arterias se realiza mediante el Kumbhaka. Al penetrar en la sangre, calienta el cuerpo dándole una especie de calor mágico y un vértigo extático. El calor producido por el Pranayama quema ciertos elementos de deseo, como el fuego quema la paja. Libera al yogi de cualquier transgresión a la ley divina y destruye sus vínculos.

Cuando se han reunido las calorías suficientes, Prana adquiere bastante fuerza para afectar los pliegues mentales. Mientras la temperatura cardíaca no es bastante fuerte para afectarlo, se mantiene el estado de sueño. Mediante el control de Prana se aumenta el calor interno (Agni) y entonces se digiere fácilmente el alimento. Cuando esto sucede hay un acrecentamiento de la esencia nutritiva (Rasa). Habiendo desaparecido todas las tendencias y enfermedades malignas, hay un aumento de sabiduría. Mediante la práctica constante el estudiante puede obtener el control en seis meses. Cuando su Wayu ingresa en el canal central del cuerpo (Sushumna) le otorga control sobre la mente, y le permite lograr éxito en el mundo.

Me pregunté si llegaría alguna vez el día en que pudiera presenciar todas estas misteriosas demandas y pronunciar la Verdad de que hablaba mi maestro. No reflexioné mucho en su meta de eterna felicidad, porque sabía que mi júbilo surgiría al entrar en acción. Estaba impaciente por empezar mi disciplina. Como todo estaba embalado nos demoramos un poco después de la cena, platicando sobre el Swamaji que me había iniciado. Visitaba a su viejo maestro, un Maharishi cuyo retiro hallábase oculto en los cerros de la India Central. Mi amigo me dijo que este santón, que era un verdadero yogi, había sido discípulo de mi primer Guru —que me había enseñado en América— y que habían planeado que él guiase mi futura disciplina. Al dejar esta vida mi primer maestro le pidió a su discípulo preferido que me ayudase a continuar mi instrucción. Aparentemente mi primer Guru le contó mucho de mí y de mi sincero anhelo de aprender las enseñanzas, así como de vivir de acuerdo a sus leyes. El Swamaji dejó encargado que mi amigo Tantrik me llevase a la ermita del Maharishi cuando regresase de mi viaje.

Sin embargo un maestro no aceptaría a un estudiante hasta haberlo examinado primero cuidadosamente. Debe determinar la capacidad del estudiante para poder elegir el método a seguir. Después, el joven discípulo ha de someterse a una sencilla iniciación para que el maestro pueda establecer un vínculo psíquico con su subconsciente. El Guru puede entonces asistir al iniciado en sus esfuerzos para hacer descansar totalmente la mente y ayudarlo así a recorrer el sendero de la Comprensión Íntima.

Este vínculo de conciencia permite al maestro estar al tanto siempre del desarrollo logrado por el discípulo. Aunque gran parte de este entrenamiento me resultaba de importancia secundaria, advertí que todavía tenía su esplendor cuando pensé que afrontaría la disciplina con un Guru instruido por el maestro que guió mis pasos durante tantos años.

Tenía poco tiempo para pensar en mis sentimientos porque debía levantarme a las cuatro para poder tomar el tren hacia Calcuta.



CAPÍTULO XIV

CONTRASTES EN LA INDIA

1

Llegamos a Calcuta a la mañana siguiente, alrededor de las siete, disponiendo de bastante tiempo durante el día para hacer unas compras y atender a los detalles menores de la vida diaria. Por la tarde, sin demora, habíamos de partir hacia la casa de la jungla del Maharishi.

Una estación ferroviaria en la India está siempre colmada de hombres cargados con infinidad de pequeños bultos, muchos de los cuales son llevados en la cabeza por los coolies que entran y salen de la muchedumbre, con los faldones de las camisas rojas oscilantes por la brisa. Con frecuencia usan en los brazos fajas con la inscripción "UN ANNA" que es el precio que se supone cobran por bulto, pero en realidad hay que pagar dos. Viajamos en la clase intermedia que a veces permite estirarse para dormir, si queda algún espacio disponible.

Afortunadamente estábamos solos en el coche de clase intermedia y gozamos de tan completa intimidad. ¿Qué más podíamos

desear? Era un coche en el que viajaban comúnmente catorce personas sentadas. A un lado había pequeños bancos de madera, todos dispuestos en una dirección y transversales al coche, como en un gran ómnibus. Contra la pared opuesta había un estrecho banco de madera a todo lo largo de la pared, como se ve en algunos antiguos tranvías, pero no tan cómodo; los asientos no estaban tapizados. Uno se sentaba sobre la madera, de espaldas a la ventanilla.

Al viajar en la India, uno siempre lleva la ropa de cama, cualquiera sea la clase en que viaja. Por entonces estaba habituado a viajar en los trenes hindúes y nunca me ocupaba de las ropas de cama. Llevaba solamente una manta blanca para enrollarme y protegerme un poco del polvo. Es peor hallarse en un tren en la India que pasar por una tormenta de polvo en América. Con la manta era más fácil arrojar el polvo reunido durante la noche. Aquella vez tenía todo a mi alcance y planeaba vivir un prolongado lapso en la jungla. Mi ropa de cama incluía el lujo de una almohada, de manera que pensé que estaría realmente cómodo por una noche.

Una hora después el tren se detuvo y subieron dos personas. Como siempre dormía bien, ocupé el lugar en el extremo del banco, con las piernas extendidas sobre el borde. Esto tenía la ventaja de permitirme extender las piernas y mantener el equilibrio evitando que me desplazasen durante la noche.

A las dos fui despertado por un gran tumulto. El coche estaba repleto de pasajeros. Había veintiséis, apretados como a las cinco de la tarde en el subte de Nueva York. Me levanté y entré en el pequeño lavabo. Cuando volví al reducido lugar que ocupaba estaba allí un desconocido. Consideré que al advertir los pasajeros que el coche estaba atestado hasta el límite podían haberse ubicado en otros coches del tren, pero, a la manera hindú, se arrimaron como animales, satisfechos de permanecer durante horas tan apretados como para no poder moverse. No tenía tendencia a seguir tal costumbre de viajar e insistí en reclamar mi lugar. Le pedí que se moviese y él quiso indicarme que no hablaba inglés, pero no me satisfizo su respuesta. Era un recurso muy común. Me senté en la media pulgada de espacio que quedaba y empujé con fuerza hasta ubicarme nuevamente. Después informé a mi vecino que había dormido allí y como no noté la

menor reacción coloqué mi almohada en sus rodillas y me tendí para dormir otra vez. Como no se movería, creí que podría apoyar la cabeza durante la noche. Pronto sentí que se deslizaba y volví la cara a la pared y me dispuse a dormir. Pero no por mucho rato. Me despertó alguien que me tiraba de la camisa.

Después de meditarlo, me volví. Un hombre de uniforme estaba junto a mí y me reprochó a la manera típica de la India, preguntando si no me avergonzaba apoderarme del asiento del pobre hombre desplazándolo del coche. Yo, un hombre blanco, me aprovechaba de una humilde alma, continuó. Me enfurecí y casi reaccioné como lo haría en Occidente, donde la acción era la manera más rápida de resolver tales conflictos. Pero como un relámpago cruzó por mi mente la idea de que un hombre blanco jamás ha de golpear a un nativo, cualquiera sea la provocación. Me controlé pues y empecé a explicar que había tomado el tren en el punto de partida y como tenía pasaje completo, aquel era mi lugar. El hombre de uniforme insistió que yo mentía y que el pobre diablo ocupaba aquel sitio antes que yo, que le había quitado el asiento. Continué explicando, pero en vano. Mi ira se renovó.

Finalmente insistió que demostraría mi error, si yo me levantaba. Lo hice y entonces buscó bajo mi almohada y sacó pertenencias del hindú, que las había colocado después que me dormí. Ya era demasiado... Estallé y le dije con expresiones inequívocas que si el usurpador debía sentarse o dormir sobre alguien había alrededor bastantes de su raza y de su clase y no tenía porqué elegir un extranjero. Mientras proseguía nuestra acalorada discusión vimos que el hindú se ubicaba entre los demás y dejamos la polémica. El tren volvió a detenerse media hora más tarde y todos descendieron, excepto mi amigo Tantrik y yo. El resto de la noche el coche estuvo a nuestra disposición. Así se viaja en la India, de noche, en clase intermedia.

Bajamos del tren a la tarde siguiente y bebimos un par de tazas de té en una pequeña estación enjalbegada. Habiendo avisado del viaje encontramos que nos esperaba una carreta con

bueyes. El retiro en la jungla del Maharishi a quien íbamos a visitar estaba a considerable distancia de la línea férrea. No quería ser molestado en su tarea por el modernismo.

Como teníamos por delante un largo viaje nos apresuramos a emprenderlo. La carreta tirada por bueyes rueda demasiado lentamente como para que uno pueda caminar, y la única manera de soportar la travesía es descansar en el lecho de paja. Sin embargo, hacía tanto que viajábamos en tren que decidimos intentar la caminata. Pese a nuestro paso lento siempre aventajábamos a la carreta.

Al atardecer llegamos a una aldea donde nos detendríamos para tomar un refrigerio en casa de un nativo y esperar que nos alcanzase la carreta que llevaba nuestro equipaje.

Con el fresco del anochecer volvimos a salir y pasamos la noche durmiendo de a ratos en la oscilante carreta que recorría el tortuoso camino. Era una noche clara y viajábamos a la luz de la luna. Mi imaginación me impedía el descanso. A cada instante una nueva idea parecía surgir de mi mente y debía esforzarme por concentrarme en la oportunidad que se me ofrecía y trazar mis planes en consecuencia. Estaba a punto de realizar mis primeros sueños.

Llegamos cuando el sol salía entre la niebla del alba; pendía en lo alto como una inmensa bola de fuego. Los servidores hacía horas que estaban de pie, preparados para recibirnos. Nos acompañaron a nuestras habitaciones y nos trajeron el tan necesario baño.

Desde el instante en que crucé el umbral de la pequeña habitación que sería mi hogar durante los próximos meses, se convirtió en mi santuario. Despojarme de mis ropas europeas, bañarme y vestir el Dhoti (ropas que usaban los nativos) me dio la sensación de renacer en un nuevo mundo. De seis o siete yardas de largo, el Dhoti se arrolla en torno a la cintura, ajustándolo como un pañal; dispuesto como un par de pantalones, se deja casi totalmente desnuda la parte interna de las piernas, que queda expuesta al aire. Una camisa común con el cuello abierto y los faldones colgando cubre la parte superior del cuerpo. Es la manera más cómoda de vestir. No sólo es fresca sino que permite mucha libertad de acción, especialmente cuando uno está sentado con las piernas cruzadas, según la costumbre.

En un rincón, en el piso, había una baja plataforma de madera cubierta con una estera. Servía de lecho. Allí había de dormir y haría también toda mi labor. Tenía forma ovalada y era lo bastante larga para permitirme mucha libertad de acción, porque allí realizaría todas mis prácticas y también sería mi altar. Una vez que hubiese consagrado aquel rincón nadie más lo tocaría. Junto a la pared opuesta había tendida en el piso una pequeña estera; era para sentarse un visitante. Cerca de mi estera se veía un cajoncito sobre el que coloqué mi máquina de escribir. También me serviría para guardar mis papeles privados. Además de esto no había otra cosa en la habitación. Las paredes estaban recien enjalbegadas y daban la sensación de una inmaculada pulcritud. El lecho estaba dispuesto de manera de permitirme dormir con la cabeza al norte o al sur. Sobre mi hombro una ventana daba luz adecuada para los estudios durante el día, cuando no estaba ocupado en mis prácticas. A poca distancia de la ventana, al pie de mi lecho, una puerta llevaba a mi habitación que servía de cuarto de baño, con las acostumbradas instalaciones nativas, poco diferentes de las de los confines de Occidente un siglo antes.

Tenía pocas pertenencias aparte de mis libros, pero de estos llevaba una apreciable colección. Algunos eran volúmenes raros. Había reunido la mayoría en mis viajes. Siempre los tenía al alcance, como parte esencial de mi ser, inseparables de mí. Los dispuse para consultarlos fácilmente en mis maletas.

Después de bañarme salí a un largo corredor que rodeaba el pabellón, que consistía en varias habitaciones iguales a la mía. Dos eran usadas por mi amigo Tantrik y el Swamaji que me había iniciado, mientras otras eran ocupadas por los asistentes. Tras el pabellón había una vasta construcción de los servidores y en su proximidad se hallaba la cocina. El Maharishi bajo cuya guía debía realizar mi disciplina tenía su pequeña ermita a pocos minutos de marcha de allí. En el patio había un árbol rodeado por un muro bajo para poder sentarse a su sombra. Allí permanecí

largo rato pensando en lo que me iba a suceder. ¿Sería el mismo al partir de aquel lugar?

Los servidores me llamaron pronto para servirme el desayuno en un recinto aparte, para la oportunidad en que había huéspedes. Era la primera vez que veía al Swamaji desde mi regreso. Se interesó mucho por escuchar el relato de mis viajes por la India y en lo que había podido aprender en aquéllos. Me fue necesario volver a hacer una reseña de mi experiencia.

El Swamaji había venido a efectuar una labor de investigación sobre química Tantrik, porque el Maharishi tenía fama de poseer vastos conocimientos del tema. Me dijo que no podía continuar mucho más porque se agotaban sus recursos. Sin embargo mi amigo Tantrik y él permanecerían el tiempo suficiente para ver que yo estuviera encaminado en mi práctica. Entonces ya no necesitaría intérprete. Señalaron que apenas el Maharishi me hubiera iniciado no importaría que me hablase o no, porque no sabría exactamente lo que ocurriría en mi interior entretanto. Hablaban del Maharishi con expresiva reverencia.

La persona elegida por el santón para cuidar de sus diarias necesidades de vivir (como preparar y servirle la comida, etc.) era un hombre de vastos conocimientos, que hablaba un poco de inglés. Los santones eran muy exigentes respecto de quienes les cuidaban y les preparaban el alimento. No se permitía al servidor común penetrar en sus santuarios. Yo sería una responsabilidad y carga adicional para el asistente del Maharishi, que también me tendría a su cargo.

Habitualmente los occidentales que viajan a la India encuentran que los servidores comunes tienen escasa capacidad mental y no se puede confiar en ellos. Puede ser un esfuerzo tratar de que hagan todo correctamente, de manera que fue un gran alivio para mí poder dejar aquellos detalles en manos de un brahmín de clase superior que me prepararía la comida y vigilaría que los servidores cumpliesen con su deber. Eso me permitiría reservar todo el tiempo a mis estudios y a la disciplina a que me dedicaría.

Poco después de almorzar dimos un paseo de cinco minutos por un sendero que conducía a la ermita del Maharishi. Su santuario consistía en una pequeña construcción colmada de flores de la estación. No estaban abiertas entonces sino en brote. La entrada estaba cubierta por una densa parra que daba sombra y protección contra el intenso sol. Era una edificación de ladrillo de manufactura nativa, larga y estrecha, dividida en tres partes. La primera era su habitación privada, donde residía y realizaba sus prácticas. La segunda tenía un pequeño altar y la última se utilizaba probablemente como despensa.

Apenas traspusimos la puerta su asistente acudió a darnos la bienvenida. Un minuto después nos escoltó a la habitación privada. Al cruzar el umbral nos arrodillamos, apoyando la cabeza y las manos dobladas sobre sus pies. Nos bendijo, tocándonos con la mano. Hermosas esteras destinadas a nosotros cubrían el piso y además trajeron algunas golosinas hindúes dejándolas al alcance de la mano para poder paladearlas mientras platicábamos.

Necesité algunos minutos para acostumbrarme a la penumbra del recinto, que sólo tenía una ventanita. Próxima a ésta había un lecho de madera cubierto con una piel de tigre, sobre la que es costumbre que se siente un santón. Tenía el cuerpo cubierto con una manta de lienzo rojizo que indicaba su rango. Iluminaba su rostro una sonrisa que no le producía ninguna arruga. Sus ojos chispeaban y parecían atisbar en lo más recóndito de nuestra mente. Su cabeza tonsurada era casi luminosa. Estaba erguido pero en descanso y hablaba con voz clara, suave y melodiosa, que retenía la atención aun cuando no se entendiese lo que decía.

Mediante mis intérpretes le expresé cuánto apreciaba el privilegio de ser aceptado. Significaba mucho para mí continuar mi tarea bajo la guía de quien fuera discípulo de mi Guru, que recientemente había fallecido.

Me dijo que mi primer Guru le había hablado de mí y que esperó tanto tiempo para conocerme por la fe que me tenía mi primer maestro. Con gran interés seguía mis estudios y esfuerzos, continuó, y después me hizo preguntas sobre si me gustaba el viaje a la India además de mis estudios. Quería saber si sentía añoranzas.

Mi amigo Tantrik intervino en la conversación y relató mis experiencias, el progreso de mis estudios, y presumo que agregó su opinión sobre mí. Me conocía mejor que nadie.

Antes de retirarnos participamos en un debate filosófico sobre la necesidad de comprender la filosofía latente en las prácticas para obtener de ella el beneficio introspectivo. Las prácticas en realidad son sólo medios para un fin. Es necesario que uno recurra a la mente y ésta no puede hacer nada sin las prácticas. El conocimiento es solamente accesorio para el fin y no es el verdadero sendero porque no puede lograrse el fin sólo mediante la tarea mental. La interpretación filosófica es esencial para fortalecerse en la rígida disciplina de las prácticas.

El Maharishi dijo que muchas de mis cartas le habían sido leídas y que estaba seguro que yo estaba preparado y que escogería un día auspicioso para mi iniciación. Entre tanto debía prepararme para tal día. No habló más pero comprendí su intención. Aquella era su manera de descubrir lo que yo ignoraba.

Hallé una profunda paz interior en el hecho de que me permitiese sentarme en su presencia. Había algo tan misterioso pero simple, algo tan divinamente magnético en torno suyo que las llamas de la inspiración interna casi estaban fuera de control. Me sentí hondamente conmovido. Sería alcanzar el cielo en la tierra si hubiese lugares en el seno de la estridente actividad occidental donde quienes aspirasen a otra cosa pudieran reunirse para renovar sus energías en su común comprensión y afán. Era mi oportunidad de probar la dicha que se puede encontrar si uno vive aunque sea temporariamente con un individuo cuya vida es dirigida y guiada por el verdadero propósito de la existencia humana.

Cada hora era una inspiración y cada actividad señalaban la única meta del Desarrollo Espiritual. Poder estar sentado escuchándolo aunque no entendiese una palabra era una fuente de gran energía interna. Me sentía tan abstraído que me pareció habían transcurrido pocos segundos cuando dejamos al Maharishi que había de continuar su disciplina.

Estaba demasiado sumido en la corriente de emociones para poder hacer algo en el resto de la tarde y así recorrí parte de los senderos vecinos para escoger uno para mi caminata diaria. Así se descansa entre periodos de práctica. Había observado que

el Maharishi recorría para descansar un corto sendero de unos ciento cincuenta pies de longitud. Esta técnica la utilizan con frecuencia los santones que se confinan por mucho tiempo. Realizan de tal manera gran parte de sus reflexiones. Así fue que elegí el mío. Sabía que tenía que elegir el que más me gustase, porque no deseaba hacer cambios. Uno se acostumbra a recorrer el mismo sendero y llega a conocer el contorno de las piedras y hasta casi una por una las briznas de hierba. Entonces le desagradaba abandonarlo y empezar a conocer otro.



