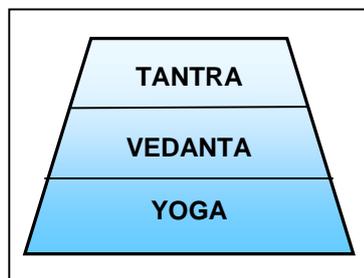


## YOGA, VEDANTA Y TANTRA, las tres vertientes

*Swami Jnaneshvara Bharati*



**Prácticas complementarias:** En la tradición de los maestros de los Himalayas, Yoga, Vedanta y Tantra son sistemas que se complementan entre sí, y que en conjunto conducen sistemáticamente por el camino de la Auto-realización.

El aspirante despeja la mente por medio de la meditación Yoga, según está codificada en los Yoga Sutrás de Patanjali, se auto-cuestiona como recomienda el Vedanta, y con la ayuda del Tantra cruza la barrera final, accediendo a la experiencia cumbre del despertar de Kundalini.

**Descripción breve:** Sin perder de vista lo vasto de estas filosofías y prácticas, una corta descripción de cada una nos dará una idea de su naturaleza y de cómo se complementan entre sí. Su conocimiento se podrá expandir posteriormente con mayor estudio y práctica.

### LAS TRES VERTIENTES

1ª Yoga	2ª Vedanta	3ª Tantra
<p>La mente confusa se estabiliza y se despeja meditando en actitudes amorosas, compasivas, comprensivas, de aceptación y apoyo, como primera medida.</p> <p>Se cultivan cualidades como la inofensividad, la sinceridad, la honradez, la pureza, el contento, el auto-estudio y la entrega.</p> <p>Se practica meditación para disminuir los kleshas o coloridos con los que se tiñen los pensamientos. Estos son la ignorancia, el ego, los apegos, las aversiones y los miedos.</p> <p>Se cultiva una finísima discriminación, para irse interiorizando de manera progresiva en un proceso de concentración, meditación y absorción profunda.</p> <p>Se intenta conocer Purusha, -la consciencia pura-, como algo separado de Prakriti, -la sustancia más sutil y lo que de ella evoluciona, incluidos todos los niveles de la mente y la materia.</p>	<p>Se observan las cuatro funciones de la mente: manas, que coordina las acciones y las sensaciones; chitta, el depósito de almacenamiento; ahamkara, que permite al "yo" interactuar con los objetos; y buddhi, la facultad superior, que conoce, decide, juzga y discrimina.</p> <p>Se exploran los tres niveles en meditación contemplativa. Ellos son: vigilia, soñar y dormir profundo; consciente, inconsciente y subconsciente; denso, sutil y causal.</p> <p>El centro de consciencia se contempla directamente, buscando experimentar vivencialmente la esencia de la pregunta "Quién soy yo?"</p> <p>Se procura conocer el Atman, el centro de consciencia, que es cualitativamente igual a la esencia de Brahman, el Absoluto.</p>	<p>Se equilibran las energías internas de los chakras y el flujo a ambos lados del cuerpo, ida y pingala, sol y luna, ha y tha del hatha yoga</p> <p>Apertura de sushumna, el canal central de energía, contraparte sutil de la columna física. Se consigue que la energía latente despierte y suba por este canal, para que llegue al punto del cual originalmente emergió.</p> <p>Se medita y reflexiona intensamente en tripura, que es quien habita en las tres ciudades (tri=tres; pura=ciudad) del consciente, inconsciente y subconsciente, y de la vigilia, el soñar y el dormir.</p> <p>Se intenta conocer la unión preexistente entre Shiva y Shakti, que son los aspectos latente y activo de la manifestación, a veces conocidos como masculino y femenino.</p>

Estos “sistemas” convergen en una totalidad preexistente, que está más allá de lo que expresan estas palabras, nombres o formas, y que finalmente es lo que se busca conocer por experiencia directa. Esa totalidad se ha llamado por conveniencia sat-chit-ananda, existencia-conocimiento-goza, aunque en realidad es indescriptible.

La experiencia directa ocurre cuando la consciencia se retira hacia arriba o regresa por sushumna (el canal central de la columna sutil), hasta llegar al brahma nadi, el sutilísimo canal que conduce hacia sahasrara, el chakra de la corona. Este proceso se denomina despertar de kundalini,

En ese viaje de retroceso ascendente, todas las experiencias *colapsan* por así decirlo en un punto, desde donde esas experiencias surgieron en primer lugar. A ese punto se le llama *Bindu*, que valga la redundancia, significa *Punto*; a veces se le asemeja a una *Perla*, y a menudo se le relaciona con el concepto de una *Semilla*. El *Bindu* está cerca de donde termina la parte más sutil de la mente, después de lo cual se viaja más allá, se trasciende la mente y sus contenidos. Está cerca de donde el tiempo, el espacio y la causalidad se acaban, y es el portal hacia el Absoluto. Es extremadamente útil comprender este principio, y esencial para la Meditación Avanzada.

