

SADHANA YÓGUICA

PRÓLOGO

Sri Aurobindo practicó durante algún tiempo, especialmente en Calcuta y a su llegada a Pondicherry, la escritura automática, con la que su hermano Barin había tenido sorprendentes experiencias. Lo hizo, diría él mismo, ‘como experimento tanto como diversión’. Fue en el curso de estas sesiones cuando Sri Aurobindo *recibió* los nueve capítulos de *Sadhana Yóguica* bajo la influencia sutil, según alguno de sus biógrafos, de Rammohan Roy, uno de los constructores de la India moderna. Era el año 1910, el libro sería publicado en 1911 y, de nuevo, en 1920, 1923 y 1933. Nuestra presente edición castellana es traducción de la publicada en la revista *Archives & Research* en su volumen 10, número 1 (Abril de 1986), basada a su vez en la edición de 1920, que Sri Aurobindo revisó. En cada edición, el editor apareció como el *Uttara Yogui* -un pseudónimo de Sri Aurobindo que él explicó así en una de sus cartas:

“El Yogui del Norte (*Uttara Yogi*) fue un nombre que recibí a causa de una predicción realizada hace mucho tiempo por un famoso Yogui Tamil, diciendo que treinta años más tarde (fecha que concuerda con mi llegada a Pondicherry) un Yogui del Norte vendría como fugitivo al Sur y practicaría aquí un Yoga Integral (*Purna Yoga*) y que esto sería el signo de la pronta liberación de la India. Dio tres señales por las que este Yogui sería reconocido y las tres fueron halladas en la correspondencia a mi mujer”.

Sri Aurobindo nunca reconoció su autoría de *Sadhana Yóguica*. En la misma carta, afirmaba: “No fui yo exactamente quien la escribió”. En otra ocasión fue más explícito:

“*Sadhana Yóguica* no pertenece a Sri Aurobindo, sino que fue publicada con una nota por él. Eso es todo. La afirmación contraria realizada por la empresa de publicación fue un error que se ha pedido que corrijan. No hay ninguna necesidad de seguir los métodos expuestos en ese libro a menos que uno los halle sugerentes o una ayuda para una orientación preliminar de la consciencia -por ejemplo, en lo que se refiere a la formación de una Voluntad interior, etc.”

Sadhana Yóguica es sin duda un documento valioso y útil; sin embargo, al publicar esta obra, somos plenamente conscientes de que no cualquier estudioso está llamado a comprenderla y a disfrutarla. Éste es un texto poseído por la minuciosa y profunda sabiduría, por la fuerza austera de las obras tántricas. Su estilo, de frases cortas y directas, difiere totalmente del de las obras posteriores de Sri Aurobindo, pero recuerda al que el maestro emplea en su ‘Diario del Yoga’. El lector que requiere es el estudiante atento, paciente, dispuesto a todos los viajes al glosario a que obligan los muchos términos sánscritos que salpican cada capítulo de la obra, el buscador de ese conocimiento interno y preciso que sólo la India es capaz de proporcionar. Pero este hecho, lejos de desanimarnos a publicarla, constituye por sí mismo uno de los más tentadores estímulos para su edición. Desde estas líneas queremos ofrecérsela a todos aquellos buscadores que saben que no existe crecimiento, intelectual o de otro tipo, sin dificultad.

La secuencia adecuada de la *Sadhana*¹ es exactamente la opuesta a aquella que sigue la mayoría de personas y que tú también has seguido. La gente empieza por el cuerpo y el *prana*, continúa por el *chitta*² y el *manas* y termina por la *buddhi* y la Voluntad. La verdadera secuencia consiste en empezar por la Voluntad y acabar por el cuerpo. No hay necesidad de *Asana*, *Pranayama*, *Kumbakha*, *Chittasuddhi*, o ninguna otra cosa preparatoria o preliminar si uno comienza por la Voluntad. Esto es lo que Sri Ramakrishna vino a enseñar en lo concerniente al yoga: “Haz el *Shakti Upasana* primero”, dijo, “alcanza *Shakti* y ella te dará *Sat*”. Voluntad y *Shakti* son los primeros medios necesarios para el yogui. Por esa razón él decía siempre, “Recuerda que tú eres Brahman”, y le transmitió esto como mensaje central a Swami Vivekananda. Tú eres Ishwara. Si quieres, puedes ser *Shuddha*, *Siddha* y cualquier otra cosa o, si quieres, puedes ser exactamente lo opuesto. Lo primero que necesitas es creer en ti mismo, lo segundo en Dios y lo tercero creer en Kali; pues a partir de éstos se construye el mundo. Educa la Voluntad en primer lugar, a través de la voluntad educa el *Jnanam*, a través del *Jnanam* purifica el *Chitta*, controla el *Prana* y calma el *Manas*. A través de todos estos instrumentos, inmortaliza el cuerpo. Esto es el yoga verdadero, el *Mahapantha*; éste es el verdadero y único Tantra. El Vedanta comienza con *Buddhi*, el Tantra con *Shakti*.

Lo que la Voluntad es lo has oído ya. Es *Shakti*, no es *Vasana*, no es *Cheshta*. *Vasana* y *Cheshta* son la negación de la Voluntad. Si tienes deseos, es porque dudas del poder de tu Voluntad. Brahman no alimenta deseo alguno. Él **quiere**³ y todo ocurre de acuerdo con su Voluntad. Si en ti hay *Cheshta*, es porque dudas de tu Voluntad. Sólo aquellos que sienten o piensan que no son fuertes, luchan y se esfuerzan para producir un efecto. Brahman no tiene *Cheshta*. Él **quiere** y Su Voluntad produce su efecto espontáneamente. Pero lo produce en el tiempo, el espacio y la causalidad. Reclamar un resultado aquí y ahora y bajo unas condiciones determinadas es *Ajnanam*. El tiempo, el espacio y la causalidad de cualquier acontecimiento y su desarrollo han sido fijados en tiempos lejanos por ti mismo y *Parameswara*, cuando el *Kalpa* empezó. Es de ignorantes luchar e intentar alterar aquello que tú mismo has decretado. No te preocupes por el tiempo, el espacio o las condiciones, sino **quiere**, y deja el resultado en manos de Dios, que es tu Sí Mismo omnipotente, omnipresente y omnisciente. Tú eres el Dios individual y Él es el Dios universal. Nada existe sino Dios. *Ekam evadwityam*. Por lo tanto, Voluntad implica *Samata*, ausencia de *Vasana* y *Cheshta*. Ausencia de *Vasana* y *Cheshta* implica conocimiento. Mientras no tengas conocimiento, nunca podrás estar a salvo contra el retorno de *Vasana* y *Cheshta*.

La cuestión es cómo empezar. La *Shakti* está en ti. Permítele que actúe y ayúdala adoptando la actitud correcta. Tú eres el *Sakshi*, *Anumanta*, *Bhokta*, y *Bharta*. Como *Anumanta*, da la orden, como *Sakshi* obsérvala efectuar el resultado, como *Bhokta* disfruta del resultado y como *Bharta* ayúdala manteniendo el *Adhar*. No lo arruines con *udasinata tamásica* o sublevación *rajásica*. Ten por cierto que tu Voluntad nunca puede fracasar en

¹N.T. En ésta, como en nuestras otras traducciones de Sri Aurobindo, hemos respetado escrupulosamente su propio sistema -más psicológico que ortográfico- de mayúsculas y minúsculas.

²N.T. Tanto a lo largo del texto como en el glosario, nuestra traducción sigue fielmente la transliteración original de las palabras sánscritas, que difiere en gran medida de la académica.

³ N.T. *Will* en el original, en el sentido de ‘ejercer la Voluntad’, como acto diametralmente opuesto al consentimiento en el deseo.

la acción. Tú eres el *Jnata*: recibe todo el conocimiento que se presenta ante ti. Adopta la actitud que he descrito aquí y aplícala a cada acto individual de la *sadhana* o de la vida. No tienes que hacer nada más. Kali hará el resto. No estés preocupado, no estés ansioso, no te inquietes, tienes ante ti toda la eternidad, ¿por qué apresurarse? Basta con que no seas *tamásico* ni desperdicies perezosamente tu tiempo.

II

Hoy hablaré de la *Shakti* o Voluntad, ya que ella es el fundamento del Yoga. La *Shakti* está situada en el *Sahasradala*, justo encima de la coronilla, y desde este centro de actividad opera. Por debajo de ella, en la parte superior del cerebro, está la *Buddhi* superior, y por debajo de ella, ocupando el nivel medio del cerebro, está la razón o *buddhi* inferior; y por debajo de ésta, en la parte inferior del cerebro, está el órgano de comunicación con el *Manas*. Podemos llamar a este órgano el entendimiento. Conocimiento, razón y entendimiento son las tres partes del cerebro. Estas funciones están en el cuerpo sutil, pero se hallan relacionadas con las partes correspondientes del cerebro material.

En el pecho, justo encima del corazón, está el *Manas*, es decir, el órgano de sensación con sus cinco *Indriyas* subordinados. Debajo del *Manas*, desde el corazón hasta el punto que media entre el corazón y el ombligo, está *Chitta*. Desde este punto hasta el ombligo y por debajo de él está el *prana* psíquico⁴ o *sukshma*. Todos éstos están en el *sukshma deha*, pero conectados en estos puntos con el *sthula deha*. En el propio *sthula deha* están situadas dos funciones, el *prana* físico o sistema nervioso y el *annam* o cuerpo material.