CAPÍTULO XV

POSTURAS IMPORTANTES EN EL YOGA

1

Aquella noche después de cenar, el Swamaji, mi amigo Tantrik y yo entablamos una breve polémica sobre las Asanas (posturas) que se deben perfeccionar en la instrucción Yoga preliminar. Saqué a colación el tema porque sabía que había llegado el momento de perfeccionar las Asanas básicas. El Swamaji señaló que el significado básico del Asana es llegar a maestro, gozar, lograr la meta; que hay tantas posturas como número de especies de seres vivientes en el Universo. De ochenta y cuatro posturas especiales se han elegido treinta y dos como las más útiles para la humanidad. Estas se citan en el Gheranda Samhita, que es un texto autorizado de Yoga y como referencia las mencionamos aquí: Siddhasana, Padmasana, Bhadrasana, Muktasana, Vajrasana, Swastikasana, Simhasana, Gomukhasana, Virasana, Dhanurasana, Mritasana, Guptasana, Matsyasana, Matsyendrasana, Go-

raksasana, Pashchimottanasana, Utkatasana, Samkatasana, Mayurasana, Kukkutsana, Kurmasana, Uttana Kurmakasana, Uttana Mandukasana, Vrikshasana, Mandukasana, Garudasana, Vrishana, Shalabhasana, Makarasana, Ushtrasana, Bhujangasana y Yogasana.

Continuó explicando que las Asanas son los primeros complementos del Hatha Yoga y son esenciales dieciséis de éstos para completar sus prácticas, mientras cuatro son de especial importancia. Estos cuatro son: Siddhasana, Padmasana, Swastikasana y Vajrasana.

Se practican posturas para igualar y apaciguar las fuerzas corporales, controlar la circulación y la respiración y llevar la columna vertebral a su curvatura natural. La producción de ácido carbónico en el sistema se reduce mediante la reducción de las actividades internas del cuerpo, que también causa una disminución proporcional en el desgaste de energía durante el tiempo que se mantiene la pose. La acción cardíaca se torna más lenta y gradualmente apenas se siente que se tiene un cuerpo. Liberada de la noción del estado físico la mente puede sumirse en la meditación por lapsos prolongados.

Las Asanas no tienen acción específica sobre las arterias; sin embargo algunas ayudan a las venas. Diversas posturas son esenciales para la salud, mientras otras aseguran la inmunidad a las enfermedades, calman las pasiones, dan paz mental y capacitan al yogi para atender sus ambiciones. Se ha demostrado que si se adopta y mantiene durante cierto lapso determinadas posiciones del cuerpo y se practican ejercicios respiratorios, resultarán diferentes efectos de acuerdo con las posturas.

No hay una sola postura que no lleve indirectamente al progreso espiritual. Algunas ayudan directamente a acrecentar las fuerzas espirituales. Sin embargo se hacen dos clasificaciones de las Asanas: espiritual y física. La última se usa para establecer un equilibrio en las diversas funciones fisiológicas del cuerpo de manera que sus energías puedan poseer el vigor orgánico. Las principales son: Sirshasana, Sarvangasana y Halasana.

Las principales Asanas espirituales para colaborar en el proceso de abstracción, concentración, meditación y trance, son: Siddhasana, Padmasana, Swastikasana y Sukhasana.

En el *Vedanta Sara* se dice que en el momento de acostarse, levantarse y moverse, se agita la mente. Por lo tanto esas poses son esenciales para la concentración. Si un hombre se acuesta en el momento de la meditación puede quedar dormido y si se levanta habrá agitación mental; ambos son evidentemente impedimentos para la meditación. Las poses causan la liberación de las vísceras abdominales, la reducción al mínimo de la producción de anhídrido carbónico de manera que la respiración se haga imperceptible, fortifica los nervios coccígeo y sacro proporcionando así abundante flujo de sangre a la región pelviana donde reside el fondo estático de la potencia del hombre.

Uno de los objetivos del Yoga es entrenar la voluntad. No debe abandonarse la postura erecta si el estudiante desea reunir cuerpo y mente bajo el dominio de su voluntad. Uno de los pasos más eficaces en el entrenamiento mental es la capacidad de olvidarse del cuerpo a voluntad. Esto se puede realizar mediante las Asanas. Sólo cuando el cuerpo es dominado se controlan los deseos. Y cuando esto sucede la mente es indirectamente controlada.

Los Asanas son un prerequisite primario para el desarrollo físico o mental. No sólo otorgan la firmeza física y mental sino que son agradables de practicar. El Yoga requiere que el estudiante tome una pose particular y la mantenga sin movimiento por un tiempo determinado. Siddhasana y Padmasana son las posturas principales. Siddhasana es la primera. Una vez realizada se continuará practicándola. Las extremidades inferiores del cuerpo deben formar una base fija y la parte superior siempre se mantendrá erguida. Eventualmente la mente se liberará de toda carga del cuerpo y perderá conciencia de éste.

La constancia, la serenidad y la cesación de actividad del Prana no se manifiestan sin postura. Cuando el cuerpo descansa las fuerzas vitales no fluyen a través de él; por eso la respiración es tranquila y la mente no encuentra obstáculos. En la pose perfeccionada, que se mantiene tres horas, la respiración es inmóvil mientras cuerpo y mente se unifican.

Ciertas poses se calculan para traer un flujo de sangre al cerebro y las diversas partes de la columna vertebral, benefician-

do directamente al primero, a la médula y al sistema nervioso simpático. Sirshasana abastece el cerebro, Halasana a las regiones dorsal y lumbar de la columna vertebral, Padmasana y Pashchimottasana a las regiones lumbar y sacra, mientras Mayurasana abastece a la zona lumbar y dorsal de la columna vertebral controlando mecánicamente la aorta abdominal antes de bifurcarse frente a la cuarta vértebra lumbar. Otras Asanas se crearon para estirar y doblar la columna vertebral de diversa manera, como si fuese masajeadas. Esto promueve la salud de los nervios que tienen allí sus raíces y desarrolla la columna vertebral de la manera más eficaz.

Una especie de almohadilla de las dimensiones de un lecho, cubierta con una tela blanca, se usa generalmente como asiento para realizar las diversas posturas. Es necesario que sea de este tamaño porque algunas posturas se hacen estando tendido boca abajo. Sin embargo, para meditar y para la mayoría de las prácticas Pranayama puede usarse un asiento blando pero firme, de unos dos pies cuadrados, de piel de oveja o de tigre, una manta de lana plegada o un almohadón tapizado en seda.

3

El estudiante debe pensar en la autoinvestigación y el autocontrol. Esto significa meditar en la sinceridad. Se debe estar constantemente alerta para perfeccionar cada paso sin descuidar nada porque parezca sin importancia. Se necesita un esfuerzo deliberado para regular el cuerpo y así rectificar la mente. Es esencial alejarse de todas las pasiones o darles paso y liberar la mente de ellas.

A los fines de la meditación debe desarrollarse Siddhasana o Padmasana hasta donde sea posible mantenerlo, de media a una hora por lo menos. De lo contrario no puede haber meditación. Como se ha explicado, es esencial que el cuerpo y la respiración se seren para la meditación. Debe haber completo acuerdo de lo físico con lo mental. Al principio debe dedicarse el esfuerzo a la pose más agradable, practicando firmemente con el objetivo de cumplir el Padmasana. Esto es importante, porque puede utilizarse para todos los fines y es esencial en algunos ca-

808. Los otros Asanas pueden desarrollarse lentamente para mantener el cuerpo encorvado y ayudar a la eficiencia y simetría física generales.

Dado que es posible hallar descripciones de todas estas Asanas en otros textos, describiré sólo las cuatro más importantes.

Siddhasana es llamada la postura perfecta o pose del adepto. Siddha significa adepto en sánscrito. Es la Asana para el Pranayama y el control mental y casi todos pueden desarrollarlo fácilmente.

Sentado, se estiran las piernas y luego se dobla la izquierda por la rodilla, colocando el talón apretado contra el perineo. La planta del pie izquierdo debe tocar la parte superior del muslo. No se intentará sentarse sobre el talón. La presión se ejerce sobre el perineo, no sobre el ano. El talón debe sentir el contacto de los huesos que limitan los dos costados del perineo. Los órganos genitales se disponen en el espacio entre el muslo izquierdo y la pantorrilla del mismo lado. La pierna derecha debe doblarse de la misma manera, colocando el talón contra el pubis arriba del órgano sexual. El pie derecho se extiende sobre el muslo izquierdo, colocando el borde inferior del pie entre el muslo izquierdo y la pantorrilla del mismo lado. La columna vertebral debe mantenerse erguida. Las manos pueden colocarse sobre las rodillas. Esta es la posición habitual en la meditación.

La mano derecha puede colocarse sobre el muslo de ese lado y la izquierda sobre el muslo izquierdo, o los brazos extendidos con las muñecas apoyadas en la rodilla, las palmas abiertas hacia arriba y el extremo del dedo índice de cada mano tocando la punta del pulgar respectivo, estando extendidos los demás dedos. El mentón se coloca en la hendidura yugular. Los ojos miran firmemente el espacio entre las cejas.

Siddhasana es un instrumento para la liberación de las miserias de este mundo. Abre la puerta a la salvación. Si se realiza esta pose bajo los preceptos del Yoga, restaurará la pérdida del poder vital, desaparecerá la enfermedad y se desarrollará la potencia mágica.

Si es difícil al principio esta Asana, el estudiante puede dedicarse al Swastikasana, que hallará más fácil y más sencillo. Será una práctica hasta que pueda realizar las Asanas más difíciles.

Padmasana se denomina la postura de Loto y se considera co-

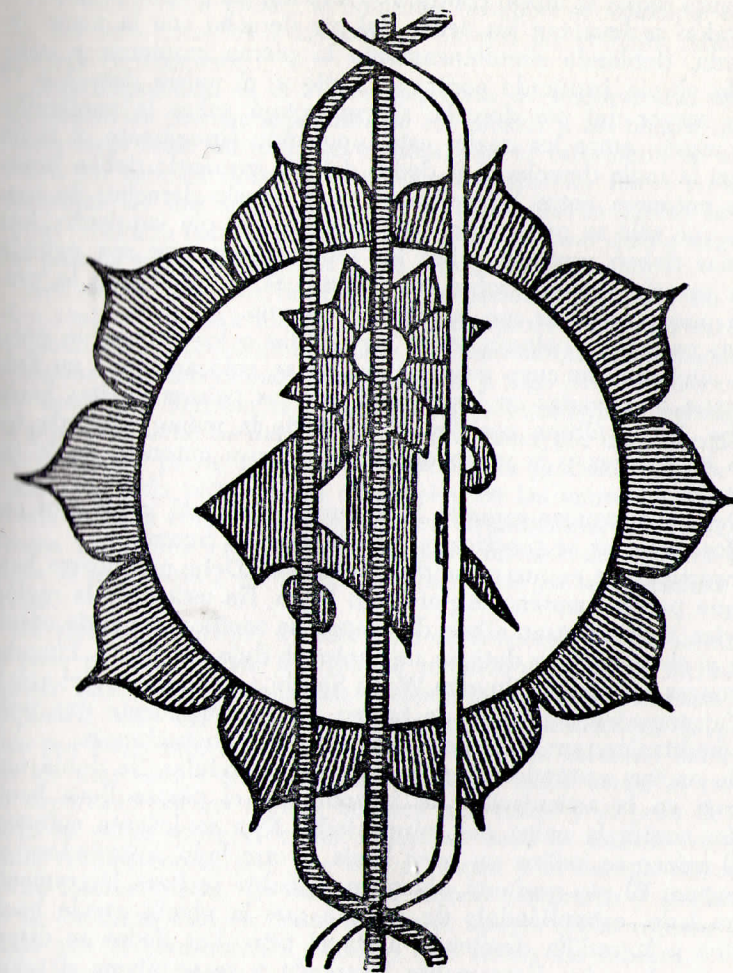
mo la ms avanzada de todas. Como ya lo hemos descrito, sólo daremos aquí su forma más desarrollada. La forma perfeccionada se llama Wadda Padmasana. Después de estar sentado en Padmasana el estudiante debe cruzar los brazos por la espalda de manera que le sea posible sujetar el dedo grande del pie derecho con la mano derecha, por detrás, y el dedo grande del pie izquierdo con la mano izquierda y de la misma manera. La mejor manera de realizar la práctica es extender un brazo por detrás y aferrar la muñeca con la otra mano, tirando de manera de hacer avanzar la mano todo lo posible. Cambiando de una mano a la otra pronto flexionará los hombros y los brazos de manera que le sea posible realizar la práctica. Los que no pueden cruzar los brazos tras la espalda para sujetar el pie, colocarán la palma de la mano izquierda bajo el pie derecho y la de la derecha bajo el izquierdo.

Luego de tomar la pose se hace Jalandhara (llave de mentón) y se mira la punta de la nariz para tener los ojos fijos y suspender la actividad mental. Esto permite observar el surgir de los Tattwas así como las ramificaciones de luz de Ida y Pingala que pasan ante la vista. Se cruza los brazos tras la espalda apretándolos con los pies y se presiona las axilas, lo que afecta directamente a Ida y Pingala. La presión de los talones en las ingles y la que ejerce bajo la articulación de la rodilla controla el circuito inferior de Ida y Pingala. Todo en la pose tiene la tendencia a calmar el flujo de las dos respiraciones que permite luego actuar al Sushumna.

Esto conduce al control positivo de la mente. Se debe estar sentado serenamente, restringiendo todos los sentidos, sin permitir que nos domine el sueño cuando estamos en esa pose. Cuando se perfecciona esto y el Pranayama, desaparecerán todas las enfermedades. Se despertará Kundalini y se logrará la liberación de todos los vínculos y la mayor inteligencia.

Debe comprenderse que donde se realizan estos comentarios a los efectos de la práctica se presume que se ha realizado un curso completo de Yoga. Estos son resultados finales.

Swastikasana se llama una "postura próspera" y también "la pose fácil". Se cumple ubicándose en el piso con las piernas extendidas. Después se dobla por la rodilla la pierna derecha, como en Siddhasana, pero en vez de apoyar el talón contra el perineo



MANIPURA CHAKRA

se coloca el pie contra la ingle del lado opuesto, de manera que la planta toque el muslo contrario. Después, sin alterar la posición del talón se levantan los dedos del pie derecho con la mano izquierda, doblando simultáneamente la pierna izquierda y colocando el pie izquierdo contra la ingle y el muslo derecho. El dedo mayor del pie derecho se proyectará sobre la pantorrilla y el muslo, entre los cuales está, apoyando firmemente el talón contra la ingle derecha. Los dedos del pie izquierdo deben insertarse entonces entre la pantorrilla y el muslo derecho, de manera que sólo se proyecte el dedo grande del pie izquierdo. Las piernas deben cruzarse sobre los tobillos para que sea evitada toda presión molesta sobre los huesos. Si el estudiante lo prefiere puede empezar con la pierna izquierda.

Las palmas se colocan sobre las rodillas o los brazos, un poco más adelante, en cuyo caso las manos se colocan como en Siddhasana o apoyadas en los talones, con las palmas vueltas hacia arriba. En la última posición el dorso de la mano izquierda tocará los talones y la mano derecha se apoya entonces en la izquierda.

Debe mantenerse erguida la columna vertebral y los ojos cerrados mientras se practica la mirada nasal o frontal.

Swastikasana es una pose de meditación. Debe practicarse hasta que pueda mantenerse por largo lapso. En esta pose la región pélvica logra un gran aflujo de sangre, se tonifica el nervio coccígeo y el sacro y se detiene un tanto el flujo de Ida y Pingala. Entonces se logra fácilmente Wayu Siddhi (control sobre el aire).

Vajrasana es la postura de trueno. Es primariamente una pose de meditación; sus ventajas físicas no tienen importancia.

Se realiza sentándose con las piernas extendidas. Se dobla una pierna en la articulación de la rodilla y el pie se lleva hacia atrás, contra la nalga del mismo lado. Esta se levanta entonces y el tronco se inclina un poco hacia el otro lado, apoyándose en la mano. El pie que está ahora en la nalga se lleva ligeramente a un lado, extendiéndolo de manera que la planta quede hacia arriba y la rodilla descienda hasta el piso. Los dedos se disponen tras la nalga ligeramente levantada y se ve ahora el talón. La otra pierna se somete entonces al mismo régimen. En la etapa final uno está sentado sobre el piso entre los dos pies, que forman una especie de curva en torno a las nalgas. Los dedos se

dirigen unos contra otros y los talones se vuelven hacia arriba. Las rodillas están juntas, la columna vertebral se mantiene erguida, los ojos cerrados y las palmas cubren las rodillas. Ahora la postura es completa.

Otra disposición es la manera japonesa de sentarse. En vez de mantener las piernas separadas de los muslos y las nalgas, se colocan bajo estas últimas, de manera que el estudiante se siente sobre los tobillos cruzando tras la parte inferior de la columna vertebral las dos series de dedos y manteniendo juntas las rodillas. Estando bien sentado, la columna vertebral queda erguida, las palmas sobre las rodillas y los ojos cerrados.

Los estudiantes que tienen las articulaciones rígidas y no pueden sentarse de esta manera en el suelo procederán con extrema cautela. Las articulaciones deben ser constantemente flexionadas mientras soportan el cuerpo aferrándose a algo firme y sólo cuando éstas han logrado el juego necesario intentará el estudiante la pose completa. Se debe practicar dos veces por día, comenzando con unos pocos minutos y aumentando gradualmente la duración de cada práctica. La circulación en las extremidades inferiores es muy controlada y se provee abundantemente de sangre fresca y de libre circulación a la parte inferior del tronco. Esta pose se utiliza para los objetivos espirituales en la enseñanza del Yoga.

El ulterior desarrollo de esta pose se denomina Supta Jajrasana o pose pélvica supina. En vez de sentarse erguido se inclina el tronco hasta que descansa en posición supina sobre el piso. Por supuesto, esto debe hacerse lentamente. Se extenderá la práctica por largo rato de manera que no se ejerza esfuerzo indebido en los músculos y tendones. Reclinándose hacia atrás, el tronco es soportado por las manos. Se saca una mano y el peso de ese lado se carga sobre el codo. Luego se hace lo mismo del otro lado. Ambos codos, uno por vez, se sacan y el cuerpo descansa sobre los omóplatos. La curva del tronco disminuye y finalmente se endereza éste en contacto con el apoyo. Debe tenerse cuidado por el considerable esfuerzo que hacen los tobillos.

Se levanta la cabeza y se coloca los antebrazos cruzados bajo aquélla. Servirán de almohada. Las manos tocan los hombros del lado opuesto y los codos se proyectan un poco más allá de la cabeza.

Al dejar la pose debe soltarse primero las manos, a riesgo de dañar los tobillos si no se procede así. La acción de esta pose es más acentuada que en Vajrasana. Tiene un efecto específico sobre los órganos de la pelvis y tanto la pared como las vísceras abdominales son considerablemente estimuladas. También distiende los nervios relacionados a la función sexual y los fortalece.

