

9. YOGA ASHTANGA DE PATANJALI

El manual para meditadores más cercano al Visuddhimagga en el hinduismo es el *Yoga Sutras* de Patanjali, que aún hoy es la fuente más autorizada sobre yoga (Prabhavananda e Isherwood, 1969; Vivekananda, 1970.) La mayor parte de los modernos sistemas indios de meditación, incluida la MT, reconocen los Yoga Sutras como una fuente de su propio método. Existen numerosas escuelas espirituales llamadas «yoga»: bhakti yoga es la senda de la devoción, karma yoga utiliza el servicio desinteresado, y gyana yoga toma el intelecto como su vehículo. La senda bosquejada en los Yoga Sutras las incluye a todas.

Aunque sus medios difieren, todas las sendas yóguicas tratan de trascender la dualidad en la unión. Para todas ellas el emplazamiento de la dualidad es el interior de la mente, en la separación entre los mecanismos de la conciencia y su objeto. Para trascender la dualidad, el seguidor debe entrar en un estado en el que se tiende un puente sobre esta sima, y experimentador y objeto se fusionan.

Este estado es samadhi, en el que la conciencia del meditador se funde con su contenido.

Los aforismos del yoga son un mapa esquemático de este estado, el cual explica que la mente está llena de olas de pensamiento causantes del abismo que el yoga trata de salvar. Al calmar las ondas de su pensamiento, al acallar su mente, el yogui encontrará la unión. Estas ondas de pensamiento son la fuente de fuertes emociones y hábitos ciegos que atan al hombre a un falso yo. Cuando la mente se aclara y aquieta, el hombre puede conocerse a sí mismo como realmente es. En esta quietud puede conocer a Dios, y en este proceso superará su creencia errónea en sí mismo como un individuo independiente, único, separado de Dios. Dominadas sus oleadas de pensamiento, el ego del yogui se retira. Finalmente, ya como un hombre liberado, es capaz de ponerse su ego o rechazarlo, como una prenda de vestir. Al ponerse el ego, actúa en el mundo; al rechazarlo, mediante el acallamiento de su mente, se une con Dios.

Pero primero debe someterse a una ardua disciplina de mente y cuerpo. Esta transformación empieza con la concentración, enfocando su mente en un solo objeto. En el sistema de Patanjali, la concentración en un objeto único es el método principal alrededor del cual giran todos los demás. Según algunas fuentes, los aforismos se remontan a más de quince siglos atrás, más o menos el mismo período que el Visuddhimagga. El *Zeitgeist* espiritual de esa era se refleja en ambos, y realmente las sendas que trazan son en gran parte idénticas. La principal diferencia entre estos dos manuales de meditación es la insistencia

de Patanjali en que el samadhi, más que el nirvana, es el camino hacia la liberación.

El yoga regio, o *raja*, bosquejado por Patanjali comprende el *ashtanga*: ocho prácticas o ramas claves. Las dos primeras, *yama* y *niyama*, son adiestramiento moral para la pureza. Las dos siguientes son *asana*, el desarrollo a través de ejercicios físicos de una postura firme y erecta, o «asiento», y *pranayam*, ejercicios para controlar y aquietar la respiración. La tercera y cuarta ramas han tenido un desarrollo muy complejo por sí solas, y por ello algunas escuelas yóguicas utilizan estas prácticas como sus métodos principales... y la mayoría de los norteamericanos asocian el «yoga» exclusivamente con estas dos ramas.

La mayor parte de libros de texto sobre *hatha* y *pranayam* señalan que éstas son ayudas para conseguir el samadhi, no fines en sí mismas. Sin embargo, algunas se concentran exclusivamente en rigurosas purificaciones físicas como medios para alterar la conciencia. Vyas Dev (1970), por ejemplo, detalla 250 posturas *asana*, elabora cincuenta ejercicios *pranayam* diferentes y veinticinco *shat-karmas* y *mudras*, métodos para la limpieza de los órganos internos. Antes de sentarse en profunda meditación durante largo tiempo, aconseja Vyas Dev, el yogui debe limpiar por completo sus intestinos, aspirando y expeliendo agua por el ano, vaciando la vejiga mediante la absorción de agua que luego expele por un catéter y purificando su sistema digestivo por el procedimiento de tragar y extraer unos veinte metros de cordel hecho de fino hilo. También debe tragar unos dos litros de agua salada tibia a fin de vomitar, y tragar y extraer una cinta

de tela de ocho centímetros de anchura y siete metros de largo para terminar la tarea. Entonces está preparado para la meditación seria.