Ahora bien, la Voluntad es el órgano del Ishwara o viviente maestro del cuerpo. Actúa a través de todas estas funciones, a través de la *Buddhi* para el pensamiento y el conocimiento, a través del *Manas* para las sensaciones, a través del *Chitta* para las emociones y a través del *Prana* para el gozo. Cuando funciona perfectamente, actuando en cada órgano de acuerdo con las capacidades del mismo, el trabajo de la *Shakti* resulta perfecto e infalible. Pero existen dos causas de debilidad, error y fracaso. En primer lugar, la confusión de los órganos. Si el *Prana* interfiere en la sensación, emoción y pensamiento, un hombre se convierte en *anisha*, el esclavo del *Prana*, es decir, de los deseos. Si el *Chitta* interfiere en la sensación y pensamiento, entonces las sensaciones y pensamientos son falseados por las emociones y sus correspondientes anhelos. Por ejemplo, si el amor interfiere en la *Buddhi*, el hombre se vuelve ciego ante la verdad acerca de la persona a la que ama, es incapaz de distinguir entre lo correcto y lo incorrecto, *kartavya* y *akartavya*, por lo que respecta a esa persona. Se convierte, en mayor o menor medida, en esclavo de las emociones, amor, cólera, odio, pena, venganza, etc. Así, si el *Manas* interfiere en la razón, el hombre toma sus sensaciones por ideas justas o argumentos verdaderos. Juzga por lo que ve u oye en lugar de juzgar lo que ve u oye. Si por otra parte la razón, imaginación, memoria y lógica interfieren en el conocimiento, el hombre no accede al conocimiento superior y vaga por el interminable círculo de probabilidades y posibilidades. Finalmente, si aun la *Buddhi* interfiere en la Voluntad, el hombre queda limitado por el poder de su conocimiento limitado, en lugar de acercarse más a la Omnipotencia. En resumen, si una máquina o un instrumento es empleado en un trabajo para el que no es apto, para el que no

⁴N.T. El término 'psíquico' es equiparado aquí al cuerpo práñico sutil y empleado, por tanto, con un valor muy distinto del que adquirirá en las obras posteriores de Sri Aurobindo.

ha sido concebido o adaptado originalmente, o bien no puede realizar ese trabajo de ningún modo o lo hace mal; **se crea dharmasankara**. Lo que he descrito ahora es el estado ordinario de los hombres antes de que obtengan conocimiento. Es todo *dharmasankara*, confusión de funciones, mala administración y gobierno ignorante e incompetente. La Voluntad, el verdadero ministro, es convertida en un títere de los oficiales inferiores, que actúa cada uno para satisfacer sus propios fines egoístas, interfiriendo uno en otro y estorbándose mutuamente o actuando de forma deshonesto en relación unos a otros, para su propio beneficio y en detrimento del Ishwara, el amo. Él deja de ser Ishwara, se convierte en *Anisha*, la marioneta y la víctima de sus sirvientes.

¿Por qué lo permite? A causa de *Ajnanam*. No sabe, no comprende lo que los ministros y oficiales y sus mil y un parásitos están haciendo con él. ¿Qué es este *Ajnanam*? Es la incapacidad para reconocer su propia naturaleza, posición y autoridad verdaderas. Empezó estando profundamente interesado en una pequeña parte de su regia actividad, el cuerpo. Pensó, “Éste es mi reino”. Se convirtió en el instrumento de sus funciones corporales. Del mismo modo, se identifica con cada una de sus partes constituyentes, nerviosa, sensitiva, emocional y mental. Olvida que es diferente de ellas y mucho más grande y más fuerte. Lo que debe hacer es retomar las riendas del poder, recordar que él es Ishwara, el rey, el amo y Dios mismo. Mediante esta comprensión debe recordar que él es todopoderoso. Tiene un ministro poderoso, la Voluntad. Que él sostenga y dirija la Voluntad y la Voluntad introducirá orden en el gobierno y obligará a cada uno de los oficiales a cumplir con su deber dócil y perfectamente. Desde luego no de un modo inmediato. Hace falta tiempo. Los oficiales están tan acostumbrados al trabajo confuso y a la anarquía que al principio no estarán dispuestos a trabajar correctamente; y, en segundo lugar, aunque quieran hacerlo, lo encontrarán difícil. Ni siquiera saben cómo empezar. Por ejemplo, cuando tú empiezas a usar tu voluntad, ¿qué es probable que ocurra? Primero intentarás usarla a través del *Prana*, a través del deseo, anhelo, esperanza, o la usarás a través del *Chitta*, con emoción, impaciencia y expectación, o la usarás a través del *Manas* utilizando *Cheshta*, lucha, esfuerzo, como si estuvieras debatiéndote físicamente contra aquello que quieres controlar; o la usarás a través de la *Buddhi*, intentando dominar el objeto de tu interés por el pensamiento, pensando “Que esto sea”, “Que esto ocurra”, etc. Todos estos métodos son utilizados por los Yoguis para recuperar el poder de la Voluntad. El Hathayogui utiliza el *Prana* y el cuerpo, el Rajayogui el corazón, *Manas* y *Buddhi*, pero el mejor método no es ninguno de éstos. Incluso el último es un medio de segundo orden y debe acarrear lucha, fracaso y frecuente decepción. La Voluntad sólo es perfecta en su acción cuando opera aparte de éstos, directamente sobre el objeto desde el *sahasradala*, sin esfuerzo, sin emoción ni impaciencia y sin deseo. **Cada función para sí misma y la Voluntad es su propia función**. Siempre obedece al Ishwara, pero actúa en sí misma y por sí misma. Usa el resto, pero no es utilizada por ellos.

La Voluntad utiliza la *Buddhi* para el conocimiento, no para la orden; utiliza el *Manas* para la sensación, no para la orden ni el conocimiento; utiliza el corazón para la emoción, no para la sensación, orden o conocimiento; utiliza el *Prana* para el disfrute, no para ninguna otra función; utiliza el cuerpo para el movimiento y la acción, no como algo que pueda limitar o determinar ni el conocimiento, ni el sentimiento, ni la sensación, ni el poder ni el disfrute. Por lo tanto, debe mantenerse aparte y mandar sobre estas cosas como algo independiente de todas ellas. Éstas son simplemente un *yantra*⁵, una máquina; el

⁵N.T. Las palabras sánscritas, como *yantra*, que son explicadas en el texto a continuación por el propio autor, no se hallan incluidas, en general, en el glosario original y no han sido incluidas en el glosario de la presente traducción.

Purusha es el *yantri* o dueño de la máquina, la Voluntad es la electricidad o el poder motor.

Éste es el correcto conocimiento. Acerca de cómo utilizarlo te hablaré más tarde. Esto es una cuestión de práctica, no de simple instrucción. El hombre que tiene *dhairyam*, tranquila firmeza, aunque sea en un grado pequeño, puede adaptarse gradualmente al gobierno de su máquina por la Voluntad. Pero primero debe conocer: debe conocer la máquina, debe conocer el poder motor, debe conocerse a sí mismo. Para comenzar no es necesario que el conocimiento sea perfecto, pero el conocimiento elemental, por lo menos, debe poseerse. Esto es lo que yo trato de darte. Estoy explicándote cuáles son las diferentes partes de la máquina, su naturaleza y funciones, la naturaleza de la Voluntad y la naturaleza del Ishwara.

III

Cuando la Voluntad empiece a actuar, será estorbada por el *Swabhava*; por lo tanto, hasta que no seas capaz de actuar sobre el *Swabhava*, no deberás, no deberías hacer que tu Voluntad interfiriese en la vida. En otras palabras, mientras seas un *sadhak* de la *Shakti-marga*, sé sólo un *sadhak*, cuando hayas alcanzado el *Siddhi* de la Voluntad, entonces utiliza en primer lugar el *Siddhi* para alcanzar la perfección del *adhar*, y, cuando hayas alcanzado la perfección del *adhar*, usa el *siddha adhar* para el *karma*, para la vida.

El *Swabhava* se opone a la acción perfecta de la Voluntad. ¿Por qué? Porque la naturaleza de la humanidad es imperfecta, sólo parcialmente evolucionada, *asiddha*, y siendo en todos sus *dharmas asiddha*, la fuerza *tamásica* del hábito, *tamasi dhriti*, hace que resista cualquier intento de convertirla en *siddha*. La humanidad está evolucionando. El Yoga es un medio para hacer progresar esa evolución con una rapidez grande y victoriosa. Pero el imperfecto *Swabhava* dice: “No deseo ser perfecto. Estoy acostumbrado a la imperfección y la encuentro fácil y confortable”. Así, la Voluntad se apodera primero del *Swabhava* y aparta los obstáculos en el camino de su propio desarrollo y acción perfectos.

Como he dicho, primero se deshace de los viejos *samskaras* de imposibilidad, el *samskara*, el *ajnanam* de que yo soy hombre, no Dios, limitado, no ilimitable, desamparado, no omnipotente. La Voluntad tiene que decir primero, “Yo soy omnipotente, lo que el *Purusha* ordena, yo puedo hacerlo”. Porque la Voluntad es la *Shakti* en acción, y sólo existe una *Shakti*, la propia Kali, que es Dios manifestándose como Energía Divina.

A continuación, la Voluntad se apodera del *adhar* y lo convierte en *Shuddha* para que la Voluntad pueda ser ella misma *shuddha*. He explicado que si hay confusión y desorden entre las funciones, la Voluntad no puede actuar de forma omnipotente. Por lo tanto, debes desarrollar primero *Jnanam* y por el *Jnanam* efectuar la *shuddhi* del *adhar*. Cuando el *adhar* se transforma en *shuddha*, la Voluntad queda completamente libre de *samskaras* y acciones erróneas, es lo que yo llamo *shuddha*. Actúa perfectamente. Actuando perfectamente vuelve al *adhar siddha*, es decir, el *adhar* se desembaraza por sí mismo de todos los *doshas*, deficiencias y debilidades y actúa perfectamente. Se convierte en un instrumento perfecto para el *Purushottama*, el *Purusha* y la *Shakti* desarrollando su *Lila*.

Conocimiento, por tanto, *jnanam*, es la siguiente etapa a considerar. Pero antes de hacerlo, voy a concluir el tema de los obstáculos en el *Swabhava*. No sólo existen los *samskaras* erróneos y el *ashuddhi* del *adhar*, sino que, además, la naturaleza general de las cosas posee ciertas tendencias o leyes que se oponen al desarrollo del Yoga y otras que ayudan al desarrollo del Yoga. Hay tres leyes que se oponen -la ley de persistencia, la ley de resistencia y la ley de recurrencia; hay tres leyes que ayudan -la ley de procesos graduales, la ley de procesos concentrados y la ley de procesos implicados.

La ley de persistencia es ésta: que una regla, hábito o tendencia, una vez establecida, tiene derecho a sobrevivir y una desgana natural a ser transformada o anulada. Cuanto más tiempo haga que esté establecida, más tiempo se requerirá para arrancarla. Si un hombre ha estado sometido a los *shadripus* durante muchas vidas sin un esfuerzo serio para dominarlos o purificarse, no puede por mero deseo o mediante un rápido esfuerzo deshacerse de ellos y volverse puro y calmo. Ésos rechazan ser tratados de un modo tan arrogante. Dicen, “tú nos has dado derechos en este *adhar* y nosotros persistimos”. Aun es más duro tratar con aquellos *dharmas* del cuerpo que los hombres llaman las leyes de la naturaleza física.