4

Había terminado nuestra plática de la velada. Para levantarme a las cuatro y comenzar la práctica debía acostarme a una hora prudente. Ahora tenía que llevar la vida del yogi, cumpliendo al pie de la letra todas las normas de la vida diaria de un yogi. Esto significaba que debía reducir gradualmente las horas de sueño, pero la primera noche no era momento de empezar.

Mis amigos estaban complacidos por mi anhelo de comenzar las prácticas y ansiosos de ayudarme en cuanto pudieran. Pero, como me señalaron, aquella tarea me incumbía. Podían guiarme e instruirme, pero sólo mediante la práctica se puede llegar a ser un verdadero yogi.

Debía omitir el té matinal y de ninguna manera me molestarían antes de las ocho, hora en que podía servirme miel, cebada y leche caliente. Sonreí, al comprender que me sería necesario romper con todas las normas de vida que me habían indicado en Estados Unidos. Mi médico y mi amigos me habían advertido que no bebiese leche en Oriente, ni comiese frutas o verduras a menos que las lavase primero cuidadosamente con permanganato de potasio.

Evidentemente me era imposible seguir tal consejo. Venía para vivir como un discípulo y me habían dicho que las prácticas me liberarían de todas las enfermedades.

Debía tener fe.



CAPÍTULO XVI

PARARSE DE CABEZA, ETCÉTERA

1

Apenas me hube dormido profundamente dieron las cuatro y tuve que levantarme. Pronto me dediqué al Dhauti que, recordárs, es deglutir un largo trozo de tela a fin de higienizar totalmente el estómago y eliminar todo exceso de Kapha. Este ejercicio tiene también un efecto estimulante sobre determinados centros nerviosos importantes.

Después realicé el Neti. En vez de pasar el hilo por las ventanas de la nariz y sacarlo por la boca, utilicé el método del agua, que consiste en absorber agua por la nariz y eliminarla por la boca y luego invertir el proceso sorbiendo agua por la boca y expulsándola por la nariz. Así se higieniza y revive los centros nerviosos de la cabeza.

Durante largo lapso había practicado regularmente extender la lengua para realizar el Khecari o deglución de la lengua, ejercicio que era necesario dominar antes de emprender las prácticas Pranayama más adelantadas. Dediqué unos quince minutos a este ejercicio.

Ya eran las cinco menos cuarto, porque había perdido unos minutos en lavar y limpiar la tela después del Dhauti. Quería esterilizar todo; era un recuerdo de mi pasado occidental. Sin embargo, debía descartar la esterilización según la costumbre occidental. En cambio utilicé un pequeño recipiente con agua que me habían traído del pozo; con eso debía arreglarme. Al principio pensé en el posible riesgo, pero para la tranquilidad mental del lector puedo asegurarle que no contraí ninguna de las enfermedades que prevalecen en Oriente.

Había realizado la práctica de Uddiyana durante algunos años y no tuve dificultad en hacer el ejercicio mil quinientas veces. Esto generalmente me ocupaba una media hora. Después tenía que dedicar quince minutos al Nauli, que es el entrenamiento de los músculos rectos para poder hacerlos girar en todas direcciones.

A esa hora ya había hecho algunas incursiones en el día; nada podía ser más eficaz para mantener abiertos los ojos adormilados que las prácticas mencionadas. El único momento difícil es aquel en que uno debe tener decisión para saltar de la cama.

Para poder prepararme para mi iniciación me era necesario llevar todas las prácticas de higienización hasta su standard máximo. Ya había perfeccionado las prácticas rudimentarias durante mis años de instrucción en América; era sólo cuestión de reunir las como una serie de ejercicios. Me habían dicho qué efecto psicológico tendría con el tiempo y ahora mi experiencia personal lo confirmaba. Sólo tenía que realizarlos en su standard máximo y no sólo estaría física sino también espiritualmente dispuesto a recibir lo que mi Guru me transmitiría. Había mantenido todos aquellos años mi disciplina yogi para estar dispuesto a seguir mi labor con un maestro y ahora comprendía que mis esfuerzos no habían sido en vano. De todas maneras, tenía conciencia del despertar de todas las fuerzas psíquicas de mi cuerpo. Los ocho o diez días próximos serían un período de reconfiguración espiritual.

2

Las seis menos cuarto era el momento que establecí para comenzar a ponerme de cabeza durante media hora. Habiendo lle-

vado esta práctica a su duración máxima de tres horas, no tuve dificultad en realizarla durante sólo treinta minutos aunque hacía unos meses que no la realizaba. En realidad era la única práctica que había echado de menos durante los meses de abstención; en muchos sentidos nunca encontré una equivalencia. Es posible experimentar en la misma una paz y descanso que no se puede lograr de otra manera. Sin embargo debo prevenir por experiencia que se ha de proceder lentamente para desarrollar esta práctica. Entre otras cosas este ejercicio es la mejor indicación del estado orgánico. Uno debe estar bien sano para poder obtener beneficios en vez de incomodidades. Ha de insistirse que implica un peligro no despreciable si uno no está bien higienizado y el organismo funciona imperfectamente. Sin embargo es el ejercicio perfecto para quienes se hallan en perfecto estado. Los demás deben tener cuidado.

Es un asunto relativamente sencillo determinar la capacidad individual en esta o cualquiera otra práctica del Yoga. La primera vez que uno se para de cabeza sentirá un descanso completo, pero a medida que se acerca el límite de capacidad se sentirá inevitablemente una creciente tensión nerviosa, que se manifestará en el deseo de moverse, de agitar las piernas en todas direcciones. Al tiempo la mente queda intrigada; inquieta el transcurrir del tiempo y uno desea mirar el reloj cada diez segundos; teniendo la impresión de que han pasado varios minutos. Pequeñas gotas de transpiración surgirán en todo el cuerpo. Es tiempo de interrumpir. Uno debe controlarse porque está en el límite de su capacidad, más allá del cual no se intentará llegar. Sin embargo mediante la práctica diaria se advertirá que por fin ceden esas perturbaciones. Solamente entonces, cuando se ha logrado la paz y no se repara en el transcurso del tiempo, se comprenderá que se ha alcanzado el punto en que al tratar de aumentar levemente el esfuerzo se comienza a sentir la aproximación de la tensión nerviosa; entonces es menester detenerse. Siempre es conveniente quedar dentro del límite de la capacidad.

Antes de comenzar la práctica probé y observé que podía hacerla cómodamente durante una hora. Como desde entonces debía cumplirla regularmente en un lapso determinado, era mejor reducir el límite a la mitad para estar seguro del resultado. Sabía que no ganaría nada si lo prolongaba hasta una hora y des-

pués no podía repetirlo. Sería mucho mejor mantener el ritmo durante varios meses. Iba a lo seguro. Deseaba el resultado, aunque fuese pequeño.

Al finalizar el ejercicio de ponerme de cabeza comencé la práctica del Pranayama. Eventualmente dedicaría la mayor parte del tiempo a esta práctica, cuyo propósito era proporcionar la clave para la manera de vivir yogi, pero para eso uno debe hallarse en perfecto estado si desea lograr el resultado. Con el tiempo aumentaría el período de esta práctica y disminuiría el de las de purificación.

Al comienzo Pranayama serviría como medida de mi progreso en las prácticas de higienización; daría la pauta para controlar mi otra labor.

Comencé mi práctica de Pranayama a las seis y media, después de practicar un poco de las respiraciones higienizantes para prepararme.

Practiqué Padmasana (la pose de Loto) en el rincón en que realizaba toda mi labor. Era una manera de hacer dos cosas simultáneamente. Hacía mucho que cumplía toda mi labor sentado con las pierzas cruzadas, de manera que éstas se tornasen gradualmente lo bastante flexibles para permitirme realizar todas las Asanas necesarias. Entonces también comprendí que podría lograr resultados mucho mejores con mi Pranayama apenas pudiera realizar la práctica en aquella posición.

Comencé la práctica con Bhastrika, que es un ejercicio de depuración de los nervios necesarios para todos los que intentan la práctica del Yoga. Debido al hecho de haber desarrollado en alto grado los músculos abdominales me resultaba fácil este ejercicio al ritmo de sesenta por minuto. Observé que podía realizar hasta ciento veinte, pero a causa del peligro siempre latente de fatiga me limité a la velocidad inferior y lo hice sólo por un minuto. Inhalé lenta y profundamente todo lo posible, después suspendí por un minuto y exhalé lo más lentamente que pude. Al principio esto me llevaba dos minutos y medio. La segunda serie empezaba por tres minutos y así hice tres series en treinta minutos. Después de una semana llevé la suspensión a dos minutos. Mi plan era aumentar el Kumbhaka al ritmo de un minuto por semana, hasta haber logrado el primer grado de perfección. Todas las prácticas tenían por objetivo dicha meta. Aquella mañana terminé

a las siete, después de tres horas de práctica. Este sería mi mínimo diario durante los meses siguientes. Por supuesto todo podía variar según los resultados y mi maestro vigilaba de cerca mis prácticas para estar seguro del éxito.

Como me quedaba una hora antes del desayuno, resolví dar un paseo.

Nunca había experimentado una dicha tan profunda, tal éxtasis, y alegría de vivir como en ese momento. Tenía conciencia de cada minuto que transcurría. Mi cuerpo parecía radiante, en armonía con la naturaleza. Mi euforia superaba toda descripción. Parecía no existir la causa de esta chispa, que surgía del contacto de mi alma con el Fluir Universal de la Vida. Todo mi sistema vibraba al ritmo de la naturaleza.

Una gran paz y fortaleza aparecen como el alba y mientras uno queda sin aliento ante su grandeza, se desvanecen. Ahora ya podría establecer a voluntad el contacto con el Fluir Universal de la Vida. No necesitaría ningún llameante y fugaz ocaso en los desiertos de Arizona. Podía retenerlo en mi conciencia íntima hasta estar saciado y vitalizar así mi vida diaria.

Aquella mañana logré el contacto bajo un árbol al finalizar mi corto paseo. Veía los campos circunvecinos. Era una experiencia fugaz pero sabía que no pasaría mucho hasta que pudiera mantenerla por un lapso más prolongado. Con mi práctica diaria intentaba aumentar mi capacidad para poder acumular lo suficiente en todos los tejidos de mi organismo para los años del futuro. Tenía a mano mi oportunidad e iría a Beber Profundamente.

Después del desayuno, estudié. Mi plan era estudiar la teoría a medida que practicaba. Me parecía esencial, si había de enseñar a otros que ansiaban aprender esta antiquísima ciencia espiritual transmitida oralmente de maestros a alumnos durante siglos. Se afirma que este es el método mediante el cual Buda y Cristo fueron iluminados.

La Verdad es inmutable; sólo las formas cambian. Por lo tanto es necesario descubrir nuevas formas que revelarán al hombre su yo interior y le permitirán el contacto con la eterna fuente

de la vida. Esto hacía imperativo que encontrara el camino a la Verdad Eterna a través de las arcaicas formas del pasado y viendo la vida podría hallar la misma Verdad en las nuevas formas de nuestra Era Moderna.

A las diez y media reanudé mis prácticas comenzando con Khecari, que realicé durante quince minutos. A las once menos cuarto me puse cabeza abajo durante treinta minutos. Entonces podía hacerlo en el centro de la habitación sin la menor dificultad.

Ninguna regla prohíbe al que comienza a ponerse de cabeza apoyarse contra la pared para mantener mejor el equilibrio. Se recomienda en estos casos, para apoyar la cabeza, colocar una gran toalla de baño o una manta doblada varias veces, pero yo no necesitaba más que una alfombra común. Después de este ejercicio me senté en postura Padmasana y pasé treinta minutos en Pranayama. Siempre empezaba el ejercicio con Bhastrika como se prescribe.

Mi cuerpo estaba lo bastante preparado para practicar las Asanas. Es costumbre practicarlas después que se ha hecho todo lo demás, como algo secundario. Se trata de un pequeño recurso para interrumpir la monotonía. Como lo descubrirá el estudiante, en el Yoga todo es trabajo, y no un juego.

Me era necesario desarrollar dieciséis Asanas; sin embargo algunas eran más o menos combinaciones de otras. Esta lista de Asanas es de conocimiento común a quienes están familiarizados con la literatura publicada sobre el Yoga.

Me bastaría realizar el Padmasana durante un lapso de tres horas, pero sería esencial aprender la técnica de los demás, porque cada uno tiene un fin definido y nunca podría prever cuándo necesitaría alguno para vencer una dificultad que pudiera encontrar.

A la una me sirvieron el almuerzo. Era mi única verdadera comida. Consistía en algunos vegetales típicos preparados con Ghee (manteca clarificada) y un par de vasos de leche. Siempre había sido glotón pero jamás saboreé tanto un alimento. Aunque mi dieta quedó reducida a líquidos solamente: dos vasos de manteca clarificada y varios vasos de leche por día. Me bastaban y jamás me sentí en mejor estado.

Después de almorzar me acosté por una hora más o menos. Este lapso, cuando el calor era más intenso, lo dedicaba gene-

ralmente a la lectura. Es con frecuencia costumbre del yogi dejar este período para los visitantes.

Poco después de las dos salí con mis amigos a visitar nuevamente al Maharishi y referirle mis actividades matinales. Me pidió que le mostrase las diferentes Asanas que había practicado. Después me enseñó cómo debía hacerlas correctamente. Era una inspiración verlo realizar las difíciles posturas. Lo hacía con suma facilidad y gracia y me ofreció una clara visión de cómo habían de ejecutarse. Llegaba a un grado de perfección que yo probablemente no lograría nunca. Había dedicado diez años exclusivamente a la práctica de las Asanas. Me dijo que en su juventud había seguido senderos que resultaron callejones sin salida. Eso fue antes que tuviese la dicha de encontrar un maestro que lo guiase convenientemente. Entonces había pensado que las prácticas y perfección de las Asanas solamente le permitirían llegar a su meta interna. Me lo refirió parpadeando y me dijo que no había un Camino Real. Era más bien asunto de combinar con inteligencia muchas sendas. Todo varía de acuerdo a lo individual.

El Maharishi se asombró cuando le conté cuántas veces había realizado Uddiyana y Nauli. Me señaló que lo que yo había hecho se consideraba la perfección. Me solicitó que le demostrase cómo lo hice. Después me explicó que estaba en condiciones de aprender Basti, que es un método de depuración interna. Dijo que con mi capacidad sería sólo cuestión de un día más o menos el que pudiera cumplir el ejercicio. Por supuesto, antes debía aprender el método.

Para enseñarme cómo hacerlo me mostró el primer ejercicio requerido para obtener el control sobre los músculos rectos. La práctica se llama Aswini Mudra. En ningún momento me daría resultados finales. Hasta que no perfeccionase aquella etapa no me expondría la siguiente.

Sin embargo, para aclarar, explicaré juntos Aswini Mudra y Basti en el capítulo siguiente.



CAPÍTULO XVII

LOS MUDRAS

1

Aswini Mudra es una práctica para relajar los músculos rectos. Es uno de los Mudras más importantes. Este puede practicarse junto con el Uddiyana, para obligar a abrir el recto. Debe realizarse una labor considerable con los esfínteres anales, que son los músculos que comprimen el recto. Primero uno se apoya en los codos y las rodillas y después de exhalar se lleva el ombligo lo más posible hacia la columna vertebral y se contrae los músculos anales. Se intenta hacer actuar juntos el ano y el ombligo. Suspendiendo la respiración se contrae el ano, y luego se relaja tratando de proyectarlo cuanto sea posible. Después se contrae nuevamente. Mediante la práctica constante de este ejercicio el estudiante logrará el control completo sobre los músculos del recto.

Una persona normal lo obtendrá en unas dos semanas si dedica a la práctica una hora por día. El resultado hará posible contraer el ano y relajar los esfínteres de manera que los gases alojados en el colon serán expulsados cuando el abdomen es comprimido en Uddiyana.

El gas Apana no se eliminará mientras haya en los intestinos agua o sustancias sólidas. Cuando este gas sutil emerge del recto es muy fresco y no produce sonido ni olor. El objeto es alejarlo de la sangre. Entonces uno controlará el Apana Wayu.

Mi maestro me señaló nuevamente que primero es necesario perfeccionar el Uddiyana y el Nauli. Con mi grado de desarrollo pensó que probablemente podría hacerlo casi de inmediato. Cuando se controlan estos esfínteres y se realiza el Nauli, el aire fresco entra en el colon. Esto da una sensación de ligereza y alivio.

Después de haber logrado cierto control, el estudiante se pondrá de cuclillas, con las nalgas apoyadas en los talones. El resto del cuerpo se hallará entre las rodillas y los brazos se unirán en torno para lograr la presión necesaria. Se practicará en esta posición hasta que se pueda abrir a voluntad los esfínteres. Mediante la práctica constante de contraer y relajar el orificio anal puede obtenerse tal control que es posible abrir el recto y aspirar agua dentro del colon. Este fluir yogi hacia el colon se denomina Basti.

Aswini Mudra estimula el sistema nervioso simpático, porque los nervios del ano y el recto están principalmente relacionados con aquel sistema. Gran cantidad de nervios finalizan en la membrana mucosa del orificio anal, de manera que esta práctica proporciona un estímulo definido a todo el sistema simpático. Se dice que Aswini Mudra destruye las enfermedades del recto y otorga energía y vigor a todo el cuerpo. Impide la muerte prematura y ayuda a despertar el Kundalini.

2

Mahavadasa Basti es el método yogi de lavar el colon. Se practica a orillas de un río. El estudiante entra vadeando hasta que el agua le llega al ombligo cuando está de cuclillas. Entonces separa los pies unos treinta centímetros y se pone de cuclillas, flexionando las rodillas, apoyándose en los dedos de los pies y posando las nalgas sobre los talones. Se apoyan los antebrazos sobre las rodillas porque esto proporciona una ventaja mecánica en el ejercicio muscular necesario para esta práctica. La cabeza queda pendiente y la columna vertebral curva, de manera que

con el esfuerzo muscular es pronunciada la concavidad del abdomen.

Al principio, antes que el estudiante pueda abrir el recto mediante la práctica de Nauli, se le aconseja que use una caña de bambú hueca de cuatro pulgadas de largo con un agujero de unos tres octavos de pulgada. Se pule hasta reducirla a unos tres quintos de pulgada de espesor y se redondean bien los dos extremos. Inclinandose ligeramente hacia adelante, el tubo, bien lubricado, se introduce hasta unos tres cuartos de su longitud. Entonces, haciendo Nauli y manteniéndolo cuanto sea posible, el agua entrará al colon. Cuando no se puede retener más el aliento se quita el tubo y se cierran los esfínteres anales. Después de algunas respiraciones normales el estudiante volverá a la costa y practicará Nauli algunas veces antes de expeler el agua. Si tiene dificultad para hacerlo repetirá varias veces el Nauli. Como último esfuerzo para eliminar cualquier líquido remanente puede usar Mayurasana (pose del pavo real).

Cuando el estudiante ha practicado suficientemente Nauli y Aswini Mudra, de manera que puede relajar el recto mediante el solo esfuerzo muscular, prescindirá del tubo. Si no hay una corriente de agua accesible puede recurrirse a cualquier recipiente, porque el agua penetra en el colon por el vacío parcial que se crea al realizar el Nauli.