Sin embargo, la estipulación de Patanjali sobre estas cuatro primeras ramas, es que el yogui sólo debe hacerlas hasta el punto en que su cuerpo y su mente estén en calma. Estos son meros preliminares para sentarse en meditación, útiles para superar los obstáculos de la concentración tales como duda, pereza, desesperanza y anhelo de placeres sensuales. La verdadera meditación empieza con el segundo grupo de ramas, todos los cuales constituyen pasos para concentrarse en un solo objeto. En la quinta rama, *pratyahara*, el yogui retira su mente de los objetos sensoriales, centrando su atención en el objeto de meditación. En la sexta, *dharama*, mantiene su mente centrada en el objeto. La séptima, *dhyana*, consiste en «un flujo no interrumpido de pensamiento hacia el objeto de concentración.» Las ramas sexta y séptima corresponden a la aplicación inicial y sostenida de la atención en el sistema Visuddhimagga. La rama final es samadhi.

La combinación *dharana*, *dhyana* y *samadhi* es un estado llamado *samyama*. Este estado altamente concentrado posee la clave de los poderes supranormales tales como la clarividencia y la telepatía. Una larga sección de los Sutras explica como aplicar el *samyama* para obtener diversos poderes. Centrando el *samyama* en sus recuerdos, el yogui puede obtener un conocimiento de sus vidas pasadas; el *samyama* sobre las señales del cuerpo de otra persona revelan su estado mental; el *samyama* sobre la propia garganta del yogui mitiga su hambre o sed. Como

en el Visuddhimagga, los Sutrás ven estos poderes como trampas sutiles para el practicante, y se insta al yogui a que abandone estas trampas seductoras como últimas tentaciones para el ego.

Los aforismos dicen que samyama sobre «momentos aislados y su secuencia» proporciona un conocimiento discriminador, o *prajna*, el cual «libera de la esclavitud de la ignorancia». Pero esta incursión en la senda de la percepción profunda parece encubierta en la mayor parte de los comentarios sobre Patanjali. Es samadhi lo que se enseña como el corazón del yoga. Según Vivekananda (1970), «samadhi es yoga propiamente dicho; ése es el medio superior». Patanjali relaciona muchos objetos adecuados para la concentración: la sílaba Om, u otro mantra; el corazón; una deidad o «alma iluminada», o un símbolo divino. El yogui, al mezclar la conciencia con el objeto primario, alcanzará primero el savichara samadhi, o concentración de acceso. En este nivel del samadhi existe una identidad con el objeto primario, «mezclado con conciencia de nombre, cualidad y conocimiento.» Tras esto viene el samadhi *nirvichara*, primer jhana, en el que existe identidad sin más contenidos de la conciencia. Una vez se alcanza el nivel nirvichara, el yogui tiene que borrar incluso el pensamiento del objeto primario y alcanzar así el samadhi *nirvikalpa* (como en el ejemplo de Sri Ramakrishna), en el que se elimina toda sensación de dualidad.

Nirvikalpa es el samadhi más profundo, y en él la mente está más sosegada que en ningún otro estado. Según la tradición yóguica, una persona en este estado podía permanecer hasta tres meses en una continua

meditación profunda, con la respiración y otras funciones metabólicas prácticamente suspendidas durante todo el tiempo. Un comentarista dice que en este samadhi, «una avalancha de felicidad indescriptible barre todas las ideas relativas de dolor y culpa... Todas las dudas y recelos se extinguen para siempre; las oscilaciones de la mente se detienen; el impulso de las acciones pasadas se agota». Pero el samadhi nirvikalpa tiene un límite, y es que puede disfrutarse sólo cuando el yogui permanece sosegado, absorto en una meditación profunda.