Pero la Voluntad es omnipotente y, si la ejercitamos de forma paciente, calmada y heroica, prevalecerá. Porque la Voluntad, repito, es Kali misma. Por tanto, al final establece mediante su acción nuevas reglas, hábitos o tendencias que combaten y gradualmente superan a las antiguas. Lo que ocurre es que las viejas, aunque dominadas, debilitadas y ya no más una parte real de la naturaleza, se resisten a ser expulsadas del *adhar*. Están apoyadas por un ejército de fuerzas o seres espirituales⁶ que te circundan y viven de tus experiencias y gozos. Esta ley de resistencia marca el segundo periodo del Yoga y, a menos que la Voluntad se haya transformado en *siddha* y el *adhar* en *shuddha*, resulta muy molesta y dificultosa para el *sadhak*. Por eso parece no tener fin la capacidad de resistencia.

Aquí, nuevamente, la Voluntad está segura de triunfar, si es apoyada por la fe o el conocimiento. Aun entonces, los hábitos y tendencias expulsados se esfuerzan continuamente en volver a entrar en el sistema y recuperar sus perdidos puestos de poder y de gozo. A esto se le llama recurrencia. A medida que la Voluntad es *siddha* y el *adhar* es *shuddha*, la recurrencia se hace más débil y menos frecuente o, cuando vuelve, menos prolongada. Pero en un *adhar* impuro o con una voluntad imperfecta, la recurrencia es a menudo tan prolongada y dificultosa como la resistencia.

Por otro lado, existen tres leyes favorables. Cuando un nuevo hábito o tendencia es establecido, es ley que se desarrolle hacia la fuerza y la perfección. A medida que lucha por establecerse, el Yogui puede en cualquier momento convertirse en *bhrashta*, es decir, puede a causa del error, debilidad o impaciencia, rendirse en su esfuerzo. Ésta es la única caída del Yogui. El fracaso, la derrota temporal no es *bhramsa*, mientras se niegue a rendirse en su esfuerzo. Pero una vez se ha establecido la tendencia correcta, ningún hombre puede destruirla hasta que haya disfrutado su supremacía y su *bhoga*.

⁶‘Espirituales’ debe ser entendido aquí en el sentido general de fuerzas y seres no materiales más que en su sentido específico de seres y fuerzas nativos de los niveles de la Consciencia Superior.

Al principio, mientras la Voluntad es comparativamente débil o inexperta, el progreso debe ser lento. A medida que la perfección de la Voluntad produce la pureza del *Adhar*, el progreso se vuelve rápido. Cada cosa en este mundo se realiza por medio de un proceso; un proceso significa una serie de acciones que conducen a un resultado determinado a través de algunas etapas reconocibles. Estas etapas pueden ser cubiertas lenta o rápidamente, pero a medida que la ley del proceso gradual prevalece, todas las etapas deben ser cubiertas sucesiva y conscientemente. ¡Tienes tantas etapas por delante!, puedes hacerlas caminando, en carruaje o en tren, pero debes pasar por ellas. Sin embargo, con la creciente fuerza de la Voluntad, puedes transformar procesos lentos en procesos rápidos.

Llegará un tiempo en que Kali empiece a trascender los límites humanos ordinarios y ya no sea la *Shakti* de un hombre sino la *Shakti* de Dios en el hombre. Es entonces cuando los procesos graduales son reemplazados por procesos concentrados. Es como si, en lugar de viajar de etapa en etapa, pudieras saltar desde la primera etapa a la tercera y así hasta el final del viaje. En otras palabras, el proceso sigue siendo el mismo, pero parece que se puede prescindir de algunas etapas. En realidad, se sobrepasan tan ligeramente como si no fueran perceptibles y ocupan poco tiempo. Por ello se le llama un proceso concentrado o contraído.

Por último, cuando el propio hombre se transforma en Dios, ya sea en parte o en la totalidad de sus acciones, la ley de los procesos concentrados da lugar a los procesos implicados y ningún proceso en absoluto parece ser seguido, el resultado sigue a la acción instantánea, inevitable y milagrosamente. En realidad no hay milagro, el proceso es usado pero es tan rápido, con una facilidad tan soberana, que todas las etapas se hallan implicadas u ocultas en lo que parece una acción instantánea.

A la mayoría de los hombres les basta con alcanzar la segunda etapa; sólo el *Avatar* o el gran *Vibhuti* puede alcanzar la tercera.

Por lo tanto, no os desaniméis por algún fracaso o retraso. Es puramente una cuestión de fuerza y pureza de la Voluntad. Por pureza me refiero a libertad respecto al deseo, el esfuerzo, el extravío. Es mejor empezar por concentrar el esfuerzo en la autopurificación de la Voluntad; para lo cual, lo primero que se necesita es la pasividad del deseo respecto al fruto; lo segundo, la pasividad del *Chitta* y de la *Buddhi* mientras se aplica la Voluntad; lo tercero, el desarrollo del autoconocimiento en el uso de la Voluntad. Se hallará que mediante este proceso de educación de la Voluntad, *âtmânâ* *âtmanâ*, la pureza del *adhar* será preparada también automáticamente y el conocimiento comenzará a desarrollarse y a actuar.

IV

¿Qué es conocimiento? ¿En qué consiste? Debemos distinguir entre conocimiento en sí mismo y los medios de conocimiento. Además, entre los medios debemos distinguir los instrumentos de las operaciones realizadas con los instrumentos. Por Conocimiento entendemos consciencia⁷, introducir algo en la consciencia activa, en nuestro *Chaitanyam*. Pero cuando decimos introducirlo en nuestro *Chaitanyam*, ¿qué queremos decir? ¿De

⁷N.T. *Awarness* en el original.

dónde lo extraemos? El Europeo dice que del exterior, nosotros decimos que del interior, del mismo *Chaitanyam*. En otras palabras, todo conocimiento es un acto de la consciencia actuando sobre algo en la consciencia misma. En primer lugar, todo lo que sabemos existe en *Parabrahman*, es decir, en nuestra propia existencia indivisible universal. Está ahí, aunque todavía no expresado, no *vyakta*. Luego, existe en puro *Chit*, que es la matriz de las cosas en cuanto que idea de forma, nombre y cualidad. Tiene nombre, forma y cualidad en el *Karana* o *Mahat*, el estado de consciencia causal, tipo o ideal. Adquiere posibilidad de cambio, desarrollo o modificación en el *Sukshma*, el estado de consciencia sutil, mental o plástico. Finalmente, sufre el cambio, desarrollo, modificación o evolución real en el *Sthula*, el estado de consciencia material o evolutivo. En el *Karana* no existe evolución, nada cambia nunca, todo es eterno. El *Karana* es *Satyam*. En el *Sukshma* todo es preparación para el cambio, está lleno de imaginación o *anritam*, por lo tanto es *Swapna*, no realmente falso, pero no aplicable inmediatamente al *Karana* o *Sthula*. En el *Sthula* todo evoluciona. Es el *satyam* parcial desarrollándose mediante la transformación del viejo *satyam* en *anritam*, que es llamado destrucción, y la transformación del nuevo *anritam* en nuevo *satyam*, que es llamado creación. En el *Karana* no hay creación, ni nacimiento ni muerte, todo existe para siempre -el único cambio que se produce es de tipo a tipo, de perfección a perfección.

Así, conocer es ser verdaderamente consciente del objeto en alguno o en la totalidad de los tres estados. El conocimiento del *Sthula* es ciencia. El conocimiento del *Sukshma* es filosofía, religión y metafísica. El conocimiento del *Karana* es Yoga. Cuando un hombre conoce el *Sthula*, lo conoce con sus sentidos, es decir, con el *Manas*; conoce el *Sukshma* con la razón o el intelecto inspirado, conoce el *Karana* con el *Jnanam* o realización espiritual. Por lo tanto, el completo conocimiento consiste en tres operaciones: en primer lugar, el *Upalabdhi*, objeto o experiencia; en segundo lugar, la expresión intelectual de tu comprensión del objeto; en tercer lugar, el *Upalabdhi* subjetivo o experiencia espiritual. El científico comienza por el fondo y asciende, si puede, hasta la cima. El Yogui comienza por la cima y desciende, para una prueba perfecta, hasta el fondo. Vosotros no sois científicos, sois *sadhaks*. Por lo tanto, cuando habláis de conocimiento debéis entender el proceso; percibís una cosa por experiencia subjetiva, *Bhava*, luego pensáis en ella y formuláis vuestra experiencia en *Artha* y *Vak*, la combinación que forma el pensamiento; verificáis o contrastáis vuestra experiencia por experiencia física u objetiva. Por ejemplo, veis un hombre. Queréis saber lo que es, lo que piensa y lo que hace. ¿Qué hace el científico o el hombre material? Observa al hombre, anota lo que dice, cuáles son sus expresiones de palabra y de rostro, cuáles son sus acciones, con qué clase de personas vive, etc. Todo esto es objetivo. A continuación razona desde su experiencia objetiva. Dice, “El hombre dice esto o aquello; por tanto, debe pensar de esta forma o de la otra o debe tener tal y tal carácter; sus acciones muestran lo mismo, su rostro muestra lo mismo”, y así sigue razonando. Si no obtiene todos los datos necesarios, los completa desde su imaginación o desde su memoria, es decir, desde su experiencia de otros hombres o de sí mismo o de la vida humana tal como la ha leído en libros o la ha escuchado de otras personas. Percibe, observa, contrasta, compara, deduce, infiere, imagina, recuerda y al resultado compuesto le llama razón, conocimiento, hecho. En realidad, ha llegado a una probabilidad, ya que es imposible para él estar seguro de que sus conclusiones sean correctas o de que algo sea verdaderamente correcto en su pensamiento, excepto la observación real, las percepciones de su vista, oído, olfato, tacto y gusto. De cualquier cosa que vaya más allá de esto, el hombre material desconfía. Nada es verdad para él excepto aquello que observa con sus sentidos o aquello que concuerda con sus percepciones sensoriales.