---

## 1ª Vertiente: YOGA

**El Yoga** -tal como lo describe Patanjali- es una práctica base o de preparación, y está codificado (organizado o sistematizado) en los cuatro capítulos de los Yoga Sutras. Patanjali documentó la ciencia del Yoga poniéndola por escrito hace más de 2000 años, debido a eso el uso de la palabra ‘*codificado*’ es frecuente, pero la ciencia en sí era conocida miles de años antes. Patanjali codificó el Yoga en 196 sutras (*hilos* literalmente), que esquematizan el camino del Yoga. (A veces se hace referencia a 194, 195, o 197 sutras).

El Yoga se ocupa directamente de la mente, considerada como un obstáculo, y de cómo purificar dicha mente, con el fin de convertirla en una ayuda para el viaje interior. Se da por entendido que el aspirante ya ha hecho el trabajo preparatorio, que lo capacita para realizar estas prácticas. La ciencia del Yoga está basada en el cultivo de un doble tipo de prácticas, unas conducen a lograr *Abhyasa*, una tranquilidad estable, y las otras *Vairagya*, desapego (Yoga Sutras 1.12-1.16). El Yoga se orienta a discriminar, en meditación, entre la consciencia (*Purusha*) y la materia (*Prakriti*) en todos sus niveles (Yoga Sutras 3.4-3.6). De esa forma se llega a conocer la consciencia pura en uno mismo (Yoga Sutras 1.3, 3.56).

El Yoga también se conoce como *Raja Yoga* o *Yoga Real*, en el sentido que abarca o engloba a los otros yogas. O se le llama *Ashtanga Yoga*, en referencia a los ocho escalones o segmentos descritos en los Yoga Sutras. *Ashta* significa *ocho*, *Anga* significa *segmentos* o *escalones*. (Es importante destacar que desde hace no mucho tiempo, cuando se habla de *Ashtanga Yoga* se subentiende un sistema de posturas físicas, pero esa nunca fue la connotación original de este término).

---

## 2ª Vertiente: VEDANTA

**El Vedanta** proporciona los recursos para explorar y auto-cuestionarse, contemplativamente. El Vedanta aparece formulado en los Upanishads, que fueron escritos estimativamente entre los siglos X-V a. C., pero sus principios eran enseñados oralmente ya desde mucho antes, tal vez miles de años antes.

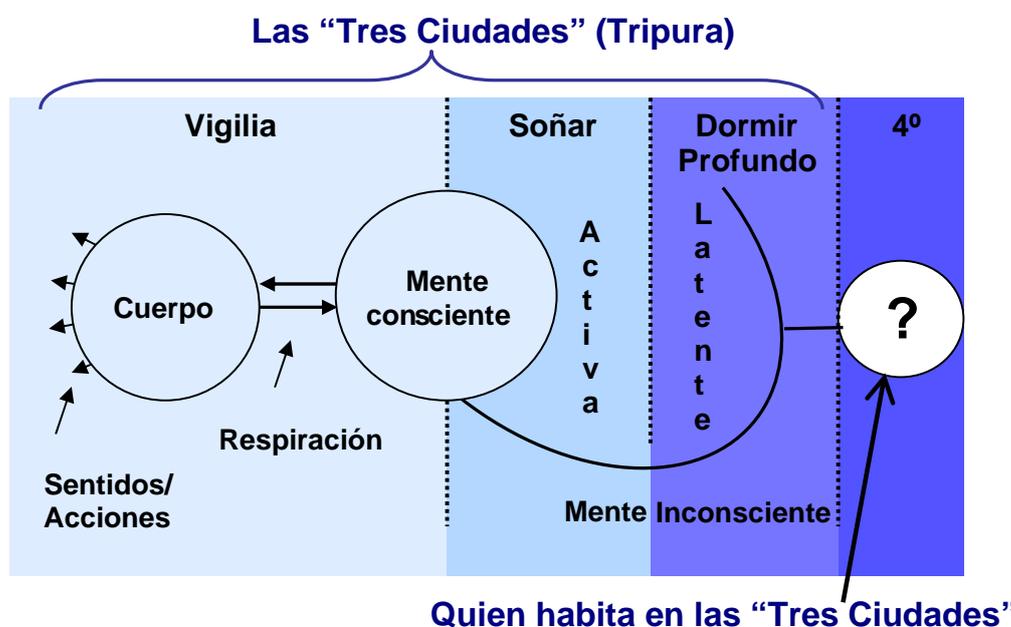
El estilo contemplativo de la Meditación Vedanta que sugieren los sabios de los Himalayas, es totalmente compatible con la meditación de los Yoga Sutras. El auto-cuestionamiento se asocia a la reflexión interna sobre los Mahavakyas, que son declaraciones o aforismos que uno debe contemplar, a la reflexión sobre las cuatro funciones de la mente y su observación, y a la exploración de los tres estados de vigilia, soñar y dormir profundo, con el objeto de experimentar la consciencia que impregna esos tres niveles, simbolizada por el Mantra OM.