No se necesita profundidad de agua para el Basti ni tampoco gran cantidad para higienizar el colon. Basta con lo necesario para difundirla por el colon y eliminarla con el contenido intestinal. Si con una sola vez no se limpia satisfactoriamente el intestino, puede repetirse. Cuando es menester se recomienda una gran dosis de suero de manteca para impedir la autointoxicación. La mañana es el momento adecuado para el Basti. Hay que estar en ayunas hasta entonces. Se ha asegurado que esta práctica libera al cuerpo de enfermedades, corrige los trastornos de Wayu y da al organismo el aspecto de la juventud.

El valor de esta práctica, una vez perfeccionada, era bien evidente. También se advertía que una vez que la dominase no volvería a sufrir la constipación ni los demás trastornos derivados de ésta. Podría descartar de mi mente la existencia de tal afección porque tendría completo control de mi sistema.

Ya había pasado el tiempo que habitualmente dedicaba a las

visitas, de manera que pedimos licencia para retirarnos y volví rápidamente a mi habitación donde empecé las prácticas de la tarde.

A las cuatro continué de acuerdo con el plan que me había trazado. Entonces insistía en Uddiyana y Nauli, dedicándoles una hora y haciendo 1500 veces cada una de éstas.

Al finalizar había transpirado mucho y pensé que era hora de intentar el Basti. Así fue que pedí que llenasen de agua la bañera. Como sería la primera vez que intentase tal práctica, me sería imposible obtener resultado alguno sin ayuda mecánica y me vi obligado a recurrir a la cánula de un irrigador. Insertándola y procediendo con Nauli realicé la más asombrosa experiencia de mi vida, porque de inmediato los intestinos se me llenaron de agua. Era más fácil que hacerse una enema e infinitamente mayor el resultado.

Aquello se convirtió en parte de mi práctica diaria. Sin embargo después la hice de mañana. Con el Basti también dediqué quince minutos diarios al Aswini Mudra, para poder eventualmente prescindir de la cánula. Finalmente perfeccioné el Basti hasta que me resultó tan fácil como lo es para muchos hacerse una enema.

3

Eran las cinco y treinta cuando terminé mis experiencias del día y pasé los quince minutos siguientes haciendo Khecari, que no exige esfuerzo físico. A las seis menos cuarto me puse cabeza abajo por media hora. Después treinta minutos de Pranayama y bebí un par de vasos de leche caliente.

Era ésta la disciplina que había de seguir en los tres meses siguientes aumentando gradualmente la postura cabeza abajo y los ejercicios respiratorios. A la vez debía reducir mi dieta hasta que fuese sólo de líquidos y disminuir las horas de sueño a cuatro por día. El Maharishi no dormía más de dos horas diarias, de manera que yo tenía mucho por hacer.

De la única manera que podía confiar mantener tan rígida disciplina era tomándolo con calma y sin llegar a la fatiga. Afortunadamente me encontraba en excelente estado desde el principio. Tenía la sensación de no haber estado nunca tan ocupado; sin

embargo ahora vivía en la jungla en un alojamiento muy alejado de la prisa y el trajín de la civilización occidental. No perdía un minuto. Constantemente debía trabajar, sin descanso, para mantener el ritmo.

Pero más tarde, al recordar esta disciplina preliminar me pregunté con frecuencia cómo podía haber sido tan perezoso, porque después del primer mes agregué a mi plan trazado la práctica del Pranayama desde medianoche hasta una hora más tarde. Tenía que combatir el sueño entre los períodos de práctica. Durante el último mes de mi instrucción practicaba en cada uno de los cuatro intervalos de veinticuatro horas. Sin embargo se aconseja al que se inicia que de ninguna manera emprenda un plan tan agotador sin la guía constante de alguien muy competente para juzgar tales cosas. Puede decirse que uno no debía forzarse en ningún momento.

No intenté dejar de dormir. Sin embargo descubrí que era necesario un esfuerzo mucho mayor para dormirse que para permanecer despierto; así pues pasé el tiempo en mis prácticas. Lo mismo sucedió con mi dieta. En realidad nunca tenía hambre. Me parecía haber comido más de lo necesario y siempre estaba muy dentro de los límites de mi capacidad. Por eso lo tomé con calma.

4

A la tarde siguiente, durante el momento de descanso, me reuní con mi amigo Tantrik y el Swamaji. Inmediatamente me preguntaron qué resultado obtuve con el Basti. Cuando se lo referí, se sorprendieron. Me aseguraron que el hecho de haber podido realizarlo sin dificultad se debía a los años que había dedicado a la práctica de Uddiyana y Nauli antes de viajar a la India. Entonces les interrogué sobre el significado y propósitos de los Mudras y de las diferentes clases de éstos. El Swamaji se ocupó de responder a mis preguntas, haciéndolo brevemente.

Mudra significa Sellar y los Mudras consisten en métodos de Cerrar. Toda acción que sirve para sellar la energía de un hombre es un Mudra. También significa "Corto", es decir, un corte al Yoga. Hay ayudas y medios para lograr diversas realizaciones del Yoga, particularmente útiles en las primeras etapas de los

ejercicios respiratorios. Dan firmeza, satisfacción y ayudan a la competencia. Los mudras liberan a los hombres de las influencias malignas y destruyen las ligaduras que los esclavizan.

Para despertar la Diosa durmiente (Kundalini) se practican Mudras acompañados de Pranayama. Los Mudras son sustitutos de las Asanas y el Pranayama. También complementan estos procesos. Ayudan a liberar el cuerpo de toda clase de enfermedades, dan control sobre los nervios y músculos, serenan la mente, colaboran en higienizar los Nadis, requisito previo a todas las prácticas del Yoga. También ayudan a despertar los Tattwas y Kundalini. Un importante tratado sobre el Yoga, el Gheranda Samhita, incluye veinticinco Mudras:

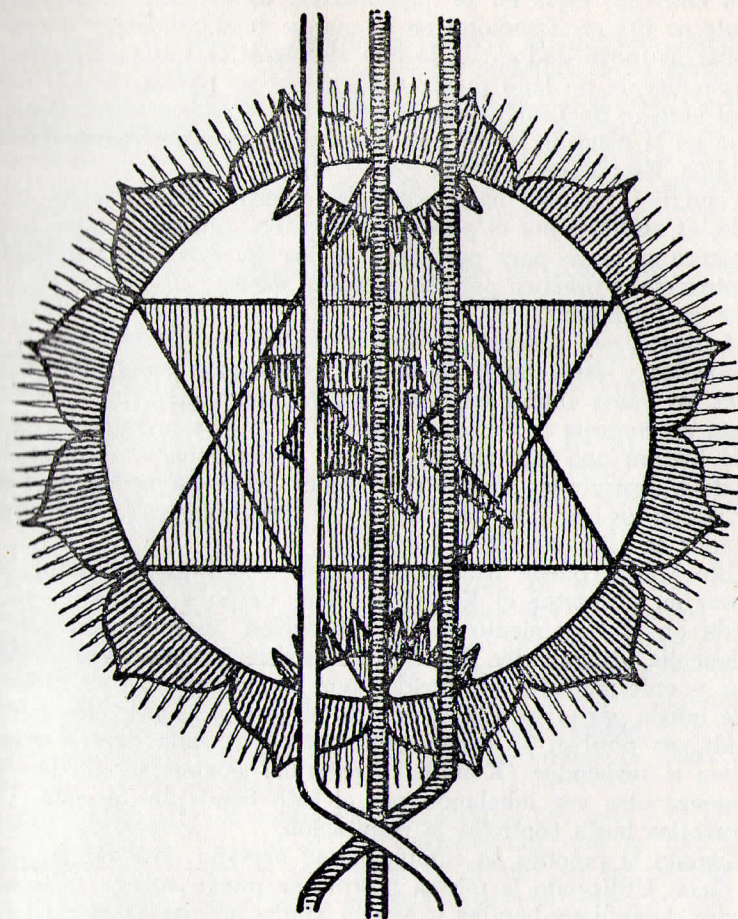
1. Mhah-mudra. 2. Nabho-mudra. 3. Uddiyana. 4. Jalandhara. 5. Mulabhandha. 6. Mahabhandha. 7. Mahavedha. 8. Khecari. 9. Viparitayarani. 10. Yoni. 11. Vajroli. 12. Shaktichalani. 13. Tadagi. 14. Manduki. 15. Shambhavi. 16. Pancadharana (cinco dharanas). 21. Aswini. 22. Paschini. 23 Kaki. 24. Matangi. 25. Bhujangini.

Consideraremos pocos de los Mudras más importantes. El estudiante iniciará las prácticas cuidadosamente, limitándose a cinco o diez minutos y aumentando poco a poco los períodos de práctica.

5

Maha-mudra es el proceso de depurar el pasaje a Sushumna. Uno se sienta en el piso, colocando el talón izquierdo contra el ano y presionando suavemente, después se extiende la pierna derecha y uno se inclina sobre ella hacia adelante, sujetando a la vez el dedo grande del pie derecho entre el pulgar y el índice, colocando el tronco paralelo a la pierna mientras la cabeza se mantiene próxima a la rodilla. En lugar de sujetar con los dedos puede rodearse el pie con las manos. Después se inhalará por el lado izquierdo de la nariz. Si es necesario se puede inhalar por los dos lados. Después se deglute, se detiene la respiración con Jalandhara-bandha y se realiza Uddiyana y Aswini Mudra, dejando finalmente salir el aire con lentitud por el lado derecho de la nariz.

Durante el Kumbhaka se cierran los ojos, concentrando la mi-



ANAHATA CHAKRA

rada entre las cejas en la implantación de la nariz mientras la mente se fija en Kundalini en el que se meditará como energía similar al fuego dadora de lo que se desea. Después de realizar la práctica de un lado puede trasponerse las piernas para hacer igual número de Kumbhakas en cada lado. Como se eleva Apana, entra en la zona de fuego y se une con Samana en la región del ombligo. Esta llama, agitada por el aire, acrece.

Kundalini, inactivo hasta entonces, e insuficientemente perturbado, es excitado por el proceso y despierta. Sofocado por el tratamiento se eleva para participar en los diversos Chakras. Debe mantenerse la práctica por seis meses al menos o hasta que Wayu entre en Sushumna.

Mediante este proceso las impurezas de los 72.000 Nadis son eliminadas y éstos están en buenas condiciones para funcionar; todos los vasos entran en actividad. Aumenta el fuego gástrico. Hasta se controla la flojedad orgánica y el que practica el ejercicio logrará una inmaculada belleza. Perfeccionado, el ejercicio tiende a destruir los tóxicos más letales. Aumenta la longevidad, se domina los sentidos, las pasiones se tornan pasivas y todos los pecados se eliminan de la mente.

Este Mudra puede hacerse solamente con fines de salud, sin pensar en despertar el Kundalini. Será después una espléndida ayuda en el tratamiento de la consunción, prolongación de la melancolía, dificultades debidas a obstrucciones intestinales, cólicos y enfermedades producidas por la indigestión o la fiebre.

Se inhala por el lado izquierdo de la nariz y se suspende hasta donde sea posible. Se exhala entonces por el lado derecho y se vuelve a suspender (Kumbhaka externo) cuanto se pueda. Se comienza otra vez inhalando por el lado izquierdo. Se continúa la práctica hasta controlar la respiración.

Cuando la práctica se cumple no se necesita observar normas de dieta. Utilizando la misma postura se puede agregar Khecari Mudra, Jalandhara-bandha y Aswini Mudra a cada Kumbhaka en la suspensión interna y la externa.

Nabho Mudra consiste en mantener siempre la lengua en la cavidad nasal, restringiendo la respiración hasta donde sea posible. Se practicará también con los ojos fijos en el espacio, en un cielo límpido. La mente ha de permanecer en blanco mientras se realiza Kumbhaka.

Jalandhara-bandha se denomina la llave de mentón. Después de deglutir, lo que ayuda a contraer los músculos de la garganta, se mantiene la tensión presionando fuertemente el mentón contra el pecho en el hueco yugular tanto como sea posible. Ejerce un movimiento hacia arriba de la columna vertebral y la médula que a su vez actúa sobre el cerebro. La palabra "Jala" se refiere al cerebro y al nervio que atraviesa el cuello. "Dhara" indica el movimiento hacia arriba.

Deteniendo firmemente los dos Nadhis de la garganta se controla Prana en su fluir a las dieciséis partes vitales.

1, Pulgares. 2, Tobillos. 3, Rodillas. 4, Muslos. 5, Prepucio. 6, Organos genitales. 7, Ombligo. 8, Corazón. 9, Cuello. 10, Garganta. 11, Paladar. 12, Nariz. 13, El entrecejo. 14, Frente. 15, Cabeza. 16, Brahma Randhara.

Mulabandha es la contracción anal. Es una de las principales restricciones en la práctica del Pranayama. Mediante ésta, el estudiante puede hacer Apana Wayu, especialmente necesario cuando se trata de despertar el Kundalini. También aumenta el Agni del cuerpo. Se contrae forzosamente los esfínteres anales mientras se aprieta el perineo con el talón, como en Siddhasana (puede practicarse con o independientemente del Siddhasana). Se aprieta bien el talón izquierdo contra el perineo (entre el ano y los órganos genitales) y se coloca el talón derecho sobre el órgano sexual. Entonces se aprieta suavemente la pared abdominal contra la columna vertebral, hasta donde sea posible, y se contrae fuertemente el ano aspirando aire forzosamente hasta que se une con Prana Wayu.

Mahabandha es la contracción simultánea del ano y el ombligo. Es una de las importantes restricciones que se hacen en Maha-mudra. Se realiza sentándose en el piso con las piernas extendidas, y colocando luego el talón izquierdo contra el ano. El pie derecho se coloca sobre el muslo izquierdo. Se hace actuar los músculos del recto lenta pero forzosamente, contrayendo los esfínteres anales (son dos, uno interno y otro externo), y apretando cuidadosamente las vísceras abdominales hacia la columna vertebral (contrayendo toda la región pélvica). Después se impulsa hacia arriba el Apana Wayu y se une con Samana Wayu

en el ombligo. Nuevamente se coloca el mentón en la ranura yugular o se hace la llave de lengua. Al ser así levantado constantemente el ano mientras penetra el aire, Apana que fluye naturalmente hacia abajo es obligado a ascender uniéndose entonces Prana y Apana con Samana Wayu, retenido en el ombligo. Con este proceso todos los flúidos del cuerpo son impulsados hacia la cabeza. La mente se concentra entre los ojos.

Después de inhalar muy lentamente por la ventana izquierda de la nariz, se traga el aire, se hace Jalandhara y se sigue con Kumbhaka. Se fuerza Prana Wayu hacia abajo, se une con Samana Wayu y se exhala lentamente por el lado derecho de la nariz. Se empieza la serie siguiente por el lado de la nariz por el cual se ha exhalado la última vez.

Este ejercicio se practicará igual número de veces con cada pie sobre el muslo y siempre con el cuidado necesario. La contracción de los esfínteres anales actúa sobre el sistema nervioso central y el simpático mediante los nervios terminales en los esfínteres anales.

Prana, Apana y Bindu (líquido seminal) se unen en este ejercicio activo otorgando el éxito al yogi. Se vigoriza el cuerpo, se fortifican los huesos, se anima el corazón y se pierde el miedo a la muerte.

Mientras se realiza Malabandha, si el yogi llena las vísceras (intestinos) con aire, habiendo unido Prana-Apana, luego lo dirige lentamente a las nalgas, lo que constituye el proceso de perforar el primer nudo, Muladhara. Esta práctica se denomina Mahavedha. Si se perfecciona, uno es un Wayu Siddhi, es decir, puede controlar los vientos.

Mulabandha y Mahabandha son infructuosos si no son seguidos por Mahavedha. Estos tres deben practicarse siempre juntos y con gran precaución. Confieren Potencia Espiritual.

Yoni-mudra destruye todos los pecados mortales y venales. Con una fuerte inspiración se concentra la mente en Muladhara, después en contraer el órgano genital. Este Mudra se practica para estudiar los Tattwas. Las orejas se cierran con los pulgares, los

ojos con los índices, las aletas de la nariz con el dedo mayor, el labio superior con el anular y el inferior con el índice de cada mano. Se realiza entonces Kumbhaka y la mente se concentra en la llama de Kundalini. Surgirán los Tattwas o luces y se puede notar cuál aparece por su color y forma. Esta ciencia de los Tattwas es especial en el arte del Yoga. Revela todo lo que pertenece al hombre. Este Mudra se practica sólo cuando ha advenido el poder de la Visión con el propósito de burlar al Tiempo.

Yoga-mudra es especialmente útil al liberar el Poder de la Serpiente que se denomina técnicamente Kundalini. Para hacerlo, primero se adopta la postura Padmasana. Los talones aprietan la parte del abdomen que tocan. El derecho ejerce presión sobre el arco pelviano y el izquierdo contra el ciego. Las manos se pliegan tras la espalda y la derecha aferra la muñeca izquierda. Se extienden hacia abajo a lo largo de la columna vertebral realizando un gran esfuerzo. En la etapa siguiente el estudiante se inclina hacia adelante y trata de yacer sobre los talones tocando el piso con la frente. Nunca hay que estremecerse ni hacer un movimiento rápido. Sólo doblarse cuando se pueda cómodamente. Se mantiene la posición un tiempo.

A medida que continúa la práctica el estudiante advertirá que puede inclinarse más y con el tiempo hasta podrá realizar fácilmente la última postura. Es un espléndido ejercicio pelviano. Conforma una poderosa pared abdominal. Las vértebras lumbares y sacras reciben posteriormente un firme empuje y los nervios de la región se tonifican. La práctica tiende a reducir la constipación estimulando la acción del ciego y del arco pelviano y reemplazando a las vísceras abdominales. También es útil para vencer la debilidad seminal.

Debe dejarse el cuerpo en esta posición de cinco a diez segundos. Se repite el ejercicio siete a diez veces por sesión. La respiración fluye como habitualmente, a menos que se use para actuar sobre Kundalini cuando se hace Pranayama especial.

Manduca-mudra es la Mudra de la rana. Se cierra la boca y se coloca la punta de la lengua en la base del paladar. Se encontrará un sitio donde hay una sensación de cosquilleo. Es el lugar que se ha de masajear rápidamente con la lengua. Después de un rato habrá un gusto agradable y fluirá una cantidad de saliva. Esta se ha de tragar.

Esta práctica controla la enfermedad y la vejez e impide que encanezca el cabello.

Shambhavi-mudra es la práctica de fijar la vista en la frente, entre las cejas, o en el espacio.

En las prácticas Yoga hay mucho masaje interno. En los ejercicios respiratorios la expansión y contracción de los pulmones da una especie de masaje al corazón. Los ejercicios abdominales masajean todos los órganos de la región abdominal y lo mismo sucede en las distintas prácticas, masajeando cada uno determinados órganos.

8

Vajroli Mudra deriva su nombre del Nadi que termina en el hueco de los órganos sexuales en el cuello de la vejiga, donde se une a la uretra. La perfección de este Mudra otorga completo control sexual.