Ahora, ¿qué hace el Yogui? Simplemente se pone a sí mismo en relación con el propio objeto. No con su forma, nombre o cualidad, sino con él mismo. Puede no haber visto nunca la forma ni oído su nombre o tenido la experiencia de la cualidad, pero aun así puede conocer el objeto. Porque es el objeto en sí mismo, se halla en el Yogui mismo y es uno con él, es decir, en el *Mahakarana* del hombre. Ahí todo desemboca en el *Atman* y es tan enteramente una sola cosa con el *Atman* que, por el mero hecho de estar en contacto con él, yo puedo conocerlo todo acerca de él. Pocos Yoguis alcanzan este estado. Pero, sea como sea, aun en el *Karana* puedo ponerme en relación con el objeto y conocerlo mediante *Bhava*. Me pongo a mí mismo, a mi alma, en relación con el alma del hombre que estudio o del objeto que estudio; *Prajna* en mí se hace una con la *Prajna* en él o en ello. ¿Cómo hago esto? Simplemente siendo pasivo y encarándolo en mi *Buddhi*. Si mi *Buddhi* es pura o está lo suficientemente purificada, si mi *Manas* es *shanta*, alcanzo la verdad sobre él. La alcanzo mediante *Bhava*, mediante la realización espiritual o subjetiva.

Después debo hacer que el objeto alcanzado aparezca de forma clara y precisa. Para hacerlo, debo establecerlo de forma intelectual en mi mente, es decir, debo pensar en él. Tengo en mí mismo estas ideas de las que estoy hablando como conocimiento no expresado; toman la forma de palabras, *Vak*, y adquieren un significado preciso, *Artha*. Esto es pensamiento. La mayoría de gente piensa de una forma imprecisa, expresando a medias el objeto en un *Vak* imperfecto y un *Artha* parcial. El Yogui no debe hacer eso. Sus pensamientos deben expresarse en frases claras y perfectas. Puede llegar a conocer un objeto sin pensarlo; pero, si piensa, debe hacerlo clara y perfectamente.

El Yogui razona cuando es necesario, pero no como el hombre de ciencia. Ve el objeto con su poder profético interpretando la verdad en pensamiento: el *pratyaksha* le da el *Artha*, la inspiración le da *Vak*, la intuición le da la conclusión correcta acerca de ello, el correcto *siddhanta*; *Viveka* le defiende del error. Contempla la verdad a través de estas cuatro operaciones simples perfectamente pensadas. Si tiene que discutir, las intuiciones le dan los argumentos correctos. No tiene que proceder penosamente de un silogismo a otro como hace el lógico.

Finalmente, verifica su conocimiento con los hechos del mundo objetivo. Ha visto la verdad acerca del hombre simplemente mirándole a él o a su idea; ha pensado sobre ello con claridad y ahora compara su idea con la acción, las palabras del hombre, etc. No para probar su verdad -ya que sabe que la acción, la palabra del hombre, etc., expresan sólo parcialmente al hombre y confunden al estudiante-, sino para ver cómo la verdad que conoce del *Karana* se desarrolla en el *Sthula*. Confía en la vida objetiva del hombre sólo en la medida en que esté de acuerdo con la verdad más profunda que él ha alcanzado por medio del Yoga.

Observad la inmensa diferencia. La única dificultad es que vosotros habéis sido acostumbrados a usar los sentidos y la razón subordinando y casi excluyendo las facultades superiores. Por ello encontraréis difícil activar las facultades superiores.

Si tan sólo pudierais partir desde el principio, con el *Bhava*, el *Atmajnana*, ¡qué fácil sería! Todavía puede ocurrir. Pero primero, tenéis que libraros de la *Buddhi* inferior, de los *Indriyas* en la *manas* y despertar la actividad de las facultades superiores. Ellas verán por vosotros, oirán por vosotros, igual que piensan por vosotros.

Primero, pues, corregid vuestros *sanskaras*. Entended intelectualmente lo que os he dicho y lo que todavía os diré. Luego, usando la Voluntad, mantened la razón, la imaginación, la memoria, el pensamiento, las sensaciones suficientemente en calma para que la *Buddhi* superior se conozca a sí misma como algo separado y diferente de estas cualidades inferiores. Cuando la *Buddhi* superior se separe a sí misma y se vuelva más y más activa, la inferior, ya desalentada, se volverá menos y menos activa y finalmente no os molestará más.

Por lo tanto, la Voluntad primero; luego, por la Voluntad, por *Shakti*, el *Jnanam*. Primero Kali, luego Surya. Explicaré las diferentes facultades cuando haya terminado con el resto del sistema.

V

Si a los hombres les bastase con permitirse la razón, la memoria y la imaginación, la purificación de la *Buddhi* y el desarrollo de las facultades superiores sería una tarea fácil. Pero existe otro medio de pensamiento con el que condescienden habitualmente y ése es el *Manas*. El *Manas* es un órgano receptivo: recibe las imágenes expresadas por el ojo, el oído, etc... y las transforma en lo que los Europeos llaman percepciones, es decir, las cosas percibidas. Además, recibe las ideas, imágenes, etc., enviadas desde el *Vijnana* hasta el *Chitta* y las pasa a este último órgano. En tal proceso, estas cosas se transforman en lo que se llama conceptos, es decir, cosas concebidas o pensadas. Por ejemplo, cuando la mente ve la imagen de un libro y dice “Un libro”, ha captado una percepción de algo cuyo nombre concibe: esto es pensamiento sensitivo. Cuando dice “Un libro contiene lenguaje”, esto es un concepto que va más allá, pensamiento intelectual. Uno simplemente pone cosas sentidas en palabras, el otro pone pensamientos en palabras. Percepción y concepto juntos constituyen lo que se llama entendimiento. La razón, de acuerdo con la idea europea, simplemente ordena percepciones y conceptos y extrae de esta ordenación conceptos nuevos y más elaborados. Muchos creen que los conceptos son simplemente percepciones agrupadas y convertidas en lo que se llama pensamiento. De acuerdo con esta idea, todo pensamiento es simplemente organización de sensaciones en términos de lenguaje. Incluso cuando yo imagino un ángel, simplemente pongo juntas una figura humana y las alas de un pájaro y doy un nombre a la combinación: ángel. Incluso cuando hablo de cualidades abstractas, por ejemplo, virtud, valor, etc., no estoy pensando nada más allá de la sensación, sino simplemente concibiendo una clasificación de sensaciones y acciones virtuosas y valerosas puestas juntas y etiquetadas con el nombre de virtud o valor.

Todas estas ideas son correctas en lo que se refiere al *Manas* o al entendimiento. El *Manas* es un órgano de sensación, no de pensamiento. Atrapa pensamientos en su camino desde la *Buddhi* hasta el *Chitta*, pero al hacerlo los transforma en materia de sensaciones, como se ha descrito más arriba.

Los contempla desde el punto de vista de las sensaciones. Los animales piensan con su *Manas* y los animales no son capaces de formar ideas que no estén en relación con

alguna imagen, forma, sonido, olor, tacto, gusto, etc. Están limitados por sus sensaciones. Es por eso que en los animales la *Buddhi* está dormida; en la medida en que actúa, lo hace detrás del velo.

Pero el hombre puede ser consciente de cosas que los sentidos no pueden alcanzar, *buddhigrâhyam atîndriyam*. La prueba de esto puedes tenerla diariamente, cuando el poder Yóguico está desarrollado. El solo hecho de que el hombre pueda ver con su *Buddhi* la verdad acerca de algo que jamás ha visto o conocido anteriormente es suficiente para destruir la idea materialista del pensamiento.

Dicha idea es solamente verdad respecto al *Manas*. El *Manas* responde a los sentidos y está siempre formando percepciones y conceptos acerca de las sensaciones que recibe. Estas ideas se las proporciona a veces el mundo exterior, a veces la memoria pasiva en el *Chitta*, a veces la *Buddhi*. Pero intenta imponérselas todas a la *Buddhi*. Comprueba todo aquello que no está directamente garantizado por los sentidos. “Yo vi aquello”, “Yo oí aquello”, por lo tanto es verdad: éste es el razonamiento del *Manas*. Ésta es la razón por la que las personas que tienen una *Buddhi* pobremente desarrollada conceden tanta importancia a lo que han visto o leído. “Lo he visto en letra impresa”, dice el hombre que no sobrepasa una formación básica y piensa que ha cerrado el argumento.

¿Qué tenemos que hacer con el *Manas*? Tranquilízalo, dice el Yogui. Mientras está ocupado, el conocimiento es imposible. Sólo podrás obtener fragmentos de conocimiento. Es verdad, y la mente en calma es sin duda esencial para el Yogui. Pero ¿qué ocurre con los sentidos? Puedes deshacerte de los conceptos en el *Manas*, pero ¿qué vas a hacer con las percepciones? No puedes dejar de ver, oír, etc., excepto cuando estás en *Samadhi*. Por esta razón, el Vedantin concede tanta importancia al *Samadhi*. Es la única condición en la que está a salvo del persistente acoso de las percepciones de los sentidos.

Pero si sólo puedes ejercitar el conocimiento cuando estás en *Samadhi*, tendrás que convertirte en un asceta o un recluso, un hombre que abandona la vida o el pensamiento. Esto es algo que divide la unidad del mundo de Dios en dos y establece una división antinatural en lo que debería ser indivisible. El Tántrico sabe que ello no es necesario, que el *Samadhi* es un magnífico instrumento, pero no el único. Organiza su *antahkarana* de tal modo que puede conocer cuando está paseando, hablando, actuando, durmiendo, haga lo que haga. ¿Cómo? No sólo aquietando la actividad conceptiva del *Manas*, sino transfiriendo a la *Buddhi* su actividad perceptiva.

En otras palabras, él ve, oye, etc., no con los sentidos en el *manas*, sino con el *Indriya* en la *Buddhi*. Date cuenta de la diferencia que esto implica. No sólo ves mucho más perfecta, minuciosa y fielmente que antes, sino que eres capaz de apreciar colores, formas, sonidos, etc., de un modo completamente nuevo. Y, además, eres capaz de captar el alma, la *Guna*, la cualidad esencial y la emoción de una cosa, en el momento en que la percibes. Esto es parte de lo que el Yoga llama *Prakamya*, la actividad absoluta y soberana del *Indriya*.