El paso final en el yoga ashtanga consiste en extender la profunda quietud del samadhi al estado de vigilia del yogui. Cuando al samadhi se extiende por otros estados, de manera que ninguna actividad o agitación interna puede desplazar la influencia que ejerce en la mente del yogui, esto le señala como un *jivan-mukti*, un hombre liberado. En su introducción a la biografía de Sri Ramakrishna, el cronista anónimo proporciona un relato elocuente del estado disfrutado por el santo (M., 1928: p. 27). Al salir del samadhi nirvikalpa:

carece de las ideas de «yo» y «mío», considera el cuerpo como una mera sombra, un estuche externo en el que está encajada el alma. No mora en el pasado, no piensa en el futuro y mira con indiferencia el presente. Examina las cosas del mundo con una mirada igualatoria; ya no le conmueve la variedad infinita del fenómeno; ya no reacciona al placer y el dolor. Permanece inmovible allí donde él, es decir, su cuerpo, es adorado por los buenos o atormentado por los malvados, pues se da cuenta de que es el único Brahman que se manifiesta a través de todo.

El santo indio Ramana Maharshi (1962) propuso una sencilla definición operativa para distinguir entre un yogui en samadhi nirvikalpa y otro en samadhi sahaj. Si continúa habiendo una diferencia entre el samadhi y el estado de vigilia, es el samadhi nirvikalpa en el mejor de los casos; si no hay diferencia alguna, el yogui ha alcanzado su meta de sahaj samadhi.

El yogui de sahaj permanece parcialmente en samadhi, y ya no se identifica con sus pensamientos o sensaciones. Su ser está basado en una conciencia que trasciende el mundo sensorial, y por ello permanece separado de ese mundo mientras actúa en él. Este «ideal de yoga, el estado de *jivan-mukti*», escribe Eliade (1970), es vida en un «presente eterno» en el que uno «ya no posee una conciencia personal, es decir, una conciencia nutrida parcialmente en su propia historia, sino una conciencia testigo que es pura lucidez y espontaneidad».

En el samadhi sahaj, la meditación es un hecho espontáneo, que se mantiene por sus propios recursos, de la existencia del yogui, el cual expresa su sosiego mental en sus acciones. Está libre de todos los vínculos e intereses del ego, y sus acciones ya no están influidas por los depósitos del pasado. Meher Baba (1967) describe esto como «un estado de vigilia plena en el que no hay flujo ni reflujos, ni altibajos, sino sólo la firmeza de la verdadera percepción». El *jivan-mukti* ha trascendido su conciencia corporal junto con el universo conceptual; no ve el mundo como diferente de sí mismo. Para quien mora en el sahaj no hay ni ego ni «otros».

10. TANTRA INDIO Y YOGA KUNDALINI

Según algunas fuentes, la tradición tántrica originaria de la India es un refinamiento de las antiguas prácticas chamanísticas que se ha incorporado a los sistemas de meditación hindú y budista (Eliade, 1970). El Tantra indio altera la conciencia despertando energías que normalmente permanecen en estado de latencia. Algunos sistemas de meditación introducidos en Occidente tienen sus raíces en el yoga «kundalini», una enseñanza tántrica. Desde el punto de vista de la fisiología tántrica, kundalini es un enorme depósito de energía espiritual situado en la base de la espina dorsal. Cuando se despierta, kundalini viaja por la espina a través de seis centros o *chakras*, hasta alcanzar el séptimo en lo alto de la cabeza. Kundalini tiene pocas correspondencias específicas con las nociones occidentales de anatomía. Los *chakras* se refieren a pautas de energía, localizadas en determinados centros físicos.

Cuando kundalini se centra en un *chakra*, activa las

energías características de esos centros. Cada chakra tiene una serie emblemática de actitudes, motivos y estados mentales que dominan la mente de una persona cuando kundalini la estimula. El primer chakra, localizado entre el ano y los genitales, influye en la lucha por la supervivencia. La territorialidad, la posesividad, la fuerza bruta, la preocupación exagerada por el cuerpo y la salud y el temor por la propia seguridad, todo ello refleja el estado mental del primer chakra. El segundo chakra encarna la sexualidad y la sensualidad, y se encuentra en los genitales. Cuando este chakra está activo, la lujuria, la codicia y el anhelo de placeres dominantes son los estados mentales predominantes. El impulso de ser poderoso e influir en los demás está unido al tercer chakra, localizado cerca del ombligo. La persuasión o la manipulación de los demás para que sirvan a los fines de uno son comportamientos del tercer chakra.