Para la perfección del cuerpo se debe poder controlar el sexo por un mes sin la menor erección, porque la pérdida del líquido vital implica la de todos los constituyentes del organismo. Debilita la constitución y apresura el colapso físico. El hombre débil en este aspecto se irrita a la menor provocación. Pierde el equilibrio mental; se convierte en esclavo de la ira, los celos, la pereza, el temor, etc. La falta de memoria, la impotencia, la debilidad visual, el rostro pálido y sin sangre y la prematura vejez vencerán a tales hombres en su juventud.

La Mente, Prana y Semen son los tres eslabones de una cadena y cada uno apoya al otro. Son los tres soportes de nuestra vida. Si uno falta o está debilitado, los otros sufren. El control de uno es automáticamente el de los otros. El líquido seminal es potencia latente. Cuando se conserva se convierte indirectamente en una forma sutil denominada Ojuh y se acumula en el cerebro como energía mental para nutrir el sistema nervioso y participar de la Vida Espiritual.

Ojuh es la mejor y la última secreción. Es la quintaesencia suprema. Es la que mantiene la vida. Invade todo el organismo capacitando a cada órgano para realizar su función específica. Influye sobre la acción mental y física. Los músculos del corazón están principalmente asociados con esta sustancia y por eso

se considera que aquél es su sede. Están latentes en ella la salud y la fuerza. Cuando hay deficiencia se advierte la disminución de la actividad física y mental; la vida no puede continuar. Su importancia no puede sobreestimarse.

Es Ojuh el que más se consume en la tisis, la cólera, la desdicha, la preocupación, el exceso de trabajo, el hambre y el acto sexual. Es producto del semen y en consecuencia cuando éste se gasta, decrece Ojuh. Sobre esta relación recíproca de Semen y Ojuh se basan las prácticas del Yoga.

Si Bindu (líquido seminal) se hace calmo y fijo, Prana Wayu lo imita. Quienes no pueden practicar los Mudras que pacifican a Bindu, pueden tomar Pranayama, que otorga control sobre Prana, y entonces Prana controlará a Bindu.

Se llega a la perfección de Vajroli cuando el semen puede reabsorberse después de haber sido eliminado.

Puesto que es imposible explicar las prácticas de Vajroli en un libro de edición popular me referiré en cambio a otra práctica para controlar el sexo, que me enseñó mi maestro.

Se adopta la postura de Siddhasana, se inhala hasta cuanto sea posible por el lado de la nariz al que le toca el turno, se cierra la aleta de la nariz y se hace Kumbhaka. Se contrae el recto y se mantiene así mientras se contrae el ombligo y se lo expande hasta el límite. Esto se ha de hacer muy lentamente. En ninguna ocasión se retendrá la respiración más allá de un límite fácil, ni se ejercerá presión en ninguna parte de la práctica, excepto en la contracción de los músculos del recto. Antes de llegar al límite del poder de suspensión se exhala lentamente a través del lado opuesto de la nariz.

Se practica tres veces por sesión durante el primer mes; en el segundo mes se aumenta a cinco veces. Al tercer mes puede aumentarse a diez veces y a quince en el cuarto. Después la práctica se continuará hasta que se puedan mantener contraídos los músculos del recto a pesar de los abdominales. Cuando se perfecciona la práctica se podrá mantener el ano contraído durante el coito. Este poder de retención irá aumentando con la práctica continua. La práctica de un año dará control para veinte. Sin embargo la práctica se mantendrá hasta que el individuo haya obtenido el control sobre los músculos involuntarios del sexo como para controlar el semen aunque necesite más tiempo.

Los standards citados son para el hombre común. Un hombre fuerte puede aumentar la práctica según su capacidad, pero nunca ha de llegar hasta el esfuerzo. No es necesario.

Quienes son fuertes y están resueltos pueden practicar mañana, tarde y medianoche. La práctica de cinco veces diarias durante tres meses otorgará el control total sobre el sexo. Si se produce algún dolor se alivia con un poco de masaje. De ninguna manera se perderá una práctica durante un solo día de los primeros tres meses. Esto es importante porque Wayu se rebelará y producirá la desdicha. Las relaciones sexuales no se harán más de dos veces por mes hasta perfeccionar la práctica. La dieta usual para practicar el Yoga será observada y no se dormirá de día.

La práctica de Vajroli ha sido un secreto celosamente guardado y revelado sólo a quienes pueden conocerlo personalmente por un Guru calificado. Es una práctica ideada especialmente para quienes poseen una fuerte naturaleza sexual y hallan sumamente difícil eliminar de la mente los deseos sexuales. Se estima imprudente incluirla aquí porque es un riesgo considerable tratar de realizarla sin la guía personal de quien ha dominado la técnica. Lo único que lograría al describirla sería satisfacer la curiosidad vulgar. Lo afirmo porque primero hay que perfeccionar la práctica de Uddiyana, Nauli y Aswini Mudra y hay pocas probabilidades de que alguno de los lectores esté preparado para ello. Una vez perfeccionadas estas otras prácticas hallarán oportunidad de aprender esta técnica.

9

Terminaba el momento de la visita. Pedí licencia para volver a mi disciplina. En ninguna otra parte hubiera podido interrumpir la conversación y pedir a mis amigos que me excusasen para poder ponerme cabeza abajo un rato. Aquí era algo natural. Ésta es una de las razones de que progresen más estas prácticas en Oriente. En la India y otros lugares de Oriente rodea al estudiante la simpática comprensión. Se aprecia el verdadero significado de estos ejercicios aparentemente inútiles y que consumen el tiempo. Y cualquier estudiante que cumple tan rígidas normas es mirado con gran respeto.



CAPÍTULO XVIII

ASPECTOS MÍSTICOS Y ETERNOS DEL YOGA

1

Una vez comenzada mi rutina nunca la dejé ni por un instante. En realidad continuamente aumentaba la disciplina. Hicimos planes para que el Maharishi me iniciase antes que mis amigos emprendieran el regreso a la ciudad. Mientras permanecían pasé todas las tardes con ellos acosándolos a preguntas. Con frecuencia me aclaraban con una simple declaración o ejemplo un punto para el cual de lo contrario hubiera necesitado horas de lectura.

Les pregunté por el método de instrucción mental enseñado por el Yoga, porque comprendí que adelantaría más rápidamente si seguía su método de desarrollo. Habiendo oído de diversos ejercicios para el control mental pregunté sobre éstos al Swamaji y a mi amigo Tantrik.

La instrucción para la disciplina mental se denomina Dhyana. Para lograr dominio sobre el Yo, el estudiante debe primero sentarse en Asana, firmemente y sin movimiento, evitando molestias de luz y sonido y cambios de temperatura. Primero debe haber control sobre la conciencia corporal.

Al principio el curso debe ser exacto y rígido. La lengua se doblará sobre sí misma colocándola en la cavidad tras la úvula.

mientras el cuerpo permanece erguido y la cabeza se inclina ligeramente hacia adelante. Los párpados se cierran, pero no firmemente, y la vista se dirige a un punto entre las cejas. El globo ocular debe quedar en esta posición, sin movimiento. La mente estará libre de pensamiento. La respiración se hará lentamente y firme y seguirá la mente en blanco. Se practica de noche y de mañana.

Los que serenan su mente pueden lograr perfección en la adquisición de poderes ocultos (Siddhi). Es un aforismo entre los budistas que quien comienza reflexionando sobre la operación de respirar y sigue las diversas etapas de la meditación con la mente inalterable, llegará a la perfección.

Puesto que toda vida se desarrolla en ciertos tiempos, movimientos y ciclos, se advierte que al practicar la concentración es mucho más conveniente ajustar la práctica a ciertos períodos en el movimiento de las fuerzas de la naturaleza. El mejor período para la actividad mental es entre medianoche y el amanecer. A la mañana, entre las cuatro y las seis, el momento es particularmente favorable para una intensa concentración. La mente y el cuerpo han tenido entonces un completo descanso, la naturaleza está en calma y se obtiene mejor el autodesdoblamiento.

La velada es menos favorable a la actividad mental. La disminución de la acción y la oscuridad tienden a suspender la actividad mental, de manera que este período es más favorable para reseñar la meditación. No hay que tratar de estudiar en ese momento, porque la mente no seguirá ni retendrá lo que se lee. Desde las ocho de la mañana hasta las cuatro de la tarde las vibraciones se reducen a las cosas materiales y desde entonces hasta medianoche son aún más lentas.

Debe recordarse que la mente puede actuar sólo dentro de ciertos límites de temperatura. Así como los ojos registran la luz y el color solamente dentro de ciertos límites y las orejas captan el sonido sólo entre ciertos límites, la mente también tiene su función limitada. Para la mayor eficacia y actividad mental la temperatura debe estar alrededor de setenta y ocho grados Fahrenheit. Para la mayor eficiencia física debe ser de sesenta y ocho grados Fahrenheit.

La mente no puede obrar con el estómago lleno de comida ni cuando la corriente sanguínea está recargada por la esencia de

los alimentos ingeridos. El alimento refuerza la respiración y a su vez la mente se excita. Dos comidas por día es el mejor plan al principio. Entre estas comidas no se tomará más que agua o una pequeña cantidad de leche.

Nunca se excederá en la práctica. La fatiga, la torpeza y la "ingestión mental" impiden el verdadero progreso; por lo tanto debe observarse la moderación en los hábitos y en las prácticas. Una pose cómoda y firme se mantendrá para eliminar los trastornos físicos y liberar la mente para que pueda concentrarse.

La mente puede concentrarse en una luz o un objeto de cualquier clase. Es más fácil concentrarla en cierta imagen, porque tiene una tendencia natural a visualizar. Cuando uno intenta proyectar el pensamiento es natural que se formen imágenes mentales. Un pequeño disco de la luna, del tamaño de la uña con tenues líneas, puede visualizarse, o se puede tomar nota de la respiración y fijar la mente en el punto de contacto que tiene en la cabeza.

Seis vigésimoquintos de segundo es el tiempo requerido para que un pensamiento pase ante la conciencia. Imponiendo un pensamiento ante sí mismo y manteniéndolo ante la conciencia durante doce vigésimoquintos de segundo el pensamiento queda fijo en la mente. La meditación profunda requiere de uno a un minuto y medio.

La meditación es una práctica subjetiva para fijar el principio de pensar (Chitta). Produce la primera etapa en la liberación de la acción, el poder de discriminar y de diferenciar. Puede obtenerse solamente mediante un severo entrenamiento que consiste en identificarse consciente y voluntariamente con algo o un estado de ser. Se debe tener conciencia del objeto de meditación y de la unidad de pensamiento operativa, así como de las diversas etapas de conciencia por las que pasa. Combinar todo esto requiere la concentración mental.

Hay tres factores en el proceso de la meditación: 1, el que medita; 2, el objeto de la meditación; 3, el proceso en sí. El proceso se elimina gradualmente porque con cada repetición de

la acción cerebral la conciencia de ésta disminuye hasta que finalmente se pierde. Es decir, hay una facilidad en aumento hasta que al fin se realiza automáticamente con total inconciencia. Entonces el que medita ya no tiene conciencia de sí porque la mente se esfuma en el objeto de meditación y se aloja en tal esfera. Entonces la mente está completamente identificada por su asociación con el objeto. Es solamente un estado de idea, en el que una cosa existe potencialmente. Después sobreviene la total desaparición del objeto, la eliminación de lo distintivo; ya no hay algo separado, porque el que conoce, lo conocido y el conocimiento son uno y se conoce toda la verdad relacionada con él. No debe haber juego mental, pero esto no indica un estado de inercia o de olvido, sino de absoluta conciencia que escapa a toda descripción. Cuando se establece la profunda reflexión, se cierra la conciencia objetiva, entonces se produce la investigación y el razonamiento abstracto.

Los premios de la meditación son la confianza, el celo, la alegría, el deleite y la comodidad. Madura la mente, alivia el corazón y otorga poder y larga vida. El orgullo, la lujuria, la mala voluntad, la duda, el descontento y el temor se desvanecen, así como la torpeza, la pereza y defectos semejantes. Revela la naturaleza transitoria de todo lo compuesto, hace finalizar la reencarnación y asegura todos los beneficios de la renunciación (rechazo).

Hay tres clases de contemplación: común, sutil y luminosa. La primera es la contemplación en la que se observan las cualidades y atributos de una persona, cosa o figura. La segunda se hace sobre una luz, como la de una bujía o imagen en el cielo (cuerpo mental). La tercera se realiza sobre un punto de luz que ha evolucionado con el individuo o su fuerza Kundalini.

Los cuatro temas de meditación son: 1, Impurezas del cuerpo; 2, Males provenientes de la sensación; 3, Ideas, o lo no permanente de la existencia; 4, Razón y carácter, permanencia de la Ley Universal (Dharma) que es el estado natural de las cosas o seres, la ley de su existencia, la verdad, código ético y todo el cuerpo de la doctrina religiosa.

Mediante la constante meditación sistematizada la mente cambia de naturaleza pasando gradualmente a un elevado estado de conciencia. En este proceso cada instante de júbilo (Ananda)

es un paso hacia la absorción de la mente; una fijación de la mente sobre o en el objeto de su atención. Por la eliminación gradual de ciertos factores de conciencia, como la vanidad del bienestar, la pompa del poder, el orgullo del conocimiento y la superioridad de la casta o sangre, el mundo de las variedades se aleja imperceptiblemente de la mente y uno queda sumido en concentración del Grande Glorioso e Infinito.

Las fases de la meditación son: 1, Aquella en la que aún hay noción de la diferencia de cosas concretas, errantes; 2, Goce y comprensión de la Idea Universal; 3, Realización del Ser Individual además de la Idea Universal. La primera etapa es de simiente, teniendo un objeto a la vista de la mente. La meditación sin simiente se produce en la total cesación de todo movimiento; sólo queda la esencia. Mediante la concentración uno supera la conciencia corporal y se eleva por sobre la mente.

3

El preparativo para la meditación consiste en llevar la mente a un perfecto reposo. Nunca ha de intentarse la práctica de la concentración cuando se perturba la respiración. No se practicará la meditación de día cuando fluye Pingala (respiración por la derecha); ni de noche, cuando fluye Ida (respiración por la izquierda). Es esencial el silencio completo durante la meditación. No debe haber dualidad, sueño, despertar, recuerdo ni olvido.

Una forma elemental de meditación es que el estudiante, después de adoptar su postura, cierra los ojos y hace que su respiración sea suave y fácil y excita la imaginación para crear una hermosa situación que es el símbolo de sus más elevados ideales. Debe representar para él un concepto espiritual: Cristo, la Virgen María, Buda, Krisna, otra deidad o el semblante de su Guru. La coloca en su corazón, rodeando la imagen con un océano de luz o néctar y la retiene mientras revisa mentalmente sus creaciones. Puede crearse cualquier hermosa situación. Difierirá de acuerdo con la capacidad de imaginación individual. Una vez elaborado este concepto ha de ser el único en el que se medita constantemente. No hay que cambiar de uno a otro.

Primero se domina uno y se perfecciona. Sólo entonces los sentimientos estarán suficientemente asegurados para lograr otro si uno lo escoge.

Al principio se hallará que la mente sólo puede ser retenida unos instantes en la imagen elegida. Cuando divaga debe ser traída nuevamente hacia el mismo concepto. La meditación debe continuar y gradualmente responderá a las órdenes del estudiante. El esfuerzo celoso, ardiente y continuo traerá la percepción de Aura y visión de Formas. Cuando se presentan estas Formas no se las ha de contemplar demasiado de cerca porque entonces desaparecerán.

Uno se esforzará por lograr que la meditación dure tres horas o aun más si es posible.

La mente bien entrenada puede fijarse a voluntad en cualquier objeto, con exclusión de todo lo demás. Las ondas mentales están serenadas y se establece una condición perfeccionada para reflejar la verdad interna.

El Swamaji me refirió algunas prácticas simples para poder controlarme. Una simple ayuda para la meditación es una bujía. Se coloca una vela encendida sobre la mesa, se mira a nivel de la misma o un poco más abajo, a unas dieciocho pulgadas de distancia. Se apoyan los codos en la mesa y se mantiene abiertos los párpados con el pulgar e índice de cada mano. Se mira la llama de la vela durante cinco o más minutos hasta que fluyan las lágrimas. No frotarse los ojos porque esta agua es impura.

Luego se cierra los ojos, se forma con la palma de las manos una copa y se cubre los ojos con ellas. Entonces se verá una imagen mental de la llama de la vela, de tamaño muy pequeño. Se controlará la imagen, manteniéndola cuanto sea posible ante la visión mental. Se tratará de mantenerla estacionaria o de moverla a voluntad. Desde el punto de vista físico, esta práctica fortalece los ojos, tornándolos relucientes y atractivos. Se actúa sobre el plexo solar y el estudiante notará que se agrega encanto a la personalidad. Desde el punto de vista mental la práctica se realiza como de concentración.

La concentración sobre la luz en medio de la frente, entre los ojos, después de hacer el ejercicio de la vela, se denomina contemplación sutil. También se puede contemplar un océano de luz

en el corazón o en una llama en la región del ombligo. El cuerpo tiene luces de diferente calidad que con la práctica pueden verse y comprenderse. Las luces de los Tattwas son opacas mientras las mentales son brillantes. Se ve las luces Ojuh mientras uno está aún consciente. Cuando se manifiesta la luz más elevada no hay conciencia sensorial.

Puede hacerse la concentración sobre estas luces. Entonces llegará el momento en que se pueda llevar esta luz al espacio mental a voluntad, desarrollando así una poderosa intención.

Uno de los procesos de purificación es realmente una práctica de concentración. Se conoce como Trataka. Uno mira fijamente un pequeño objeto, sin parpadear, teniendo los párpados apenas más abiertos que lo normal, hasta que los ojos lagrimeen. Después se cierra los ojos y se hace girar varias veces los globos oculares. Se lava cuidadosamente con agua fría. El propósito de esta práctica es coordinar los nervios motores y sensoriales. Esto ayuda a producir el estado de calma esencial a la concentración. Trataka conserva la vista clara y otorga inmunidad contra las enfermedades oculares.

El método de tensión y relajación de concentración se cumple realizando un esfuerzo para recoger cada pensamiento a medida que surge. Se observa firmemente cada pensamiento en su formación y se detiene de inmediato. Al principio recargará considerablemente la labor mental. Cuando la mente queda tensa y se pierde el control se la deja divagar. Se descansa y se observan sus variaciones mientras erra de un lado a otro. Se sigue hasta que descansa por completo y después se trata de aferrarla nuevamente. Se elimina cada idea en el instante que surge. Al mejorar la práctica, la corriente de ideas, en vez de ser disminuida parece aumentar con creciente rapidez. Es una indicación de que el estudiante avanza, que su mente es más clara y su observación más aguda. Es el verdadero estado de funcionamiento mental. Desde este punto la mente debe descansar perfectamente. Se observa dándole libertad para que se reduzca por sí misma y cada operación puede ser estudiada minuciosamente hasta que sea controlado el resultado final de su movimiento completo. Cuando se logre la suspensión absoluta durante el mismo lapso que es necesario para pinchar con una aguja una hoja de loto, hará falta procesos de Yoga más elevados. Este momento de suspen-

sión positiva es suficiente para que el yogi realice su verdadero Yo. Se llega a un estado de tranquilidad cuando los pensamientos parecen surgir tan rápidamente que no se pueden contar.