Por lo tanto, cuando el Yoga es perfecto, no estarás perturbado por el *Manas*. Dejará de percibir. Será simplemente un pasaje, un canal para las cosas desde la *Buddhi* hasta el *Chitta*. Hay muchas formas de producir esto, pero la mayoría de ellas adolecen de este defecto: consiguen aquietar la parte pensante del *Manas*, pero la parte perceptiva retiene su actividad inferior y perturbadora. La mejor vía es usar la Voluntad

simultáneamente para despertar el *Jnanam* y aquietar el *Manas*. Este método tiene dos ventajas. Primera, no tienes que poner tu mente en blanco, como en el método ordinario. Ésa es una disciplina o *Tapasya* poderosa pero muy difícil y cansada. Reemplaza simplemente de forma gradual la actividad de la razón inferior por la actividad del pensamiento superior, la actividad de la mente por la actividad del mismo órgano y las percepciones de los sentidos por la actividad del *Prakamyā*. Este proceso es menos penoso y más fácil. En segundo lugar, no puedes dejar de percibir mientras no estés en *Sushupti*; sólo dejas de pensar. Por tanto, no puedes dejar tu mente en blanco. A menos que despiertes primero el *Jnanam*, ¿cómo te desharás de este elemento intruso? El *Prakamyā* debe estar ahí ya activo antes de que las percepciones ordinarias puedan dejar de actuar.

Ésta es, pues, la tercera operación del método Tántrico. Desarrollas la Voluntad, usas la Voluntad para despertar el *Jnanam*, usas la Voluntad para aquietar la mente y la *Buddhi* inferior y usas el *Jnanam* para reemplazarlas.

VI

Llego ahora al *Chitta*. Existen dos estratos en el *Chitta*: uno para las emociones, el otro para la memoria pasiva. En el estrato inferior del *Chitta*, están registradas las impresiones de todas las cosas vistas, pensadas, sentidas, percibidas y permanecen ahí hasta que el *Jiva* abandona este cuerpo. Aun después, todas estas impresiones son recogidas por el cuerpo *Sukshma* y van con el *Jiva* a los otros mundos. Cuando renace, son traídas por él como *samskaras* latentes en el *Muladhara*; por esta razón las personas no recuerdan sus pasadas vidas, pero pueden recobrar la memoria despertando a *Kundalini* en el *Muladhara*. Estas impresiones están latentes en el *Chitta* hasta que la memoria activa en la *Buddhi* las reclama. Aquellas que son continuamente llevadas a la *Buddhi* tienen el hábito de recurrir incluso cuando no son deseadas: pensamientos habituales, ideas, sentimientos, opiniones, etc., que son el principal problema del Yogui hasta que el *Manas*, donde tienen lugar, se aquieta.

El segundo y superior estrato es el de la emoción. Las emociones son los actos de la Voluntad que descienden al *Chitta* y que toman allí la forma de impulsos. Existen tres variedades: impulsos del pensamiento, impulsos del sentimiento, e impulsos de acción. Los primeros reciben varios nombres: instintos, inspiraciones, introspecciones⁸, intuiciones, etc. Son realmente mensajes enviados por el *Jiva* desde el *Sahasradala* hasta el *Chitta*, pasan sin ser observados a través de la *Buddhi*, se alojan en el *Chitta* y, cuando son excitados por algún contacto externo o interno, se activan rápidamente e impactan la *Buddhi* con la misma fuerza que las inspiraciones reales, etc., que descienden directamente desde el *Vijnana* a la *Buddhi*. Pero aquéllos surgen coloreados por las emociones, distorsionados por asociaciones y recuerdos en el *Chitta*, pervertidos por la imaginación que los hace emerger. Mucho de lo que llamamos fe, *Bhakti*, genio, inspiración poética, etc., surge de esta fuente. Es útil para el hombre ordinario, muy importante para el animal, pero un obstáculo para el Yogui.

Los impulsos del sentimiento son lo que ordinariamente se llama emociones. Las emociones son de dos tipos, naturales o eternas, artificiales o *Vikaras*. El amor es natural, procede del *Jnanam* y tiende a perdurar en la evolución; el odio es un *Vikara* del amor, una

⁸N.T. *Insights*, en el original.

distorsión o reacción causada por el *Ajnanam*. Así, el valor es eterno, el miedo es *Vikara*; la compasión es eterna, *ghrina* o lástima, repulsión, disgusto, etc., son *Vikaras*. Aquellas que son naturales y eternas, amor, valor, compasión, verdad, aspiraciones nobles, son *Dharma*; las otras son *Adharma*. Pero esto es desde el punto de vista eterno y no tiene nada que ver con el *Dharma Samajic*, *Laukic* o temporal o con el *Adharma*. Además, el *Adharma* a menudo es necesario como un tránsito o preparación para pasar de un *Dharma* infradesarrollado a uno desarrollado, de uno inferior a uno superior. El Yogui tiene que deshacerse de los *Vikaras*, pero no de los *Sanatana Dharmas*.

El tercer tipo de impulso es el impulso de acción. Su presencia en el *Chitta* es un ajuste temporal debido al desarrollo *rajásico* del ser humano. El hombre *asuddha rajásico* no puede ser movido fácilmente a la acción más que a través de dos fuerzas, deseo o emoción. El amor, el odio, la ambición, la rabia, etc., deben despertar en él o no puede actuar, o actúa débilmente. No puede entender *shuddha pravritti*, la acción sin deseo e independiente de la emoción. La emoción debería dar solamente una nota de color al *swabhava* o temperamento del hombre. Debería estar habitualmente lleno de sentimientos de amor, valor, honor, ambición verdadera, confianza en sí mismo, etc., pero no debería actuar desde ningún impulso individual por más noble que fuese su carácter. Debería actuar obedeciendo al impulso de la Voluntad en comunicación directa con el *Purusha* en el *Vijnana*, entendiendo con la *Buddhi* por qué actúa la Voluntad de esa forma y coloreando el acto con la emoción apropiada a su *Swabhava*. Pero ni la *Buddhi* ni la emoción deberían interferir directamente en la acción ni tratar de determinarla. La *Buddhi* para el pensamiento y *Chitta* para la emoción. Ninguna de ellas tiene nada que ver con la acción en el estado de *shuddha*. El *Asura* intelectual determina sus acciones por su razón o su ideal, el *Asura* emocional por sus sentimientos. Pero el *shuddha* los determina por la inspiración superior que procede de la existencia divina en el *Vijnana*. Esto es lo que la gente llama a menudo el *Adesha*. Sólo el *shuddha* puede confiar con seguridad en tener este tipo de *Adesha*, el Yogui *ashuddha* confunde a menudo sus propias ideas, imaginaciones, emociones e incluso deseos con el *Adesha*.

Por lo tanto a lo que debe aspirar el Yogui es a deshacerse de la actividad de su *Chitta* inferior o de las viejas impresiones aquietando el *Manas* tal como describí en mi último capítulo; deshacerse de su pensamiento instintivo o de los impulsos del pensamiento por los mismos medios; deshacerse del hábito de actuar desde sus emociones permitiéndole a la voluntad silenciar sus impulsos y purificar sus emociones. Debería prohibir e inhibir por medio de su Voluntad toda acción o palabra que surja ciegamente de las pasiones o emociones que se agitan en su corazón. Las emociones, entonces, se aquietarán y deben ser habituadas a llegar como una especie de ola que se desplomase en el mar, en lugar de alzarse furiosamente hacia la acción. Estas olas tranquilas, que están satisfechas con existir y no piden satisfacción en la acción ni tratan de dominar la vida o las ideas, son las emociones purificadas. Aquellas que se elevan hasta la *Buddhi* y tratan de dar forma al pensamiento o a la opinión, aquellas que se exteriorizan en acción o palabra, son emociones *asuddha*. Lo que quiero decir es que las emociones en el *Chitta* son solamente para el gozo; la acción debe ser dominada por un principio superior.

Por ello, es otra vez la Voluntad la que debe purificar, gobernar y renovar el corazón. Ahora bien, sólo tiene su mejor oportunidad de hacerlo, si el conocimiento se ha activado previamente y la mente está en calma. Una mente en calma significa un corazón fácilmente purificado.

VII

Llego ahora al *Prana*, el elemento nervioso o vital en el hombre, que está centralizado debajo del *Manas* y el *Chitta*, en el cuerpo sutil y conectado con el ombligo en el *Sthula Deha*. Debo distinguir aquí entre el *Sukshma Prana* y el *Sthula Prana*: el primero moviéndose en el sistema nervioso del cuerpo sutil tal como lo describen los libros de Yoga, el último en el sistema nervioso del cuerpo grosero. Los dos están íntimamente conectados y casi siempre actúan uno sobre otro. El *prana* forma el vínculo entre el hombre físico y el mental. Debo aquí prevenirlos contra caer en el error de aquellos que intentan armonizar la Ciencia Yóguica con la ciencia física de los Europeos y buscan los *Nadis* Yóguicos y los *Chakras* en el cuerpo físico. No los encontraréis ahí. Existen ciertos centros en el sistema nervioso físico con los que los *Chakras tienen correspondencia*, de otro modo el Hathayoga sería imposible. Pero los *Chakras* no son estos centros. Los Europeos son maestros en su propia esfera de conocimiento y ahí no necesitáis vacilar en aprender de ellos, pero, por Dios, no sometáis vuestro conocimiento superior al suyo inferior; no haréis más que provocar la más horrible de las confusiones. Desarrollad primero vuestro conocimiento superior, después estudiad su ciencia y esta última ocupará el lugar que le corresponde.

Es al *Sukshma Prana* a lo que quiero referirme principalmente; porque el *Sthula Prana* pertenece al *Annam* más que al *Antahkarana* y hablaré de él en conexión con el *Annam*. El *Sukshma Prana* es el asiento del deseo y su purificación es de la mayor importancia para el Yogui. Hasta que no te hayas librado del deseo, no habrás logrado nada permanente. Cuando te hayas librado del deseo, estarás seguro de todo lo demás. Por ello dice el *Gita*: “Primero líbrate del deseo”. Mientras no hayas alcanzado el conocimiento y aprendido a usar tu voluntad para aquietar la mente y purificar las emociones, no podrás liberarte completamente del deseo. Puedes expulsarlo por *Samyama*, puedes someterlo por *Nigraha* pero, al final, todo ello resulta inútil, porque el deseo vuelve. “*Prakritim yânti bhûtâni nigraha kim karishyati*”. Las criaturas obedecen a la naturaleza, ¿cuál es la utilidad de la coerción? Es decir, tiene un resultado temporal y los deseos reprimidos retornan más salvajes y más furiosos que antes. Esto es lo que Cristo quería expresar con la parábola del diablo, el espíritu sucio que es expulsado del hombre sólo para retornar con siete espíritus peores que él. Porque es la naturaleza de las cosas, la inalterable naturaleza de las cosas, que esa emoción no purificada clame por el deseo, que un *Manas* no aquietado le dé cobijo cada vez que retorna, que una *Buddhi* no iluminada contenga su semilla preparada para brotar a la primera oportunidad. Por tanto, a menos que la totalidad del *Antahkarana* esté purificado, a menos que obtengas un nuevo corazón y una nueva mente, el deseo no puede ser expulsado; retorna o permanece. Sin embargo, cuando un entendimiento iluminado e iluminando la acción de una Voluntad fortalecida y apoyada por un corazón puro expulsa al deseo al *Sukshma Prana* y lo ataca allí, en su lugar nativo, puede destruirlo completamente. Cuando tengas una *Buddhi visuddha* serás capaz de distinguir estos diversos órganos y localizar todas tus actividades mentales. El deseo puede entonces ser aislado en el *Prana*, y el corazón y la mente pueden mantenerse puros de sus insistentes incursiones. Porque el deseo es efectivo sólo cuando puede asir el *Chitta* y la *Buddhi* generando *Vikaras* de emoción y perversiones del conocimiento que le dan fuerza para imponerse a la Voluntad e influir así en la acción interna y externa. Es más poderoso en el tipo superior de ser humano, cuando se enmascara como principio o ideal o como una emoción justificable.