La mayoría de la gente suele estar con mucha frecuencia motivada por estados mentales en los que actúan estos tres primeros chakras. El yoga kundalini se propone llevar esta energía hasta los chakras superiores, del mismo modo que la Cábala trata de elevar la conciencia a planos superiores. El cuarto chakra, en el centro del pecho, junto al corazón, representa el amor desinteresado y la preocupación por el prójimo. El amor puro de una madre por su hijo pertenece al cuarto chakra. Pero el amor de este cuarto chakra no es romántico, sino que más bien se combina con una objetividad perspicaz para compensar la simpatía. Cuando kundalini activa los tres chakras superiores, el yogui experimenta estados trascendentales. Es-

tos tres centros son el quinto chakra en la garganta, el sexto en el centro de la frente y el séptimo en lo alto de la cabeza. El meditador trata de liberar kundalini de sus chakras inferiores, en los que de ordinario está atrapado, y elevarlo a los superiores. Cuando alcanza su séptimo chakra y se estabiliza ahí, el meditador experimenta un estado de intenso éxtasis y unión con Dios. Se le considera liberado, libre de la servidumbre a los hábitos y actos procedentes de los chakras inferiores y que influyen en la mayoría de los hombres.

La esencia de la práctica tántrica es el uso de los sentidos para trascender la conciencia sensorial en samadhi. Aunque, como es natural, los sentidos son los medios de trascendencia en todas las técnicas para concentrarse en un solo objeto, el tantrismo es único en la diversidad de técnicas que ofrece para trascender la conciencia sensorial. Entre ellas figuran el uso de los mantras; los *yantra*, objetos para ejercicios de visualización tales como un mandala; la concentración en *shabd*, sonidos internos ultrasútiles; pranayam y asanas; concentración en el juego de fuerzas en los chakras, y *maithuna*, el despertar de *shakti* —la energía kundalini— a través de una relación sexual ritual, controlada.

Maithuna es la técnica tántrica que más fascina a los occidentales, los cuales con frecuencia la confunden con un desenfreno de apetitos sexuales en vez de un medio para su dominio. El coito ritual es un medio potente para despertar la energía kundalini, y permite al yogui autodisciplinado elevar esta energía hasta los chakras superiores. Maithuna es una de las cinco acciones generalmente pro-

hibidas a los yoguis hindúes, pero usadas por los tántricos del Bon Marg, o «senda a mano izquierda». Las cuatro primeras son tomar pescado, carne, licor y realizar ciertos mudras, todo lo cual hace el tántrico de una manera prescrita estrictamente, como preludeo al maithuna. Durante el ritual efectúa un japa silencioso de su propio mantra especial, dado por su guru, y en algunos momentos recita otros mantras determinados. Durante el maithuna, el yogui lleva a cabo unas acciones rituales cuidadosamente delineadas, que incluyen dónde y cómo tocar exactamente el cuerpo de su compañero.

En el maithuna, el varón es pasivo y la hembra activa. Dado que el despertar de la energía más que llegar al punto culminante es el objetivo, hay poco movimiento. Durante el acto sexual, el tántrico recita mentalmente mantras como: «Om, a ti, diosa resplandeciente... en el fuego del yo, utilizando la mente como un cucharón sacrificial, yo, que hago trabajar los órganos sensoriales, ofrezco esta oblación.» En el momento de eyacular, tiene que repetir un mantra que consagra su semen como una ofrenda sacrificial (Bharati, 1970). La clave de maithuna, así como la meta de todas las prácticas tántricas, es el desapego que nace del samadhi. Este desapego convierte la energía de los deseos en formas superiores. Los textos tántricos repiten con frecuencia (Eliade, 1970: p. 263): «Por los mismos actos que hacen que algunos hombres ardan en el infierno durante miles de años, los yoguis ganan su salvación eterna.»

El lenguaje tántrico es velado y a menudo permite muchos niveles de interpretación. Las acciones que pare-

cen impropias desde afuera pueden tener dentro del Tantra un significado especial, más profundo. Un ejemplo de este doble significado en el Tantra es un *kapala* tibetano, una taza hecha con un cráneo humano montado sobre un pie de plata. Su descripción en un museo dice:

El vaso contiene el Amrit utilizado para realizar rituales esotéricos. Quienes tienen unos conceptos tan dualistas como lo limpio y lo sucio, no pueden pensar en utilizar un cráneo humano. Pero los tántricos, que han obtenido la Sabiduría Trascendental, no tienen supersticiones y para ellos las tazas de oro y los cráneos humanos son lo mismo. Los cráneos se utilizan para simbolizar esta actitud mental.