Pueden oírse diversos sonidos. Sólo son el movimiento de Prana en los Nadis. No se debe sentir ansiedad. Pueden usarse para la fijación de la mente. Cuando ésta se absorba en la meditación, se desvanecerán.

Las visiones de cualquier clase son la creación de la mente propia y no tienen existencia exterior. También pueden usarse para la concentración. Nunca causarán la menor ansiedad.

4

Otro excelente método de concentración es Chhaya Pursha Sādhanā o cultivo de la sombra humana.

Se toma una posición al sol cuando el cielo está perfectamente límpido y las sombras caen directamente frente a uno, más o menos de la misma dimensión. Se concentra la función en la sombra en el punto de los hombros y la base del cuello. Se mantiene la vista fija, los párpados ligeramente separados todo el tiempo que sea posible. Cuando los ojos se fatigan y comienzan a lagrimear se cierran y abren algunas veces, se levanta la cabeza y se mira al espacio hacia el cielo límpido, donde se verá una silueta, una sombra gris, que puede aparecer de muchos colores. Se concentra en esta figura el mayor tiempo posible. Con la práctica llegará el momento en que la sombra sea transparente. Se llegará a divisar rasgos en la sombra y finalmente éstos se acentuarán, hasta que uno se mira a sí mismo. Esta es la concentración que puede utilizarse en la práctica usual del Yoga. Puede hacerse la práctica a la luz de la luna en los lugares en que ésta emite esplendentes rayos. El yogi experto puede usar esta invocación de las sombras para determinar si el tiempo es auspicioso para asuntos importantes. El carácter de la sombra revelará el propio destino y hasta predecirá la muerte. Revela el estado de los Tattwas en el cuerpo, que a su vez lo revela todo.

Se dice que si se realiza la práctica durante doce años, la sombra le acompañará noche y día ofreciendo la introspección

guía para el futuro. Esta práctica sólo es conveniente en los lugares en que haya cielo límpido durante varios meses.

En realidad esta práctica es tan importante como la de la vela. Después de largo tiempo puede aparecer esta sombra elevando y dejando el cuerpo por el portal de los ojos. Puede proyectarse en una pantalla o pared. Es sutil y muy variable porque la aparición está mezclada con el aire en el vacío del cielo. Cuando el yogi puede percibir cada parte de su forma en la sombra reflejada, obtiene el perfecto control sobre la respiración y buenos resultados de cada acto. Al ver su organismo mental conocerá todo lo que se le relaciona. Cuando se llega a este estado las pasiones son completamente pasivas y se logra la salvación.

5

Otra práctica se conoce como Sukshma Dhyana o Contemplación Luminosa. Se realiza fijando la vista en el espacio, sin parpadear. También se llama contemplación luminosa practicar con la imagen propia mediante el método de la sombra. Una vez perfeccionada la práctica el yogi logra el poder de colocar cualquier cuadro sobre una pantalla oscura para aprender lo que desea saber. Mediante estas prácticas llega un momento en que hay una percepción directa del Yo. El yogi también logra el poder de ver Kundalini, que de lo contrario no se puede ver por su sutileza y su gran variación. Sin embargo esto sólo puede ocurrir después de despertar.

En Kundalini está el Jiva (alma) con la forma de la llama de una vela. Puede utilizarse para la contemplación. En el ombligo está el centro de la luz solar, conectado con los elementos del fuego. Cuando se contempla esto, se está ante la meditación del fuego. Si el estudiante piensa siempre en esta luz hasta que se convierta en parte de su vida diaria y siente que penetra en ella, podrá realizar Siddhis, o poderes de clase y valor raro. Se exhala todo el aire, se atrae el plexo solar (Uddiyana) y se practica la meditación sobre el centro cardíaco. Esto despertará allí la luz y transmutará la energía sexual.

Para contemplar en el vacío es necesario hacer lo que se conoce como Unmani Mudra (sin mente). Se mantiene concen-

trada la atención en la idea más insignificante que sea posible o se deja la mente en blanco. Se producirá un éxodo de ideas y de voluntad. Con la repetición esto puede hacerse automáticamente. El objeto es tornarse vacío por dentro y por fuera. Se puede colocar Prana donde se desee, pensando que no está hueco y enviando la corriente de pensamiento adonde se quiere. Desvanecidos todos los pensamientos, la mente pierde su identidad como la sal se disuelve en el agua. Mucho antes de culminar la etapa se tendrá la amplia recompensa al lograr Siddhi como clarividencia.

Shambhava Mudra efectúa la absorción mental y trae la felicidad. Se realiza mirando hacia el espacio, sin ver. Se mantiene la vista fija hacia adelante sin parpadear, con los párpados ligeramente separados. Se contempla el espacio con la mente vacía de todo pensamiento. Debe ser total la vacuidad mental. Nada externo impresionará la retina, aunque los ojos permanezcan bien abiertos.

La práctica controlará la respiración, corregirá el estado nervioso y permitirá al estudiante vencer hábitos perturbadores, remediar un estado mental indeseable, destruirá la autoconciencia y le permitirá saber qué sucede en torno suyo. Dando a la mente el tono monótono que se parece al vacío, logrará la atracción. El mundo interno afluirá desde el lado subjetivo. Esta práctica coloca a la mente en un estado de expectación cuidadosa y la verdad se hace su compañera normal.

Hay otro método para el Unmani (sin mente) que se conoce como Nasagra Drishti (mirada nasal). Se fija la mirada en la punta de la nariz, con las cejas ligeramente levantadas y la mente contempla la luz (energía vital) en el corazón. Se pensará internamente en esta energía vital, aunque en apariencia parece externa. Es un espléndido ejercicio para la mente que divaga y se practicará durante un período de varios meses.

Una práctica importante en las poses de meditación es la mirada frontal. Es un excelente ejercicio para la mente inestable y útil para la realización de Unmani. Se fija la vista en un punto entre las cejas, con los párpados entrecerrados, permitiendo el punto de descanso que los dejará ligeramente abiertos y viéndose la esclerótica. Esta mirada frontal se practica como parte del Siddhasana o independientemente. Como la mirada nasal, debe ha-

cerse con precaución, especialmente si se excitan con facilidad los nervios.

Los párpados permanecerán ligeramente abiertos en ambos casos. Se hace girar los ojos y se concentra la mente. Se puede entonces percibir el esplendor del Gran Alma y los sentimientos mundanos serán aniquilados o absorbidos en el alma.

Se suprime el deseo de abrir los ojos por un instante. Es el deseo físico que busca expresarse y eludir las órdenes.

El estudiante que puede contemplar el vacío o espacio mientras camina, está de pie o duerme, es absorbido por el éter. Realizar este estado es lograr el cuerpo de verdad divino o incondicional. El yogi que desea el éxito deberá adquirir el poder de la práctica habitual. Produce efectos maravillosos. La sensación es indescriptible. Uno se convierte en otro hombre, exento de pecados y de obstáculos de todas clases. Se vive una nueva vida lográndose el amor universal. Se adquiere poderes psíquicos.

Este es uno de los procesos de emancipación. Al hacer inmóvil la mente uno se satura de Sattwaguna.

6

La forma de Yoga que trata de la absorción de la mente en el sonido se denomina Laya Yoga. Consiste en sumirse en un objeto interno y tratar de oír sonidos místicos.

Esta práctica se hace sentado en Siddhasana, con la mirada fija en un lugar entre las cejas y los globos oculares vueltos hacia arriba, de manera que los párpados permanezcan entrecerrados. Los ojos, las orejas, la nariz y la boca se cerrarán con los dedos. Después se aguarda escuchar un sonido en la oreja derecha. Se oirá un sonido claro. Al principio los sonidos son muy intensos y de gran variedad, pero con la práctica se hacen cada vez más sutiles. Parecen el batir de un timbal, en la etapa intermedia se parece más al sonido de un caracol marino y al final a una flauta o el zumbido de abejas. Todos estos sonidos se reproducen en el cuerpo y no pueden ser oídos por nadie más. Se practicará con los sonidos fuertes y los sutiles, de uno a otro, puesto que de esta manera la mente distraída no tendrá tendencia a divagar.

Cuando la mente yogi está atentamente concentrada en este sonido supera las distracciones. Abandona todas sus actividades y queda serena, unificándose con la respiración. Se induce el trance, el yogi olvida todo lo externo y pierde conciencia de sí mismo. Cuando la mente se absorbe en sí misma se obtiene la conciencia cósmica, la dicha eterna. Lo comprenderán los que han experimentado sofocaciones.

Esta absorción producida por la mente en la que penetra el sonido (Nada) da inmediatamente poder espiritual, con una especie de éxtasis. Se olvida toda la existencia material. Esta absorción se denomina Moksha (liberación). Lo que se oye en forma de sonido es el poder de Shakti, lo informe, la primera etapa de los Tattwas. Tattwa es la "simiente". Hatha Yoga es el "campo" y la indiferencia el "agua". Mediante la acción de estos tres, el yogi logra la abolición de la mente y avanza en la comprensión.

Deseando el Reino de Yoga se debe, con la mente libre de toda preocupación, realizar la práctica de oír el Sonido Anahata (en el corazón) y resolver repetirlo constantemente. Debe escucharse con atención. Entonces la mente se combina con el sonido y pierde su inseguridad. Por fin esta meditación culmina y la intensa concentración mental hace que el elixir vital se elimine del cráneo. Pasa por los Nadis superiores donde se une con Prana (sustancia mental) y nutre el alma. Estos sonidos internos del cuerpo sólo pueden oírlos aquellos cuyos Nadis están exentos de toda impureza y que son prácticos en el Pranayama.

La concentración en los órganos del cuerpo implicados en los diversos ejercicios aumenta mucho la sensibilidad de aquellas partes y la intensifica y refuerza en grado maravilloso. Como en los órganos sensoriales, si los pensamientos moran en alguna parte del cuerpo, la sensación se dirige a esa parte y a la conciencia le parece momentáneamente la única parte existente. Insistiendo en ello, pueden despertarse los poderes de diversas partes.

La meditación en el centro hacia el que se siente crecer la presión después de un Kumbhaka completo (suspensión) da acceso a la luz de Ojuh. Se concentra esta luz donde uno quiere. La primera vez se ve en constante movimiento; después, a medida que se lleva al plano sensorial, se tornará más iluminado. Un objetivo importante del Yoga es lograr esta luz.

La concentración se muestra en cinco etapas mentales progresivas: Análisis, Reflexión, Afición, Dicha y Concentración. En la primera etapa el estudiante obtiene conocimiento de la naturaleza de la Forma y llega a la concentración ordinaria. La segunda etapa es solamente de reflexión. Aquí se trasciende la etapa inferior de análisis. En la tercera la reflexión cede lugar a un dichoso estado de conciencia y después, en la cuarta etapa, se confunde con el éxtasis puro. En la quinta etapa la sensación es suprimida y da lugar a la completa concentración, estado de "mera existencia". En el Samadhi no hay vista ni oído, conciencia física ni mental, sólo existencia pura.

Cuando se practica la meditación se ve la marca al cerrar los ojos, al entrar uno en su cámara o cualquier otro lugar; se llama la Marca Adquirida. Cuando medita haciendo su artifice de esta marca, ve una luz. Desde este estado, sin reparar en la marca concentra sus pensamientos en la luz que emana de la marca. Mediante la práctica prolongada y asidua puede difundir esta luz sobre todo el Universo.

7

Me llevaría mucho tiempo interpretar y comprender todo lo que mi maestro me refirió aquella tarde. Sin embargo no perdí tiempo en tomar notas. Durante los días siguientes, antes que mi amigo Tantrik y el Swamaji regresasen a la ciudad, les volví a interrogar sobre los puntos que me faltaban cuando traté de escribir mis notas. No solamente debía realizar las prácticas físicas del Hatha Yoga sino que cumpliría su forma de disciplina mental.

Al desarrollar mi Pranayama me era necesario comprender la función de la mente y cómo obtener control total de la misma. Aquella tarde empecé a observar las divagaciones mentales y analizar sus actividades. Tomé notas para observar el desarrollo que lograba como resultado de las prácticas. Pronto descubrí cuán poco desarrollada estaba mi mente y comprendí que transcurriría algún tiempo antes de poder beneficiarme con la práctica de Trataka o producir la sombra.

Sometido a esta rígida disciplina, los días pasaban como minu-

tos. Nunca había estado tan ocupado: no podía perder ni un segundo. Al finalizar la segunda semana el Maharishi me inició. Era una simple iniciación a los fines de establecer un vínculo de conocimiento entre nosotros. De esa manera sabría qué progreso interior realizaba yo. También le permitiría ayudarme a afrontar muchos obstáculos que encontré durante mis meditaciones y reflexiones. La ceremonia fue algo parecida a la que ya describí.

Después mi amigo Tantrik y el Swamaji regresaron a la ciudad por un par de meses. Sabían que tenía suficiente en qué ocuparme y que aquello era cosa mía. Debía llegar a otra etapa de desarrollo y sólo podría alcanzarla mediante las prácticas que seguía.

¿Podría soportar la rígida disciplina que me aseguraron daría tan grande resultado?



CAPÍTULO XIX

KUNDALINI

1

Durante tres meses había practicado mi disciplina antes que mis amigos regresasen a nuestro refugio de la jungla. Estaban muy ansiosos de conocer mis progresos. En Occidente habría interrumpido mi vida normal al recibir visitas y celebrar su retorno. Pero éste era el alojamiento de un yogi y mi disciplina continuó como de costumbre, mientras mis amigos esperaban la hora de visita para verme.

Al principio algunas prácticas me perturbaron, pero no me desanimé. Vencí los obstáculos y logré la perfección de los aspectos externos de las prácticas. Me quedaba por descubrir si había desarrollado mi conciencia interna en el mismo grado. Me iban a enseñar tests para poder averiguarlo.

Había seguido sus instrucciones sin preocuparme por la meta. Hallaba mi goce en las prácticas. Sabía que el desarrollo sólo se obtenía mediante la actividad y consideraba que esta oportunidad de disciplina era la mayor dicha de mi vida.

Cuando regresaron mis amigos ya había reducido mi dieta a líquidos solamente y me parecía suficiente. Me bastaban cuatro horas de sueño y hasta esto tenía que interrumpirlo porque había

llevado la disciplina al punto de practicar tres horas cuatro veces al día. Sin embargo, me mantenía fresco como un niño.

Con poca dificultad me ponía de cabeza una hora cada vez; lo había hecho antes de salir de Estados Unidos. Realizándolo en tres sesiones, podía pasar de cabeza cada día las tres horas requeridas. Ninguna otra práctica da un descanso tan completo. La conciencia interior afluye a la mente, y ésta es su mayor ventaja. Con esta práctica surge una fuerte tendencia hacia la investigación filosófica y la percepción que trae la dicha.

Si el estudiante desea descubrir la inestabilidad mental en la que vive, no hay mejor manera que ponerse de cabeza y observar qué sucede. Es asombroso.

Después de adoptar la posición se olvida todo y se trata de observar con objetividad. Al principio se oírán sonidos y la mente divagará en todo sentido. Entonces se trata de seguir alguna línea de pensamientos. Se hallará que la mente quiere pensar en cualquier cosa menos en el tema elegido. Sin embargo, al desarrollarse la práctica y adaptarse el cuerpo, la mente empieza a ceder poco a poco. No transcurrirá mucho hasta que llegue a un punto muerto y entonces será posible atender al pensamiento escogido. Después de desarrollar la práctica noté que no reparaba en el tiempo, aunque algún pequeño mecanismo interno seguía su transcurso. Me ponía de cabeza, llevaba la mente a un punto determinado y allí quedaba. Desde este instante ya no dependía del paso del tiempo.

Mis amigos estaban ansiosos de saber cómo había progresado con el Pranayama. Cuando llegaron, realizaba mi Kumbhaka en el lapso requerido. Hube de vencer grandes dificultades para conseguirlo. Varias Asanas me ayudaron a sortear los primeros obstáculos, pero al llegar a los seis minutos, tenía que aumentar el tiempo de mi Bhastrika. Parecía ser el límite normal para mí y me apremiaba el impulso de volver a respirar. Entonces descubrí el propósito de Khecari Mudra. Deglutiendo la lengua pude vencer este impulso natural. Después venía la tarea de obtener la presión necesaria para despertar la sutil energía corporal denominada Kundalini.

Finalmente pude prescindir de la cánula del irrigador y hacer Basti sin ayuda mecánica. Con la perfección de esta técnica y de

Vajroli obtuve el completo control del centro nervioso de la región que es sede de Kundalini.

Constantemente interrogaba a mis amigos sobre Kundalini y la teoría en que se basa. Quería saber cuánto se refería a su naturaleza. Me esbozaron en líneas generales sus principios y las técnicas pertinentes.

El éxito final de todas las prácticas Yoga depende de despertar el Kundalini. Todas las enseñanzas y prácticas de Hatha Yoga se basan en Kundalini. El sistema nervioso proporciona la base fisiológica de este sistema de Yoga. Sin este conocimiento es imposible llevar a cabo las prácticas.

De ahí que el objetivo y la realización más importante que busca el Sadhaka es el despertar de Kundalini. Por lo común esta fuerza nunca se despierta en el hombre si no la desarrollan las prácticas yogi. Se dice que mientras Kundalini está latente en el cuerpo, el Jiva (alma) parece un irracional y el verdadero conocimiento no surgirá aunque el estudiante practique Yoga toda la vida. Sólo mediante el despertar de Kundalini se eliminan las mortales capas de la materia. Quien impulsa este Shakti entra en el sendero que lo libera a uno de toda ligadura. Mediante nuestra respiración estamos relacionados con el Principio de la Vida Universal. Aquí cada vida se funde y confunde con la Única Vida.

Como potencia, Kundalini es la más elevada manifestación de conciencia en el cuerpo. Representa la fuerza creadora del mundo puesta de manifiesto en el hombre. Está eternamente empeñada en la creación. La creación ordinaria es del espíritu a la materia, pero el Yoga invierte este proceso y trata de transformar la materia en espíritu. Es energía creadora en estado estático; fuerza espiritual. "El Gran Potencial", la fuerza residual que queda después de la creación del mundo, una forma grosera de Prakriti (Energía Cósmica). Abarca todos los poderes y asume todas las formas, es sede de todas las manifestaciones corporales y mentales. Según el principio cósmico debe haber un fondo estático en cualquier plano de actividad de energía, de ahí que las fuerzas corporales presuponen necesariamente un apoyo es-

tático, puesto que no puede existir un aspecto dinámico sin su contrapeso estático.

En toda vida esto es Kundalini. Las fuerzas Pránicas son el movimiento de Kundalini, que es el centro estático de todo el cuerpo. Primero debe haber un centro neutral para la manifestación de toda energía. Las fuerzas que emanan de este punto neutral atraviesan toda la forma corporal y vuelven a ésta, así como la electricidad emerge del polo positivo de una batería y vuelve por el negativo. Se dice que esta parte central del cuerpo es la manifestación refleja del centro neutral de todas las fuerzas que actúan desde el cerebro en el ser humano. Como el magnetismo está latente en la parte central de un imán, Kundalini lo está en el centro corporal.