Recuerda además que todos los deseos tienen que ser eliminados, los llamados buenos tanto como los llamados malos. Algunas personas te dirán, conserva tus buenos deseos y expulsa los malos. No escuches esa falsamente atractiva expresión de ignorancia. Puedes usar los buenos deseos para expulsar los malos a condición de que inmediatamente después expulses los buenos también por el único deseo de *Mumukshutwa*, liberación y unión con Dios. E incluso a este último deseo debes renunciar al final y entregarte totalmente a la voluntad de Dios, incluso en esta última y gran cuestión, eliminando completamente el deseo, *nishkâma nihspriha*. De otra forma, te hallarás moviéndote en un círculo vicioso. Porque si conservas un solo deseo, éste es un traidor de tal categoría que abrirá finalmente la puerta a tus enemigos. Cuando el espíritu sucio volvió a su hogar, lo encontró limpio y adornado, es decir purificado de malos pensamientos y adornado con buenos deseos, e inmediatamente entró e hizo del último estado del hombre algo peor que el primero. Así que líbrate completamente de todos los deseos, buenos, malos e indiferentes. Vé más allá tanto de la virtud como del vicio. No estés satisfecho mientras te quede una sola servidumbre, aunque los grilletes sean de oro puro. No admitas otro guía o dueño que Dios, aunque sean dioses o ángeles los que reclamen tu homenaje.

El deseo se compone de tres elementos, apego o *Asakti*, ansia o *Kamana*, y preferencia o *Ragadweshâ*. Líbrate primero del apego. Usa tu voluntad y tu *Antahkarana* purificado para expulsar esa adherencia a e insistencia en las cosas que dice, “Debo tener eso, no puedo estar sin eso” y retorna una y otra vez sobre su propia idea, incluso cuando es persistentemente negada. Cuando las emociones han sido aquietadas, este *Asakti* morirá por sí mismo, pero durante un tiempo resultará muy molesto e intentará activar las emociones de nuevo. Aplica la Voluntad firme y pacientemente y no te alteres por el fracaso;

porque el deseo es una cosa terrible, más difícil de expulsar que una sanguijuela. Es verdaderamente hijo de la sanguijuela gritando “Dame, dame”. No silencies el grito violentamente: ignóralo y usa tu Voluntad para liberarte de sus vociferaciones. Cuando *Asakti* se debilita, *Kamana* pierde nueve décimas partes de su fuerza y puedes expulsarla fácilmente. Todavía por algún tiempo, a causa de puro hábito, el ansia de ciertas cosas aparecerá, no en el corazón o la *Buddhi*, sino en el *Prana*; sólo si *Asakti* se ha ido, el rechazo de la cosa ansiada no dejará detrás de sí un pesar permanente o un hambre continua. Sólo habrá una perturbación temporal de la paz del corazón. Cuando te hayas liberado de *Kamana*, *Raga* puede permanecer aún, y si *Raga* está, ten por seguro que *Dweshâ* entrará. No pedirás ni anhelarás nada porque *Kamana* se ha ido; pero cuando algunas cosas lleguen, no te gustarán, cuando lleguen otras, te sentirás contento y exultante. No te rebelarás ni te apegarás a lo que tienes, pero no te gustará la llegada del mal, no te gustará la pérdida de tu alegría, aun cuando digas “Muy bien” y te sometás. Líbrate de ese *Raga* y ese *Dweshâ* y ten una *Samata* perfecta.

Cuando tengas una *Samata* perfecta, entonces o bien tendrás una perfecta *Shanti*, una paz divina, o un perfecto *Shuddha Bhoga*, gozo divino. *Shanti* es el *Ananda* negativo y la poseen aquellos que reposan en el *Nirguna Brahman*. *Shuddha Bhoga* es *Ananda* positivo y lo poseen aquellos que reposan en el *Trigunatita Ananta Brahman*. Tú puedes tener ambos y es mejor tener ambos. Dios disfruta del mundo con *Shuddha Bhoga* basado en perfecta *Shanti*. La mayoría de la gente no puede imaginar *Bhoga* sin *Kama*, disfrute sin deseo. Es una idea absurda. Y no menos absurda porque sea natural y casi universal. Es *Ajnanam*, una parte fundamental de la ignorancia. El gozo no empieza realmente hasta que te has liberado del deseo. Lo que consigues como resultado de satisfacer el deseo es problemático, inseguro, febril, o limitado, pero *Shuddha Bhoga* es calmado, autoposeído, victorioso, ilimitado, sin saciedad ni *Vairagya*, inmortalmente bienaventurado. Es, en una palabra, no *Harsha*, no *Sukha*, sino *Ananda*. Es *Amrita*, es divinidad e inmortalidad, es hacerse de una sola naturaleza con Dios. El alma no tiene entonces *Kama* sino puro *Lipsa*, una infinita disposición a tomar y disfrutar cualquier cosa que Dios le dé. Pesas, dolor, desgracia, todo lo que para el hombre *rajásico* es una tortura, se transforma entonces en gozo. Incluso si un alma como ésta fuera arrojada al infierno, no sentiría infierno, sino cielo. No sólo diría con el *Bhakta* “Esto es del amado”, sino con el perfecto *Jnani* “Esto es el Amado; esto es *Anandam Brahman*: esto es el *Kantam*, el *Shivam*, *Shubham*, *Sundaram*”.

No necesito repetir el proceso por el cual se efectúa esta purificación. Lo he indicado suficientemente. Este proceso Tántrico es siempre el mismo, la confianza en la *Shakti*, la divina Voluntad trabajando en el *Adhar* sin ningún esfuerzo por parte del *Purusha*, que permanece *Akarta* a través de la *sadhana*, pero aún *Ishwara*, fuente del mandato y de la sanción, el gobernante desposeído por sus súbditos que gradualmente recobra el control de su reino rebelde y en desorden.

VIII

Todavía queda el *Sthula*, la parte grosera del hombre, que está compuesta del *Sthula Prana* o sistema nervioso físico y del *annam* o cuerpo, en el que el *prana* actúa. El *prana* es el principio de vida -la muerte se produce por la disolución del ligamen entre el *sukshma deha* y el *sthula deha*. Este ligamen es el *prana*. El *sukshma deha* absorbe el *prana* y parte; lo poco que queda en el cuerpo grosero es de la naturaleza de *apana*, con una tendencia a ese tipo de disolución que llamamos corrupción. La parte *prana* del mismo, que es lo único que puede mantener el cuerpo unido, se evapora, y el *apana* conduce a una rápida desintegración. En algunos animales, sin embargo, el *prana* es tan abundante que el cuerpo muestra signos de vida incluso después de que el *sukshma deha* lo haya abandonado.

He estado tratando hasta aquí de la purificación de la parte *sukshma* del hombre, el *Antahkarana* o mente -el tema del cuerpo es algo ajeno a mi objetivo. Sin embargo, son necesarias unas pocas palabras. El principio en el que se funda este Yoga que te estoy explicando es el de que el cuerpo grosero es una mera sombra o creación del sutil. El cuerpo es un molde en el que la mente se vierte, pero el propio molde ha sido preparado por la mente y puede ser transformado por la mente. Una mente purificada, liberada y perfeccionada (*siddha*) puede hacer lo que quiera con el cuerpo. Puede dejarlo como está, - permitiendo que el *karma* pasado haga su voluntad con la parte física en forma de enfermedad, sufrimiento, desgracia y muerte, sin que el ser mental sea afectado lo más mínimo. Todo ello es impureza y esclavitud, que es la traducción física y el resultado de la

impureza y esclavitud mentales. Con el cese de la causa, el efecto cesa; pero no de un modo inmediato. Es, de nuevo, como el vapor y la locomotora. Los hábitos, los efectos creados por vidas pasadas, son expulsados de la mente y precipitados enteramente al cuerpo. Tú puedes permitirles desarrollarse ahí, muchos lo hacen. Pero, por otro lado, puedes perseguirlos hasta el cuerpo y expulsarlos de ahí también. En ese caso, alcanzarás el *Kayashuddhi* y el *Kayasiddhi*. Se les persigue usualmente por procesos Hathayóguicos o Rajayóguicos, pero éstos no son necesarios. Es incluso mejor, y ciertamente mucho más fácil y seguro, seguir el proceso que yo he estado indicando.

El mismo hecho de tener una mente purificada contribuye a la pureza del cuerpo, una mente liberada a la liberación del cuerpo, una mente perfeccionada a la perfección del cuerpo, y, hasta cierto punto, a medida que avanzas con el yoga en el *Antahkarana*, el cuerpo empezará automáticamente a responder a las nuevas influencias. Pero no deberías abordar conscientemente el tema del cuerpo hasta que no hayas acabado con la mente. Deja a la naturaleza que haga su trabajo. Desapégate tanto como te sea posible del cuerpo, piensa en él como un mero accidente; déjalo al cuidado de Dios y de su *Shakti*. A muchos *sadhakas* les asusta la enfermedad en el curso del Yoga. Tú no tienes por qué asustarte: te has puesto en manos de Dios y Su Voluntad vela por ti. Te llegará sólo como parte del necesario proceso de purificación del cuerpo, seguirá su proceso, se debilitará, y no volverá más. Otras perturbaciones del cuerpo surgirán como algo normal en el proceso de convertir un *adhar* físico inadecuado en uno adecuado. Son necesarias profundas alteraciones en tus células cerebrales, en tu sistema nervioso, en tus procesos digestivos y secretivos, y no pueden ser efectuadas sin alguna perturbación física, pero nunca será más que la necesaria para el proceso. No violentes de ninguna forma tu cuerpo; si usas remedios físicos, que sean del tipo más simple y puro; por encima de todo rechaza la ansiedad y el miedo. Tú no puedes cuidar de ti mismo mejor de lo que Dios lo hace. Tu cuidado es ignorante e insabio; el Suyo es con conocimiento, y usa los medios correctos para el correcto fin.