La introspección relativa a los tres niveles de consciencia -vigilia, soñar y dormir profundo- es de particular importancia, niveles que tienen como equivalentes a los planos denso, sutil y causal de la realidad. Eso significa examinar no sólo el nivel consciente de la mente sino también sus niveles inconsciente y subconsciente, de modo que estos puedan ser en última instancia trascendidos. El tema de los niveles está brevemente resumido en el Mandukya Upanishad, que trata del significado de los aspectos del Mantra OM.

Para poder contemplar y hacer las exploraciones internas de manera exitosa, es necesario que la mente se haya purificado o estabilizado razonablemente. Es lo que permitirá que los frutos del auto-cuestionamiento se manifiesten, de otro modo podría suceder que las prácticas generen ansiedad.

### 3ª Vertiente: TANTRA

El **Tantra** se ocupa de nuestros sistemas energéticos, que se dirigen directamente al núcleo de la consciencia. Destaca el aspecto creativo de la consciencia (shakti) y el seguirlo de regreso a su fuente. Esa consciencia que se conoce como **Tripura**, reside en las tres ciudades de la vigilia, el soñar y el dormir profundo (tri significa tres; pura significa ciudad).



Existen tres escuelas de Tantra, de las cuales Samaya es la más profunda o sutil. Es una forma puramente interna de Tantra Yoga, cuya única meta es la liberación espiritual o iluminación. Aborda los centros de energía superiores, incluido el centro energético ubicado en la parte de arriba de la cabeza, el chakra de la corona.

La tradición de los maestros de los Himalayas enfatiza este tipo de Tantra Yoga más elevado, que se apoya en la sólida base dada por las prácticas de purificación y auto-reflexión del Yoga y el Vedanta.

### En busca de la fuente

Durante largísimo tiempo, muchas personas de diferentes nacionalidades y pertenecientes a las principales religiones del mundo, han viajado a los Himalayas en búsqueda de la sabiduría y los métodos usados por los grandes sabios. Ocasionalmente, esa sabiduría o parte de ella se ha

descubierto, se ha asimilado, y dándole un nuevo nombre, digamos que se ha vuelto a empaquetar, para luego entregarla al mundo, a personas de una cultura en especial, o dentro de un contexto religioso particular.

Sin embargo, cuando uno se pregunta por la fuente de esa sabiduría perenne, o más exactamente, cómo se podría introducir en esa sabiduría y práctica, dónde lo averigua? Qué sistema, filosofía o textos necesitaría estudiar, que englobaran las enseñanzas fundamentales de aquellos antiguos sabios de los Himalayas? Y más importante aún, qué métodos debería uno practicar?

Estas escuelas para la práctica de Yoga, Vedanta y Tantra han surgido de esa fuente imperecedera. No se trata de considerar la antigua sabiduría como una mezcla de Yoga, Vedanta y Tantra, como un asunto de cortar y pegar. La tradición de los sabios de los Himalayas es más bien la fuente de la cual Yoga, Vedanta, Tantra y otros han emergido. Son emanación de esa fuente original.

Si queremos descubrir el camino de vuelta a la fuente original, ser guiados por esa fuente, una de las formas de hacerlo es estudiando y practicando Yoga, Vedanta y Tantra, sin olvidar la existencia y el carácter central de la fuente de origen.

Los sabios de los Himalayas que viven actualmente, no practican Yoga, Vedanta o Tantra separadamente, para ellos estas tres vertientes están absolutamente integradas en una totalidad, comparable a una soga gruesa formada por tres hebras menores. Estudiar y practicar de esta forma es hacerlo a la manera de la tradición de los Himalayas.

----- 0 -----