Una versión moderna del yoga kundalini es *siddha-yoga*, enseñada por Swami Muktananda (Amma, 1969; Muktananda, 1969, 1970). Este sistema empieza con prácticas tradicionales tales como asana, pranayam, cánticos y japa. Instruye al principiante a meditar con el mantra «Guru Om», o con cada movimiento respiratorio, «soham». Muktananda recalca las relaciones entre guru y discípulo. El núcleo del adiestramiento en *siddha-yoga* es la tradición en la que el guru concede al devoto una experiencia trascendental directa, instantánea. Este proceso, llamado *shaktipat diksha*, es una iniciación por medio de la mirada, el tacto o la palabra. En esta transmisión el devoto que se dirige al guru con amor, devoción y fe logra el despertar de su shakti, la energía de kundalini.

Cuando esto sucede, puede prescindirse de todas las demás prácticas. La acción interna de kundalini produce

meditación, pranayam, asanas y mudras espontáneas, sin adiestramiento o volición previos del devoto.

Este proceso de purificación a través de shaktipat requiere, según se dice, de tres a doce años. En este período transforma toda la personalidad del devoto, el cual ha abandonado totalmente el «yo limitado». El devoto experimenta una sensación de «unidad con el Intelecto Cósmico que lo impregna todo.» La imaginería y terminología con que Muktananda describe este proceso son las de kundalini (1970: p. 54):

... el Kundalini, que se encuentra en el *Muladhara*, viaja gradualmente hacia arriba, atravesando los chakras en su camino hasta que llega a *Sahasrara*, el loto de mil pétalos en lo alto de la cabeza... y el empeño espiritual de un aspirante es recompensado.

Durante shaktipat el meditador puede experimentar una amplia variedad de reacciones involuntarias, que incluyen estados de ánimos de alegría, apatía o agitación intensas; extrañas posturas corporales, gestos, temblores o poses de danza; sensaciones de pasmo o miedo; un período de dolor en todas las partes del cuerpo; diversas agitaciones internas, latidos o estremecimientos musculares; meditación profunda espontánea; visiones de luces, deidades o lugares celestiales acompañadas por una gran alegría y dicha, y, finalmente, hay una «luz divina de brillo indescriptible» o un sutil sonido interior durante la meditación (Muktananda, 1970).

Estos fenómenos sirven para purificar al meditador, de modo que pueda mantener el *turiya* —un estado afin al

jhana— mientras permanece en los tres estados ordinarios de vigilia, ensoñación y sueño. Alcanza el ulterior estado de *Turiyatita* cuando su kundalini se ha estabilizado en el chakra más elevado, el *sahasrara*. Una persona en este estado avanzado ha olvidado la conciencia corporal, goza de una dicha extraordinaria y una tranquilidad profunda y ha obtenido «el fruto del Yoga», permaneciendo «absorto para siempre en el Estado Supremo», haga lo que hiciere. Lleva a cabo cualquiera y todos los actos con paz y ecuanimidad. Un discípulo de Muktananda, Amma (1969: p. 11), dice de una persona en ese estado que, «no tiene nada que hacer ni que lograr; no obstante, lleva a cabo las actividades de la vida mundana siendo un testigo de todas ellas». La persona en estado *turiyatita* se ha convertido en un *siddha*, un nombre que denota los poderes psíquicos supranormales que se le atribuyen, entre los cuales figura la capacidad de elevar el kundalini en el prójimo.

Sólo el yoga Tantra entre los sistemas tradicionales de meditación considera el logro de *siddhis* por parte del yogui, o los poderes psíquicos supranormales, como lo que señala el final de su camino. Una escritura tántrica dice que «todo sadhana cesa cuando ha dado sus frutos en *siddhi*». Ciertas prácticas tántricas están destinadas a producir determinados *siddhis*, tales como la lectura de la mente. Una de las razones por la que los *siddhis* pueden significar liberación para algunos estriba en los estados elevados que presagia la posesión de poderes, pero la meditación es el elemento central en todas las prácticas tántricas; la elevación de kundalini, el medio; *samadhi*, el objetivo.