Las impurezas en el cuerpo se muestran principalmente como enfermedad, como dolor, como malestar ante el calor y el frío, como la necesidad de los procesos de excreción. El primer signo de *Kayashuddhi* es la desaparición de toda tendencia a la enfermedad; el segundo es la liberación del *dwandwa* del calor y el frío, que o desaparecerá del todo o se convertirá en sensaciones placenteras a menudo caracterizadas por fenómenos eléctricos; y el tercero, la disminución o desaparición de la actividad de excreción. El dolor también puede ser completamente eliminado del cuerpo, pero aun antes de que la reacción llamada dolor sea eliminada, o incluso sin que lo haya sido, el malestar del dolor puede ser suprimido y reemplazado por un tipo de *Ananda* corporal. Finalmente, la ansiedad propia del hambre y la sed desaparece del *prana* al que pertenece y la dependencia de la comida disminuye o cesa. La perfección de todo esto es la base del *Kayasiddhi*. Pero el perfecto *Kayasiddhi* incluye otros logros tales como los *sidhis* de *Mahima*, *Laghima*, *Anima* y la invulnerabilidad e incorruptibilidad del cuerpo, -poderes hasta ahora logrados sólo por *Siddhas* muy avanzados en el *Kaliyuga*. Éstos dependen principalmente de la substitución del quintuple proceso ordinario de *prana*, *apana*, *vyana*, *samana* y *udana* por la única acción simplificada de la fuerza original o elemental del *prana*, la energía vital infinita sobrecargada de electricidad, *vaidyutam*.

Todos éstos son elementos importantes del Yoga Tántrico, pero los he mencionado sólo de modo superficial porque son ajenos a mi objetivo. Todos pueden ser desarrollados, si el *siddhi* mental se halla perfeccionado, y es en esta perfección donde quiero que

concentres tu atención y energía. Cuando se obtiene esto, se obtiene todo. Los centros de actividad del hombre, en el presente, son la *buddhi*, el corazón y el *manas*; y el cuerpo, aunque extremadamente importante, es una función dependiente y subordinada. No hay que despreciarlo por esta razón, pero la mayoría de la gente le concede una importancia indebida. Cuando el *Jiva* es Ishwara de su mente, el cuerpo ocupa su propio lugar y en vez de interferir y a menudo dominar la mente y la voluntad, obedece y recibe de ellas su impronta. Los Europeos están obsesionados con la idea del físico como amo del mental. Quisiera que te concentraras en el punto de vista opuesto y recordases siempre que el hecho de que el cuerpo imponga sus condiciones a la mente constituye un estado anormal del ser del hombre, del que hay que librarse; es la mente la que debe mandar, condicionar y modificar el cuerpo.

IX

CONCLUSIÓN

He acabado lo que tenía que decir. Añadiré sólo unas palabras como conclusión. No debes pensar que lo que te he dado es todo el conocimiento que necesitas acerca de ti mismo o del Yoga. Por el contrario, éstas son sólo algunas indicaciones necesarias en una etapa particular: son principalmente importantes para la purificación, que es la primera parte del Yoga. Cuando la *shuddhi* ha sido completada, uno tiene que perfeccionar la *mukti* para alcanzar la liberación, cosa que es fácil después de *shuddhi*, imposible antes de ella. Por *mukti* no quiero decir *laya* -que no es algo que deba ser perseguido ni deseado, sino esperado de la voluntad de Dios-, sino liberación de la ignorancia, *Ahankara* y toda dualidad. Con el progreso de la purificación, habrá una tendencia natural hacia la liberación y las etapas ulteriores del yoga, *bhukti* y *siddhi*, gozo liberado y perfección. A medida que avances tendrás que cambiar tu actitud, no radicalmente pero sí en algunos puntos importantes. Sin embargo, no entraré en todo ello. Bueno es hacer una cosa en cada momento.

En todo lo que he escrito, he asumido una perspectiva a la que muchos de vosotros no estáis acostumbrados. Si contempláis *Vairagyam* como el comienzo de toda sabiduría, no estaréis satisfechos conmigo. *Vairagyam* es para mí sólo un útil estado temporal de la mente que Dios usa para reforzar el rechazo de aquello a lo que los viejos *samskaras* se adhieren con una obstinación demasiado intensa como para ser expulsados por mera *abhyasa*. *Jnanam* es esencial a *shuddhi* y *mukti*; pero *Jnanam* debe ser ayudado por *abhyasa* o *vairagya* hasta que la mente está en calma y permite al conocimiento hacer su propio trabajo. Tan pronto como la mente está calmada y dejan de resucitar en ella sus viejas energías desde el exterior, el *Jnanam* se desarrolla, la *Shakti* prosigue su tarea sin estorbos; deja de haber entonces *sadhana* para ti, sólo hay un *siddhi* progresivo sin ningún método adoptado deliberadamente, creciendo por el mero proceso fácil y natural de la Naturaleza, tal como un hombre respira o ve o camina. Toda necesidad de *abhyasa* o *vairagya* cesa. El apego a *vairagya* es tan perjudicial como el apego al propio *lobha*.

Por otra parte, si piensas con los Budistas que toda la vida es una miseria y la extinción de algún tipo es el bien superior, o si piensas con los Mayavadin que estamos en este mundo sin ningún otro objetivo más que desaparecer de él lo antes posible -como el famoso general cuya proeza militar más grande fue ascender a una colina para descender otra vez- mejor pasas de largo ante mí. Yo soy un Tántrico. Yo veo el mundo como nacido de *Ananda* y viviendo en *Ananda*, orbitando de *Ananda* a *Ananda*. *Ananda* y *Shakti*, éstos son los dos términos reales de la existencia. La pena y la debilidad son *vikaras* nacidas de *ajnanam*, del olvido del ser superior y verdadero. Éstas no son cosas universales o eternas, sino locales y temporales; locales principalmente de esta tierra, temporales en los breves periodos del *Kaliyuga*. Nuestra labor es hacer descender el cielo a la tierra para nosotros mismos y la humanidad, eliminar la pena y la debilidad de los pequeños rincones de la existencia y el tiempo, en los que se les permite existir. Yo no concedo mi asentimiento a la oscura doctrina que predica un mundo de pena e inacción y el retiro de él como la única condición de felicidad y libertad; que piensa, contrariamente a toda razón y conocimiento, que Dios es bendito en sí mismo, pero que Dios es maldito en su manifestación. No admitiré que Brahman es un loco o un borracho soñando pesadillas, autohipnotizado y en miserables ilusiones. No encuentro esta enseñanza en el Veda, no está de acuerdo con mis realizaciones, que son de la condición de una felicidad inalterable y una fuerza y conocimiento en medio de la acción fenoménica sin deseo. Soy de la opinión de Sri Krishna en el *Mahabharata* cuando dice, “Algunos predicán la acción en este mundo y algunos predicán la inacción pero, respecto a aquellos que predicán la inacción, yo no soy de la opinión de esos débiles”. *Na me matam tasya durbalasya*.

Pero la acción que toma como ejemplo es la acción de los Dioses superiores, tal como Göthe habla de la acción de las grandes fuerzas naturales, desinteresadas, incansables, fundadas en la felicidad, no inertes con *tamas*, no impacientes con *rajas*, no limitadas siquiera por el *ahankara sátwico* -la acción hecha una en diferencia con el *Purushottama*, mi ser en Su ser, mi *shakti* solamente una acción particular de Su *Shakti* infinita, de Kali. Yo no soy ignorante. Yo no soy esclavo. Yo no estoy entristecido: sólo juego a ser ignorante, sólo simulo ser esclavo; como un actor o como un público sólo tomo el *rasa* de la tristeza. Puedo expulsarlo cuando quiera. ¿Quién me llama degradado y pecador, un gusano arrastrándose por la tierra entre otros gusanos? Yo soy Brahman, yo soy Él; el pecado no puede tocarme. ¿Quién me llama miserable? Yo soy Dios, todo felicidad. ¿Quién me llama débil? Yo soy uno con el Omnipotente. Él, siendo Uno, ha escogido ser Muchos. Él, siendo infinito, se localiza en muchos centros y en cada centro sigue siendo infinito. Ése es el misterio de la existencia, el *uttamam rahasyam*, el gran, magnífico, bienaventurado secreto de Dios, un secreto que rechaza la lógica, pero que el conocimiento alcanza, un conocimiento no para ser discutido sino realizado, probado por experiencia, por el alma purificada, liberada, capaz de disfrutarlo todo, perfecta en todo.

EPÍLOGO DEL EDITOR

Unas pocas palabras parecen necesarias como conclusión. Porque hay que precaverse contra ciertas concepciones erróneas que pueden surgir como consecuencia de la brevedad del escritor y su omisión de algunos puntos fundamentales considerados por él, sin duda, muy importantes, pero más allá de su objetivo.

La prohibición de *cheshta* en el uso ideal de la voluntad no implica la renuncia a *Karma*. El *cheshta* al que se refiere es interior, *arambha*, no *karma*. La distinción es la hecha por Sri Krishna en el *Gita* cuando establece el ideal de acción con renuncia a todos los *arambhas*, *-sarvârambhâm parityajya*. Tenemos que hacer acciones con el cuerpo, mente, *buddhi*, sentidos, cada uno haciendo su propio trabajo separado con su absoluta simplicidad purificada, *kevalair*, sin ningún deseo, expectación o ansiedad en la voluntad respecto a cualquier acción o su éxito. El *sadhak* debería abstenerse de aplicar su método a acciones importantes en la vida hasta que la voluntad superior purificada haya sido entrenada hasta cierto punto, e incluso entonces sería mejor para él aplicarla a cosas de menor importancia y sólo después a aquéllas de importancia mayor. Durante la *sadhana*, el progreso subjetivo y la acción superflua pequeña o grande deberían ser sus campos principales de prueba y entrenamiento.