3

Se afirma que Kundalini es la madre de las tres cualidades: Sattwaguna, Rajaguna, y Tamaguna. "Sat" significa existencia, luz, iluminación, "Raj" significa actividad y "Tam" significa oscuridad, lo que obstruye. Pueden expresarse como las cualidades de construcción, destrucción y regulación. Este centro vital es como una raíz en el cuerpo. Es la energía corporal estática o potencial, el poder corporal central, la fuente del conocimiento. De su seno nace este vehículo corporal, de allí nace la mente y de Kundalini aumenta Agni (el Fuego de Prometeo de la Vida). De la sede de Kundalini surge Wayu (energía corporal), Bindu (simiente de la vida) y Nada (sonido).

Debe entenderse que Kundalini no es objeto de oído, sino algo más sutil, en forma de luz. Es el poder de donde proceden todos los dones de la naturaleza. Como todos los poderes del Universo existen en Dios, los de cada individuo existen en Kundalini.

Este Shakti es el que fundamenta principalmente las maravillas realizadas del Yogi. En la Rueda giratoria de la vida, Kundalini puede compararse al movimiento imperceptible del eje y el de la periferia es la respiración.

La energía manifiesta tiene tres aspectos: Neutro, Centrípeto y Centrífujo. En el sistema nervioso centrípeto las corrientes se

denominan sensoriales o aferentes. Las corrientes centrífugas se denominan motoras o eferentes. Estas corrientes tienen su estado neutro en Muladhara Chakra (Kundalini). El oxígeno y la nutrición son asimilados por las corrientes centrípetas. Las materias en desuso son arrojadas por las corrientes centrífugas. La fuerza vital que está tras todas las manifestaciones de fuerza nerviosa no debe confundirse con las funciones del cerebro o del corazón o cualquier otra parte del cuerpo creadas por éste. No se ha de confundir las cosas creadas por el Creador.

Se dice que la posición de Kundalini se halla en el borde superior del hueso triangular de la columna vertebral que está como cuña entre los dos huesos de la cadera, y que se denomina sacro. Está casi a medio camino entre el ombligo y los órganos sexuales, a unas nueve pulgadas arriba del perineo. Este espacio es la raíz; de allí surgen los setenta y dos mil Nadis. Kundalini, suave y reluciente, con un halo de Luz Dorada, iluminado por su propia Luz, se halla en estado letárgico, arrollada tres veces y media, cubriendo la entrada de Shusumna (Brahma Nadi). Se simboliza con una serpiente que tiene tres espiras y media, con su cola en las fauces.

El objeto del Yoga es despertar la Fuerza Vital, Kundalini, que se mueve en Sushumna donde llega a Brahmarandra, el loto de mil pétalos en la cabeza. Quien despierta Kundalini y renuncia a todos los frutos de la acción, logra Samadhi y se abre la puerta de Brahma. El despertar Kundalini sólo es cuestión de tiempo y práctica hasta que los Chakras son penetrados en sucesivas etapas. Esto se realiza por medio de posturas especiales, Mudras y la práctica de Kumbhaka. La perfección de las diferentes técnicas es esencial, porque cada una tiene su propósito específico. Jalandhara Bandha y Mula-bandha controlan la tendencia hacia abajo de Prana. Aswini Mudra hace ascender a Apana. Uddiyana Bandha hace entrar en Sushumna a la unión Prana-Apana. Mediante Shaktichalana se hace ascender a Kundalini de Muladhara a través de los plexos. Todo esto es imposible sin ayuda de un Guru.

Debe observarse una estricta dieta Yoga y dejar el coito por lo menos durante un mes. Ningún estado de superconciencia es posible sin despertar Kundalini. Primero se detiene la acción orgánica, después viene el trance o completa suspensión de la anima-

ción. Se someten todas las fuerzas internas y externas y la mente se identifica con su fuente.

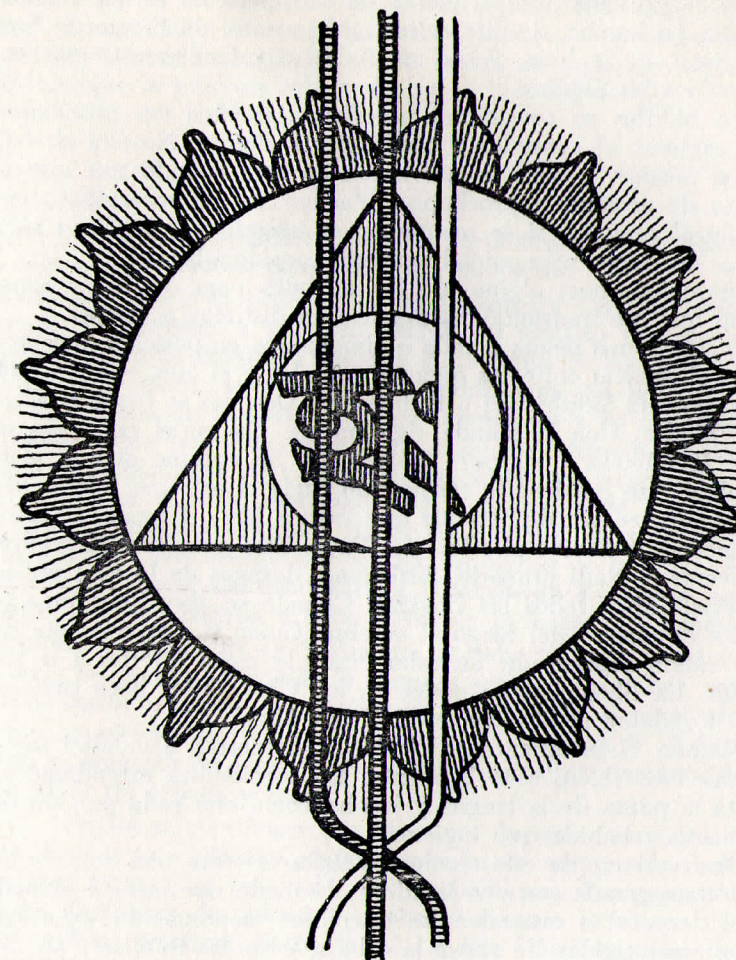
Kundalini es luz y sonido y por esta razón se usa con frecuencia Mantra Yoga para despertarlo. Mantra está dotado de poderes de acción y sensación y circula por el cuerpo. El sonido casi imperceptible de la respiración se denomina Mantra, designado como Hamsa. "Ham" es el flujo eferente y "Sa" el aferente. El Jiva (alma) tiene su apoyo en el Hamsa. Este Mantra es realizado 21.600 veces en veinticuatro horas.

Los términos Bija Mantra y simiente Mantra y uno específico relacionado a cada Chakra, representan la energía que persiste. Usando la simiente Mantra se logra el control de los respectivos centros.

Una breve explicación de la acción fisiológica de Mantra puede aclarar esto. Se sabe que los órganos sensoriales responden a las vibraciones dentro de ciertos límites. El límite puede ser extendido o disminuido. Mediante la constante repetición del estímulo a los centros nerviosos no sólo aumenta la reacción, sino que hay una alteración permanente. De la misma manera, la acción de la respiración en la práctica de Mantra causa un cambio en la función de la energía nerviosa. La fórmula de Mantra es la más exótica de todo Yoga.

El yogi, fijando su atención en el Mantra y haciéndolo fielmente cien mil o más veces, logra Siddhi. Todos sus deseos están asegurados. Hasta la persona muy recargada de Karma logra el éxito con Mantra Yoga si repite su Mantra doscientas mil veces. Obtiene el poder de atraer a otros y éste permanece siempre bajo su control si lleva la práctica hasta trescientas mil veces. Cuando ha repetido los Mantras seiscientas mil veces, es un vehículo de poder. Entonces se lleva la práctica a un millón y luego a un millón y medio, un millón ochocientos mil, dos millones ochocientos mil y tres millones de veces. Cada realización como ésta de control respiratorio agrega poder y perfección.

Es conveniente aquí hacer una somera referencia a los Siddhis. Aparecen enmascarados al discípulo una vez que tiene bajo con-



VISHUDDHA CHAKRA

trol su Prana y mente. Cuando comienzan a ascender y toman forma se presenta ante la mente un fenómeno en forma de una neblina (o humo), de aire caliente, de viento, de fuego, de luz, de cristal, de la luna. Éstas son todas experiencias o etapas en la senda a los Siddhis.

Los Siddhis se consideran posesiones, pueden ser obstáculos que exponen al poseedor a tendencias malignas. No son el mal por sí mismas, y sólo se convierten en éste cuando son instrumento de acciones reprochables. Pueden ser un maravilloso estímulo al progreso si se mantienen en secreto y se aplican sólo en las ocasiones más cuidadosamente consideradas.

Citaremos ahora alguno de los métodos para despertar Kundalini que me transmitió mi maestro en distintas ocasiones.

Se coloca una pelota blanda o almohadilla en posición que presione el espacio entre los órganos sexuales y el ano, cuando está en la postura Siddhasana o Padmasana. Después se practica Khecari Mudra. Con la mirada rígidamente fija en el entrecejo se hace Kumbhaka y después Jalandhara. Se contrae el ano y el ombligo y se presiona la respiración hacia el extremo inferior de Shushumna, en vez de permitir que vaya a Ida o Pingala. El Agni se encenderá debido al afluir de Wayu. Esto permite a Kundalini atravesar el Nadi primario, Sushumna, después de lo cual puede hacérsele abrir todos los Chakras. Cuando se abre Shushumna se siente el ascenso del fuego al cerebro. Como si una corriente de aire cálido sopla por un tubo desde la parte inferior a la superior. La liberación de poder en los Chakras les hace temblar y el Kundalini se absorbe en el "Gran Alma".

Cuando el estudiante se decide a despertar Kundalini mantendrá este Shakti ante la mente. Lo considerará extendiéndose hasta la punta de la lengua y le obedecerá con cada porción de alimento y bebida que ingiera.

Otra variante de esta técnica es sentarse sobre una bola de algodón asegurada con una ligadura, de modo que apriete el perineo; después se extienden los miembros manteniendo separadas las piernas rígidas. Se apoya la cabeza sobre las rodillas y se aferran los dedos grandes de los pies con el pulgar y el índice de cada mano, manteniendo el tronco lo más cerca posible de los muslos. Se inhala por el lado izquierdo de la nariz y se hace Kumbhaka con tensión sobre el ano y el ombligo. Este acto de im-

pulsarlos juntos fuerza a Prana en el Sushumna Nadi. Al fatigarse, se exhala por el lado derecho de la nariz y se repite inhalando por el mismo lado. Se continúa por un lapso este proceso respiratorio, alternando los lados de la nariz; sin embargo se termina siempre la práctica exhalando por el lado izquierdo.

Uno de los más importantes Mudras se denomina Shaktichalana, que es otra práctica para despertar Kundalini.

Kundalini, que está dormido en el Muladhara Chakra, recibe energías y comienza a moverse cuando es agitado por Apana Wayu. Primero se considera Baddha Padmasana. Si no se puede adoptar este Asana, se sustituye por Siddhasana. Se inhala por el lado derecho de la nariz, se hace Jalandhara y se concentra la mirada sobre la punta de la nariz o en el entrecejo. Se suspende en el Svadhisthana Chakra, que es el Centro Acuoso. Después se cierra el resto mediante Aswini Mudra y se hunde el ombligo realizando Uddiyana. Antes de debilitar la suspensión, se exhala muy lentamente por el lado izquierdo de la nariz. Se repite varias veces. De esta manera la serpiente Kundalini empieza a sentirse ahogada y sube. Después se hace Yoni Mudra.

Para forzar Kundalini en Sushumna se debe trabajar una hora y media. Se practica Bhastrika y después se hace Kundalini, realizando varios centenares de series de Nauli. Con el curso del tiempo adquirirá vida. Esta realización se apresurará si el estudiante se alimenta de arroz, leche endulzada con azúcar pura de caña, caldo de cebada y frutas.

Esta práctica se continuará por lo menos durante cuarenta minutos diarios para obtener algún resultado. Si uno puede dedicarle más tiempo, el resultado será proporcional. Por supuesto, la falta de fuerza de voluntad implicará demora o fracaso. No todos pueden practicar Hatha Yoga. La raíz "Hat" significa terminación.

La eficacia de esta práctica ha sido reiteradamente demostrada, por lo que no hay que desesperar si se necesita un poco más de tiempo del calculado para obtener algún resultado. Es

mejor comenzar con unas pocas series de Bhastrika. Debe soportarse el dolor físico.

6

Me referiré ahora a un método breve para despertar Kundalini, que me enseñó mi maestro.

Se toma una tela suave y se pliega varias veces, formando una almohadilla de unas nueve pulgadas cuadradas y cuatro de espesor. Se coloca sobre el ombligo y se ata. Se sienta en Siddhasana, se suspende y se sigue con Jalandhara, Uddiyana y Aswini Mudra. Cuanto mayor sea el impulso sobre el recto, tanto mejor. Después se practica Nauli, hasta excitar Kundalini. Si se hace esta práctica cuarenta minutos por día, se hará vivir Kundalini en un año. Debe advertirse al estudiante que nunca llegue Kumbhaka al punto en que sea imperativa una exhalación súbita.

7

Hay varias formas de Kumbhaka que debe conocer el alumno. Una se denomina Bhramari Kumbhaka o Kumbhaka del zumbido de escarabajo. Se hace a media noche, cuando reina absoluto silencio. Mientras el yogi practica su Kumbhaka debe cerrar las orejas con las manos y escuchar atentamente para percibir sonidos con la oreja derecha. Mediante la práctica diaria los oírán. Son de diez clases: 1, Igual al zumbido de la abeja; 2, Como el sonido de una flauta de bambú; 3, Como el repiquetear de una campanilla; 4, Como el sonido de un caracol marino; 5, Como el de un instrumento de cuerda (Vina); 6, Como un címbalo de plata; 7, Como un timbal; 8, Como un tambor de arcilla o una trompeta; 9, Como el trueno; 10, El sonido Anahata, que surge del corazón.

Este último sonido tiene una resonancia en la que hay una luz donde ha de fijarse la mente. Cuando es absorbida allí, la mente alcanza la sede de Vishnu, logrando el éxito positivo en Samadhi.

Esta práctica es preparatoria al Samadhi Rasananda-Yoga que

comienza con Bhramari Kumbhaka. Después de hacer Bhramari se exhala lentamente con un sonido como de zumbido de abeja.

Otra forma Kumbhaka se denomina Murchchha Kumbhaka. Torna pasiva la mente y provoca el desfallecimiento. Uno se sienta en Siddhasana e inhala por ambos lados de la nariz. Después deglute y hace Jalandhara y Aswini Mudra. Luego, con la presión en la región abdominal inferior, se expelle lentamente el aire. Después se hace un Kumbhaka externo que hará desfallecer la mente produciendo una sensación de bienestar. Si se produce el colapso se está seguro del éxito de Kumbhaka. Para completar Murchchha, se practicará al mismo tiempo Shaktichalana. Esta práctica es muy eficaz para producir la pasividad mental.

Otra forma importante de Kumbhaka, en la que me instruyó mi maestro, era Kevala Kumbhaka, que consiste en retener la respiración sin esfuerzo físico o muscular. Se dice que esta práctica cura todas las enfermedades, promueve la longevidad, elimina las tinieblas de la mente, ilumina la naturaleza moral, depura de todos los pecados y despierta el alma. Este estado es Samadhi y la respiración del que la practica se absorbe en el Gran Alma.

La Chitta, es decir la conciencia sensorial, puede ser perfectamente dirigida y el yogi puede lograr fácilmente la perfección en lo que desee. Hay que ser diestro en las diversas prácticas de respiración antes de poder emprender el Kevala Kumbhaka y dominar la concentración mental hasta llegar al punto de trance en el que se visualizan los pensamientos.

Después de perfeccionar Khecari Mudra y vivir en el refugio subterráneo de regulación, el yogi reduce la dieta a leche solamente, de la cual se mantiene durante seis meses. Luego, agrega manteca clarificada por una semana. Después se abstiene de todo alimento durante uno o dos días. Contando conscientemente el número de respiración se duplica lo normal y se practica esto por un tiempo. Más tarde se llena los pulmones de aire y se cierra ambas aletas de la nariz. La glotis es presionada hacia atrás por la punta de la lengua, que es deglutida en la fascia. Se suspende la respiración, concentrando la mirada en el entrecejo o en la punta de la nariz. Al quedar la mente en punto muerto se logra el poder espiritual.

Los sentidos del yogi se suspenden cuando se pueden interrumpir los movimientos respiratorios durante diez minutos y cuarenta y ocho segundos. Dharana se logra cuando se puede retener el aliento veintiún minutos y treinta y seis segundos. Dhyana, cuando se retiene cuarenta y tres minutos y doce segundos. Samadhi, si se retiene una hora, veintiséis minutos y veinticuatro segundos. La síntesis de estas tres etapas finales del Yoga se denomina Samyama.

Cuando el yogi ha realizado Kumbhaka hasta el punto de retener el aliento de dos y media a tres horas, tiene poderes extraordinarios, como el de oír los sonidos a gran distancia, divisar objetos que están fuera de la vista, recorrer rápidamente largas distancias y otros fenómenos que generalmente se considerarían imposibles.

El yogi conquistará los cinco elementos: Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter cuando pueda retener su "Aliento Vital" durante dos horas y media en sus respectivos centros: Muladhara, Svadhishtana, Manipura, Anahada y Vishuddha. Esto le hace conocer los cinco elementos que ya no pueden obstaculizarlo y puede gozar constantemente de ellos.

Cuando el yogi ha aprendido a retener el aliento durante tres horas, puede combinar su alma con el "Gran Alma". Durante esta etapa ningún pensamiento cruzará por su mente. Sus pasiones se hacen completamente pasivas y pasa sin esfuerzo a lo divino y universal. Puede apoyarse en un solo dedo y hasta viajar por el espacio como una semilla de algodón. Cuando logra retener el aliento por tres horas debe practicar Pranayama una vez al día.



CAPÍTULO XX

MI INICIACIÓN FINAL

1

En los días siguientes me indicaron que dirigiese toda mi disciplina hacia un supremo esfuerzo para despertar Kundalini y captarlo a conciencia. El Maharishi había comenzado los preparativos para mi iniciación final con el objeto de despertar Kundalini. Pero como me lo habían indicado con tanta frecuencia, podría llegar a esta suprema experiencia sólo mediante mi propio esfuerzo. Lo único que podían hacer por mí los maestros y el Maharishi era guiarme. Durante los días siguientes no perdí un instante, no economiqué energías. Me dediqué por entero al esfuerzo final.

Me hicieron los tests. Podía producir la luz interior y sumirme en ella durante un lapso considerable. No tenía dificultad en producir la sombra humana y comprendí que estaba dispuesto para la liberación consciente de la fuerza psíquica del hombre.

El Maharishi me dio las instrucciones necesarias para poder prepararme para la iniciación. Había Mantras que debía usar y unas pocas formalidades rituales con las que ya estaba familiari-

zados. Las prácticas de Hatha Yoga que había hecho estaban creadas para despertar físicamente este poder.

Esta iniciación probablemente es menos ceremoniosa que cualquiera otra. Después que el estudiante ha hecho sus ofrendas a su Guru, que se supone establece un contacto consciente interior entre ellos para poder guiar la acción de la mente de su alumno, éste, mediante su imaginación, intenta mentalmente despertar a Kundalini.