En segundo lugar, no debe suponerse que el tratamiento que se hace en estos breves capítulos intenta ser completo o exhaustivo o que ni siquiera en aquellos puntos que trata con mayor amplitud se ha dicho todo lo que el *sadhaka* necesita saber. Por el contrario, sólo han sido abordadas con extensión unas pocas ideas principales que pueden ser útiles para el principiante. Los más avanzados encontrarán que han sobrepasado rápidamente la utilidad de estas indicaciones y que éstas tienen que ser enormemente ampliadas y modificadas antes de que el conocimiento que se han propuesto pueda ser considerado completo y satisfactorio.

Finalmente, el objetivo del camino particular del Yoga indicado no es la afirmación de la voluntad individual, sino la entrega⁹ de la voluntad individual, su entrega absoluta, incondicional y sin reservas a la dirección y control del Ser Infinito. La preparación del sistema o *adhar* prescrito requiere para este objetivo, primero, el sometimiento de los clamorosos deseos e impulsos, el orgullo tenaz y el egoísmo, la vana razón autosuficiente y la imaginación del hombre no regenerado, para que no interfieran en la perfección de la entrega; en segundo lugar, la posesión de una voluntad fuerte, poderosa y efectiva para ofrecerla como *yajna* al Altísimo en lugar de una que sea débil, distraída, ignorante y desconfiada. El *Karma* del Yogui *Siddha* debe ser como el del sol y las estrellas, la avalancha y el ciclón, la brisa, la luna o las flores, el fuego y el polvo de la tierra, ya calmo y luminoso ya poderoso y violento ya gentil, dulce y útil; ya noble ya humilde, según la voluntad de la Suprema *Shakti* Única, impulsado y utilizado por Ella totalmente y, sea la que sea su apariencia exterior, actuando siempre sobre una base de paz, autoentrega y autoconocimiento absolutos.

⁹N.T. *Surrender*, en el original.

GLOSARIO

Abhyâsa: práctica yôguica.

Adesha: un mandato divino desde el interior del ser.

Adhâra: el sistema compuesto de las cinco envolturas: la física, la vital, la mental, la supramental y la espiritual.

Adharma: todo lo que es contrario al Derecho y a la Ley.

Ahankâra: el sentido del ego, egoísmo; el ego como formación sutil.

Ajnânam: ignorancia.

Akartavya: lo que no debería hacerse.

Amrita: esencia de la inmortalidad.

Ananda: deleite espiritual, el gozo del espíritu.

Ananta: infinito.

Animâ: sutileza, el poder de hacer el cuerpo sutil, reduciendo la masa física y densidad a voluntad.

Anîsha: el que no es ni amo ni señor sino que está sujeto a la naturaleza.

Annam: materia.

Anritam: falsedad, irrealidad.

Antahkarana: el instrumento interior, la mente en todas sus funciones.

Anumantâ: sancionador de los movimientos de la naturaleza.

Apâna: la fuerza vital (uno de los cinco *pranas*) cuya función es la eyección.

Arambha: inicio mental de la acción.

Artha: sentido, significado.

Asakti: apego.

Asana: postura yôguica.

Ashuddha: no purificado.

Ashuddhi: impureza.

Asiddha: no perfeccionado.

Atma-jnâna: autoconocimiento.

Atman: el Sí Mismo o Ser Esencial.

Avatâr: encarnación.

Bhakta: devoto.

Bhakti: devoción.

Bhartâ: el que mantiene la naturaleza.

Bhâva: estado subjetivo o sentimiento, una percepción en el corazón o en la mente.

Bhoga: gozo.

Bhoktâ: el que disfruta.

Brahman: la Divinidad, generalmente denotando su aspecto impersonal.

Bhransha: una caída definitiva del Yoga.

Bhrashta: caído en el camino del Yoga.

Bhukti: posesión espiritual y disfrute.

Buddhi: la razón, inteligencia.

Chaitanyam: consciencia.

Chakra: centro de consciencia en el cuerpo sutil.

Cheshtâ: esfuerzo relacionado con el deseo, lucha y trabajo.

Chit: la consciencia esencial del Espíritu.

Chitta: la mente o consciencia del corazón; especialmente la mente emotiva.

Chittashuddhi: purificación de la mente y consciencia del corazón.

Dharma: ley de funcionamiento de la naturaleza: derecho, ley moral.

Dwandwa: dualidad, par de opuestos.
Dweshha: desagrado.
Ekam evâdwitîyam: uno sin segundo.
Gita: canto; por antonomasia, el *Bhagavad Gita*, el libro sagrado del hinduismo vishnuita.
Guna: cualidad.
Harsha: alegría.
Indriya: sentido.
Ishwara: Señor; Dios como señor de la Naturaleza.
Jîva: el alma individual.
Jnânam: conocimiento.
Jnâni: un hombre de conocimiento.
Jnâtâ: conocedor.
Kali: para los tántricos la *Shakti* en su aspecto de Energía Suprema.
Kaliyuga: la presente era de tinieblas.
Kalpa: ciclo universal.
Kâmanâ: deseo.
Kântam: agradable, atractivo.
Kârana: el ser causal, etc., fuente del ser mental y físico.
Karma: acción implicando sus consecuencias.
Kartavya: lo que debe hacerse.
Kâya-shuddhi: purificación del cuerpo.
Kâya-siddhi: perfección del cuerpo.
Kevalair: absoluto, solo, en su pura acción.
Kumbhaka: retención del aliento en el ejercicio del *prânâyâmâ*.
Kundalinî: la *Shakti* o energía enroscada en el más bajo de los centros de consciencia.
Laghimâ: ligereza, el poder de hacer el cuerpo ligero, reduciendo la gravedad a voluntad.
Laya: disolución del ser individual en el *Brahman*.
Laukik dharma: norma de costumbre.
Lila: juego cósmico.
Lobha: ansia del deseo.
Mahâkârana: el sí mismo originador.
Mahâpanthâ: el gran sendero.
Mahat: lit. el grande, el estado causal, *kârana*.
Mahimâ: grandeza, el poder de aumentar la masa física y densidad a voluntad.
Manas: la mente sensitiva como opuesta a la razón.
Marga: Camino.
Mayavadin: seguidor del *mayavada*, la doctrina para la cual el mundo es pura *Maya* o ilusión.
Mukti: liberación espiritual.
Mûlâdhârâ: el más bajo de los centros de consciencia.
Mumukshutwa: deseo de liberación espiritual.
Nâdî: nervio o canal sutil.
Nigraha: coerción de la naturaleza.
Nirguna: vacío de cualidades.
Nishkâma nihsprihah: libre de deseo, libre de anhelo.
Parameshwara: el supremo Señor.
Prâjna: el alma en la consciencia causal.
Prâkâmya: un poder libre e ilimitado de la mente y las percepciones de los sentidos.
Prâna: generalmente fuerza vital; especialmente, el primero de los cinco *pranas*, el aliento.

Prânâyâma: el ejercicio yóguico de la respiración.
Pratyaksha: percepción directa, conocimiento directo.
Pravritti: impulso a la actividad.
Purusha: Espíritu.
Purushottama: el Espíritu Supremo, conjunción de los dos principios o polos cósmicos -el Señor y su *Shakti*- para el juego universal.
Râga: agrado.
Rajas: la *guna* o cualidad de la pasión.
Râjasico: perteneciente a la cualidad de acción y pasión.
Sâdhak: persona que practica un sistema de Yoga.
Sâdhana: un método, sistema, práctica del Yoga.
Sahasradala: el loto de los mil pétalos, el centro de consciencia más elevado establecido, en el cuerpo físico, en el cerebro.
Sâkshi: el alma como testigo imparcial de las acciones en la naturaleza.
Samâdhi: trance yóguico.
Sâmâjik dharma: ley social.
Samâna: una fuerza vital, uno de los cinco *pranas*.
Samatâ: equidad de alma y cuerpo ante todas las cosas y acontecimientos.
Samskaras o sanskaras: impresiones latentes en la consciencia.
Samyama: un control espiritual de la naturaleza.
Sanâtana dharma: ley eterna.
Sattwa: la *guna* o cualidad de la pureza.
Sâttwico: perteneciente a la cualidad de luz y felicidad.
Satyam: verdad.
Shadriput: los seis pecados capitales de la tradición hindú.
Shakti: fuerza, energía; la fuerza divina o cósmica, el poder del Supremo.
Shânti: paz, calma espiritual.
Shivam: benigno, auspicioso, bueno.
Shubham: bueno, feliz.
Shuddha: puro, purificado.
Shuddhi: purificación, pureza.
Siddha: alguien que ha alcanzado la perfección en el Yoga.
Siddhânta: una conclusión lógica o filosófica.
Siddhi: perfección en el Yoga.
Sthûla: grosero, material.
Sthûla deha: el cuerpo material.
Sthûla prâna: la fuerza vital en el cuerpo material.
Sukha: felicidad, placer.
Sûkshma: sutil.
Sûkshma deha: el cuerpo sutil.
Sûkshma prâna: la fuerza psico-vital.
Sundaram: hermoso.
Surya: el Sol, el Sol como símbolo de conocimiento y Verdad.
Sushupti: el estado de sueño profundo, el estado más profundo de *samâdhi*, la condición en la que uno entra en el estado causal.
Swabhâva: la naturaleza propia de cada ser.
Swapna: el estado de sueño, en el que uno vive en el cuerpo sutil y no en la consciencia física.
Tamas: ignorancia, inercia.
Tâmasico: perteneciente a *tamas*.

Trigunâtita: más allá del control de las tres *gunas* o cualidades elementales de la Naturaleza.

Udâna: la fuerza vital en movimiento tendente hacia arriba, uno de los cinco *pranas*.

Udâsînâtâ: indiferencia por el mundo o por los objetos de deseo. **Vairâgya:** desagrado por el mundo y la vida; cese de la atracción hacia los objetos de apego de la mente.

Vâk: palabra.

Vâsanâ: deseo.

Vedantîn: seguidor del *vedanta*, la doctrina monista hindú.

Vibhûti: un hombre que es manifestación de algún poder del Ser divino.

Vijnâna: el conocimiento más elevado, el poder sobre la razón ordinaria que da el conocimiento directo.

Vikâra: una perversión; una formulación deformada, temporal o insana de la realidad.

Vishuddha: totalmente purificado.

Viveka: discriminación intuitiva directa.

Vyâna: una fuerza vital, uno de los cinco *pranas*, el que satura el cuerpo.

Yajna: sacrificio.