Se enseña que en el Kali Yuga el hombre ha perdido tanto de su fuerza vital que ya no posee la capacidad mental para realizar esta liberación. Un Guru que está muy desarrollado, debe ayudarlo. Pero antes es esencial que el estudiante pase por el arduo entrenamiento del Yoga para poder reunir la suficiente vitalidad y fuerza de voluntad, preparando al cuerpo para recibir ésta cuando sea liberado. En otras condiciones hay gran peligro de demencia o hasta de muerte al liberarse el poder.

Los diversos tests que me dieron demostraron a mi Guru que yo estaba en condiciones.

2

Llegó el día. Había ayunado durante veinticuatro horas. Durante la jornada había dirigido mi meditación a preparar mi mente para la iniciación de aquella noche. A las diez empecé mi Puja (Adoración) con objeto de despertar totalmente el corazón.

Al llegar al altar que habían preparado tomé un baño antes de entrar. A la entrada hice mi ofrenda de humildad. Tracé un triángulo y afuera un círculo. Fuera del círculo, un cuadrado. En el centro coloqué mi vasija y con flores aromáticas adoré al Fuego, el Sol y la Luna, en el agua bendita del recipiente. Vertí perfume y arrojé flores al agua recitando Mantras en tanto hacía diferentes Mudras (gestos místicos simbólicos) con las manos. Estos Mudras consistían en formaciones especiales con los dedos, manos y muñecas.

Tomando mis objetos de adoración, crucé el umbral sagrado con el pie izquierdo, golpeando ligeramente mi hombro izquierdo con el marco de la puerta. Primero rendí culto a la deidad suprema de este Chakra o Altar. Después me dirigí al lugar donde debía adorar y lo rocié con agua tomada de la vasija.

Mientras hacía Trataka y repetía lo que se conoce como el Mantra-Arma rocié con agua para eliminar todos los obstáculos celestiales, después para suprimir los obstáculos entre el cielo y la tierra y finalmente todos los terrenales, golpeando el suelo tres veces con el talón. El lugar se saturó con el incienso del sándalo ardiente, azafrán y alcanfor. Marqué un espacio rectangular para sentarme. Después de trazar dentro de éste un triángulo y de rendir culto, coloqué allí mi estera y adopté la posición de Padmasana, mirando al norte. En tanto, mi Guru permanecía sentado, inmóvil.

No realicé todo este ritual tan artificialmente como parece al describirse. Era como si otro poder no sólo dirigía mis acciones sino que controlara mis sentimientos. Los diversos Mantras me hacían perder el reconocimiento consciente del ambiente y de mis actos. Ocasionalmente mi Guru repetía una Mantra y su ritmo me mantenía tan hechizado como una gran sinfonía.

Después de adoptar mi postura realicé los ritos de purificar mi ofrenda, que consistía en el narcótico Bhang preparado de hojas de cáñamo. Como parte de la ceremonia de consagración debía recitar siete veces el Mulamantra y hacer diversos Mudras. Una vez consagrado lo ofrecía a la deidad que residía dentro de mi corazón y mi cabeza y finalmente a la boca de Kundalini, mientras pronunciaba Mantras y hacía gestos místicos.

Después de recitar el Mantra compuesto de palabras de elogio al Kundalini bebí el narcótico y me incliné hacia mi Guru para saludarlo, colocando las manos dobladas primero sobre la oreja izquierda, después sobre la derecha y finalmente en el centro de la frente. Simultáneamente me senté en silencio para dedicar unos minutos a la meditación. Colocando los objetos del ritual a la derecha y el vino a la izquierda, los rocié con agua y después tracé un círculo alrededor mío, también con agua. Entonces mentalmente me rodeé de un muro de Fuego Simbólico y purifiqué las palmas de mis manos frotando entre ellas una flor cubierta de pasta de sándalo y arrojándola sobre mi hombro izquierdo.

Como protección final contra los posibles males que se aproximaban de las cuatro direcciones hice repicar tres veces el pulgar y por el índice en la palma de la mano izquierda. Lo repetí en cada uno de los cuatro puntos cardinales. Ya estaba dispuesto a purificar los elementos del cuerpo que permiten al Kundalini

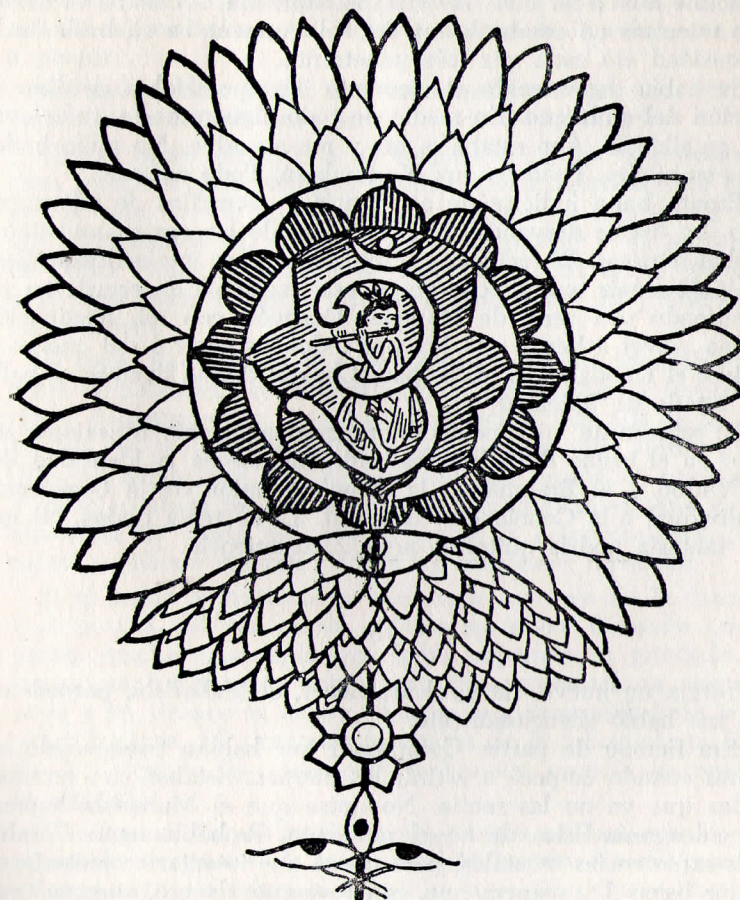
unirse con su fuente divina. Sentado aún en posición Padmasana y colocando las palmas plegadas sobre la rodilla permanecí en silencio unos minutos, para serenar la mente y dirigirla a Kundalini. Durante el proceso realicé Kumbhaka y luego Jalandhara y Aswini Mudra. Lo sucedido en aquel intervalo permanecerá siempre en el misterio... hasta para mí. Jamás sabré si vivía en la realidad o en un estado de superconciencia. Tenía la experiencia física de ver y sentir el despertar de un Poder Divino. Y desde entonces no pude decir si era obra de mi imaginación el guiar aquella fuerza o si la experiencia era real.

Me habían instruido mentalmente para despertar a Kundalini que debía conducir desde el Muladhara Chakra mediante Mantras por los demás Chakras del cuerpo, el Svadhishtana Manipura, Anahata Vishuddha y Ajna, disolviendo finalmente esta fuerza en el Ahangkara, que es el aspecto personal de la conciencia o el primer nacimiento de la autoconciencia.

La facultad de la conciencia debía pues confundirse en el Mahat, que es la formación de la gran Inteligencia Impersonal, primera evolución en el desarrollo del Universo. Entonces el Mahat debía confundirse en el Prakriti. Ésta es la sustancia cósmica no diferenciada, la causa del Universo a la que con frecuencia se cita como "Gran Madre", en la que existe todo. Finalmente Prakriti debía confundirse en Brahman, que es la Primera Causa, lo desconocido y lo incalificado.

Cada una de estas etapas era tan real para mi yo interior como cualquier éxtasis emotivo que hubiera experimentado mientras estuviera sentado al borde de un risco montañoso de Arizona, contemplando las sombras del atardecer sobre el desierto azotado por el sol ardiente, mientras se viesan los últimos resplandores en el ocaso. Con frecuencia en aquellos tiempos había pensado en la emoción del día de la partida mientras meditaba en la naturaleza de las cosas. Ahora todo parecía haberme sido revelado. Me había identificado con la Conciencia Universal de la Vida.

Aun ignoro si estaba bajo la influencia del narcótico, en un trance autoinducido, o bajo el control hipnótico de mi Guru. Sin embargo sé que en ningún momento estuve totalmente inconsciente. Poseía una comprensión interior que nunca perdí. Tenía la sensación de hallarme bajo la influencia de una luz mística. Es-



SAHASRARA CHAKRA

taba consciente de sus incesantes y cálidos rayos penetrantes. Este estado se había producido en mí gradualmente. Comencé a perder la noción del sendero que recorría mi imaginación. Era un apacible amanecer con suave resplandor. Me dominaba el asombro mientras no cesaba la luz del sol. Aumentaba su brillar y la intensidad era cada vez más penetrante.

Se había desvanecido el elemento Tiempo. Había perdido la noción del ambiente. En medio de todo algo resonó y todo quedó en silencio. Aun estaba la luz y me absorbía. No pude hallar más su origen. Todo era luz. Yo también. Todo era paz.

Pronto hubo indicios de conciencia y recuerdos de mi propósito. La luz se desvanecía y mi sentido de las cosas aumentaba. Debía retornar. El recuerdo de mi propósito se intensificaba. Después de sumir todo el cuerpo en esa luz debía encerrarla en mí repitiendo una serie de Mantras. Después, con mi imaginación debía volver a llevar esta luz por todos los centros del cuerpo y volver el Kundalini al Muladhara Chakra, donde siempre se halla en estado de felicidad.

El retorno de mi conciencia era gradual. Debía reflexionar un rato en el hecho de haber realizado totalmente la identidad del individuo y el Brahman o la completa unión de la Conciencia Individual o la Conciencia Universal. Ya no tenía dudas. Ninguna fantasía podría quitarme aquella experiencia.

3

Surgía un nuevo día y, al amanecer, el Maharishi, parpadeando me habló silenciosamente.

Era tiempo de partir. Comprendí que habían transcurrido las horas cuando empecé a estirar las piernas. Estaban tan entumecidas que ya no las sentía. No quise que el Maharishi supiera de mi agonía física de aquel momento. Probablemente él sabía mis experiencias mentales, pero pensé que intentaría ocultarle mi dolor físico. De manera que, con reverente decoro, comencé con lentitud a estirar las piernas y después me puse cautelosamente de pie. No osaba moverme porque aún no dominaba las piernas. Deben haber transcurrido cinco minutos antes de haberme retirado ceremoniosamente.

Aquella mañana era una excepción a mi práctica regular. El Maharishi, el Swamaji, mi amigo Tantrik y yo nos desayunábamos juntos. Era como una silenciosa celebración. Durante la hora intermedia dí mi paseo por el sendero, en el que siempre me sumía en mis reflexiones. Al llegar a la cima de la colina me senté a pensar.

Me sentía como quien está enamorado por primera vez. De-seaba quedarme solo para poder revivir la experiencia.

Algo le había sucedido a mi conciencia íntima, que estaba seguro sería mía para siempre. Sentía un celo infinitamente mayor por la vida. Desde aquel momento impulsaba mis más profundos sentimientos. Mi energía parecía inagotable y ya no dudaría de poder hallar la manera de aumentarla. Mi única preocupación sería cómo dirigirla. Ahora lo tenía todo. El problema era cómo usarlo.

Al tratar de describir la experiencia me resulta imposible resumirla en palabras, por la limitación de los vocablos y formas que sirven de instrumento. La experiencia estaba más allá de mi mente. No era tanto de naturaleza tan personal que hubiese decidido no hablar con más detalle, sino tan dramática que no encuentro palabras para expresarla. Se necesitarían volúmenes para analizarla de modo tal que los demás la comprendiesen plenamente y debería recurrir a todas las emociones humanas.

Si el lector ha seguido mi búsqueda a través de la disciplina y la técnica, tal vez pueda expresarme mejor diciendo que encontré mucho más de lo que había esperado al principio. Entonces mi imaginación estaba tan poco desarrollada que escapaba a su alcance la menor idea de la potencialidad de la felicidad humana. Mi primera concepción de la felicidad era limitada. Un ejemplo fue cuando la realización excedió en mucho a lo esperado.

El sol ya estaba en lo alto y mis amigos estaban reunidos. Me apresuré en regresar a la morada del Maharishi. Necesité un tiempo para retornar emocionalmente a la realidad, pero cuando la conversación derivó a mis futuros planes, mi amigo Tantrik señaló que yo ya no dependía de lo externo para lograr la unión interna. Yo había perfeccionado el instrumento en el que vivía y podía producir a voluntad la unión estática. Ahora estaba li-

bre y podía hallar solaz en cualquier lugar, ya fuese en Tombs-tone o en el Tibet.

4

Esto no significaba que debía huir del mundo. La iniciación me había otorgado una comprensión de la Unidad de todas las cosas. Ya no había división entre cuerpo y espíritu. Todo era una conciencia que se manifestaba mediante infinidad de formas. Era mi privilegio no sólo ver intelectualmente sino sentir intuitivamente la presencia de la Conciencia Universal en la Materia.

Me señalaron que una completa Unión con la realidad sólo podía cumplirse por la completa unión del espíritu con la materia. No era eludir el mundo físico, porque éste era parte del cósmico. No era yo quien necesitaba comer y beber, era el Divino Shakti quien comía y bebía por medio mío. Por lo tanto no debía perseguir con egoísmo las actividades de la vida sino siempre la conciencia universal íntima.

Para mí, abandonar o negar las necesidades del cuerpo sería proceder de la misma manera con aquella conciencia. Debía interpretar la conciencia cósmica hasta las menores necesidades físicas. El cuerpo con todas sus necesidades es una manifestación de lo divino y para realizarlo por completo debía perfeccionar mis potencialidades personales, sin perderme en el Yo, que es solamente el instrumento consciente de dirección. Lo haría viviendo, lo que significaba volver a la vida común pero haciendo de ésta la Vida Real en grado máximo. Esta vez debía regir la inteligencia. Dado que toda vida es ilusoria sólo mediante la total comprensión del sufrimiento del hombre puede lograr la verdadera sabiduría que libera. La dicha de la liberación puede obtenerse cuando se logra la identidad de todas las cosas. Puede llegarse a esto haciendo de cada función humana un acto de sacrificio. Es erróneo creer que la felicidad puede obtenerse solamente en el futuro.

Todo es uno. Lo físico, lo mental y lo espiritual jamás pueden separarse. Son meramente diferentes aspectos de lo único. El desarrollo de un aspecto es el de los demás. La manera de despertar totalmente la conciencia es vivir.

Quien es tan sagrado que desdeña el cuerpo, se pierde en su

propio Yo. La realización sólo vendrá discerniendo el espíritu en cada actividad. El sendero del hombre es vivir. La vida inteligente es el instrumento de Dios. Todas las acciones otorgan goce cuando se efectúan con el sentimiento y el pensamiento correctos. Si esto se repite y se prolonga lo suficiente producirá al final la divina experiencia de la Liberación.

Había aprendido a vivir.

Teniendo el deseo de aprender más de la filosofía latente en la práctica del Yoga, volví a preguntar dónde me sería posible conseguir los manuscritos de los sesenta y cuatro Tantras. El Tibet, fue la respuesta. Era como decir que podían hallarse en el Cielo, porque el Tibet es la Tierra Prohibida y los pocos viajeros que habían cruzado sus mesetas azotadas por los vientos sólo pudieron aprender los aspectos materiales de la cultura. A nadie se le había permitido jamás profundizar los conocimientos de este pueblo y conocer sus enseñanzas celosamente custodiadas.

El Maharishi sonrió cuando le dije que iría allí.

Era suficiente para mí. Advertí que poseía su confianza. De inmediato trazamos planes para mi partida hacia la frontera con el Tibet, donde continuaría mi disciplina Yoga y comenzaría a estudiar el lenguaje del Tibet, dejando que la mano del Destino se encargase de lo demás. Esta experiencia la he relatado en mi libro: *"La Tierra de Mil Budas"*.

5

Las palabras de despedida del Maharishi fueron:

"Regresa a tu mundo y proporciona a los candidatos de la humanidad una apreciación intelectual de tu realización".

INDICE

	<i>Pág.</i>
<i>Prólogo</i>	9
 CAP.	
I. Cómo despertó mi interés por el Yoga	13
II. Algunos preliminares	27
III. Comienzos	37
IV. Viajo a la India, la tierra del Yoga	47
V. Significado del Yoga	55
VI. Algunas normas para el discípulo Yogi	67
VII. "Más en el cielo y la tierra"	73
VIII. Aprendizaje de la mente	85
IX. Conocimiento	95
X. Observaciones y experiencias en la India	109
XI. Más sobre la ciencia de la respiración	125
XII. Importancia del Pranayama	135
XIII. Ejercicios para curar enfermedades y prolongar la juventud	145
XIV. Contraste en la India	159
XV. Posturas importantes en el Yoga	169
XVI. Pararse de cabeza, etcétera	179
XVII. Los Mudras	187
XVIII. Aspectos místicos y eternos del Yoga	201
XIX. Kundalini	215
XX. Mi iniciación final	227

INDICE DE LAMINAS

	<i>Pág.</i>
Ubicación de los Chakras	4
Muladhara Chakra	133
Svadhishthana Chakra	153
Manipura Chakra	175
Anahata Chakra	193
Vishuddha Chakra	221
Sahasrara Chakra	231

Este libro se terminó de
imprimir el 26 de junio
de 1972, en los Talleres
"El Gráfico/Impresores",
Nicaragua 4462, Bs. As.

DE NUESTRO CATALOGO

EMMANUEL BERL
El burgués y el amor
T. B. BOTTOMORE
Las clases en la sociedad moderna
Crítica de la Sociedad
JOSUE DE CASTRO
El hambre, problema universal
V. GORDON CHILDE
Qué sucedió en la historia
Teoría de la historia
ARMAND CUVILLIER
Introducción a la sociología
GEOFFREY GORER
Vida e ideas del Marqués de Sade
KARL MANNHEIM
El hombre y la sociedad en la
época de crisis
MAURICE MERLEAU-PONTY
Humanismo y terror
H. MONTGOMERY HYDE
Historia de la pornografía
PITIRIM SOROKIN
Tendencias básicas de nuestro tiempo
RALPH PIDDINGTON
Psicología de la risa
SIMONE DE BEAUVOIR
La larga marcha
BLAISE CENDRARS
Antología negra
HEBE CLEMENTI
Rosas en la historia nacional
ALFREDO DE LA GUARDIA
Visión de la crítica dramática
Hay que humanizar el teatro
MIRCEA ELIADE
Yoga, inmortalidad y libertad
HOWARD FAST
Historia del pueblo judío
GEORG LUKACS
La crisis de la filosofía burguesa
Nueva historia de la literatura alemana
HENRY MILLER
Nueva York, ida y vuelta
JORGE THENON
La imagen y el lenguaje
Neurosis juveniles
RAUL PANNUNZIO
La política en la época científica
JUAN JOSE SEBRELI
Eva Perón, aventurera o militante
MAX SCHELER
La idea del hombre en la historia