

MEDITACION



Nivel III Fuego

ACTIVIDAD 4:

MEDITACION ANTAR MAUNA:

PRÁCTICA DEL SILENCIO INTERIOR

- Swami Paramahansa Satyananda



Swami Satyananda

Paz, felicidad, armonía. ¿Quién es capaz de experimentar estos estados? Mucha gente en estos días se encuentra luchando con su propia mente. Influenciados por sus propios condicionantes, y descontrolados por las presiones del día a día, viviendo en una sociedad actual estresante, se encuentran llenos de tensiones mentales, que se manifiestan como: ansiedad, nerviosismo, culpabilidad, pérdida de la auto-estima, soledad, miedos, obsesiones y fobias.

Algunos se vuelcan en las drogas y el alcohol como un medio de escape y consuelo temporal. Otros se alistan a la costosa ayuda de psiquiatras y psicoterapeutas para intentar hacer frente a esto.

Todos buscan una manera de cambio, un pequeño alivio para los conflictos y desórdenes internos, deseando sentirse a gusto consigo mismos, o al menos experimentar, si no paz, un poco de tranquilidad y satisfacción.

Aquellos que son los suficientemente afortunados, pueden sorprenderse al aprender una excelente práctica de meditación sistemática, conocida como **antar mouna**, que les ayudarán a liberarse de estas opresivas tensiones mentales y volverse sus propios psicoterapeutas en el proceso.

Antar significa interior, mouna significa silencio. Antar mouna es una técnica de alcanzar **pratyahara** (retiro de la mente de la percepción de los objetos), el quinto estado de raja yoga, y en su forma más completa puede conducir a **dharana** y **dhyana**. Antar mouna es también una parte fundamental de la práctica budista conocida como vipassana, usada de manera modificada.

PURGAR LA MENTE

Generalmente tendemos a admitir "buenos" pensamientos para que surja la percepción consciente.; aceptamos y disfrutamos de las cosas placenteras. Cuando surge un recuerdo desagradable, doloroso o "malo" tratamos de devolverlo rápidamente a los niveles subconscientes de la mente. Esto es una supresión y todos lo hacemos. A menudo estamos condicionados a hacerlo de pequeños. Pero la supresión no es definitivamente la respuesta. Cada simple pensamiento suprimido que permanece inexpresado causa un bloqueo en el libre fluir de la mente. Los pensamientos y experiencias permanecen sumergidos en el dominio subconsciente de la mente en forma de semilla, causando dolor, infelicidad y frustración en la vida. Estas impresiones sutiles se conocen como **samskaras**. Aún sin darnos cuenta construimos un vasto acumulo de pensamientos suprimidos, los que causan mucha tensión y perturbaciones en la mente y personalidad sin causa aparente.

Para encontrar felicidad duradera o paz mental, estas impresiones mentales tienen que ser arrancadas. Puede compararse con la jardinería. Quitamos las malas hierbas de la mente. Si sólo rompemos la superficie, aunque hay un alivio temporal, la cizaña volverá. De este modo, cuando cavamos profundamente y quitamos la raíz de la mala hierba, ésta pierde el sostén y puede ser arrancada completamente. Si dejamos encono en la mente, estas impresiones mentales negativas envenenan la psiquis y nos llevan a la irritabilidad, agresiones, angustia, depresiones inespecíficas, tendencia a la preocupación, ser miedosos sin razón, y cansancio permanente. Esto afecta a todas nuestras interacciones en la vida y disminuye nuestra habilidad para ser eficientes, creativos y dinámicos en cualquier nivel de nuestras vidas.

Antar mouna nos capacita para agotar estos pensamientos no deseados; nos proporciona un medio para purgar la mente. Una vez que estas tensiones mentales empiezan a ser liberadas, podemos experimentar oleadas de energía e inspiración y la vida comienza a tomar una nueva dimensión. De la misma manera que limpiamos nuestras habitaciones y nuestro cuerpo físico cada día, debemos también desarrollar el hábito de limpiar la mente cada día para prevenir la acumulación de más escoria y basura mental. De modo que es muy necesario repetir este proceso en una base consistente y regular.

La práctica de antar mouna se divide en **seis etapas**: para la mayoría de la gente, los tres primeros dan mucho para trabajar, y para conseguir pleno beneficio, debe dedicarse una considerable cantidad de tiempo practicando y perfeccionándolos antes de intentar pasar a niveles más avanzados, que sólo se mencionarán brevemente aquí.

ETAPA 1:

Conciencia de las percepciones sensoriales externas

La etapa 1 de antar mouna se refiere a las percepciones sensoriales de los

estímulos externos. La atención está conscientemente dirigida a detectar cualquier olor cercano, luego a enfocar el sentido del gusto, a observar las sensaciones del tacto, cuerpo contra el suelo, ropas o aire en contacto con la piel, luego llevar la conciencia a todos los distintos sonidos asequibles alrededor sin analizarlos ni nombrarlos, simplemente atestiguando la calidad de los sonidos.

Sabemos que esta es una técnica de pratyahara, de modo que la exteriorización de la conciencia puede parecer una paradoja en principio. ¿Por qué hacemos esto? Porque si intentamos interiorizar nuestra conciencia directamente, ¿qué ocurre? Instantáneamente la mente primitiva salta y se vuelve distraída por los sonidos externos, olores y el sentido del tacto, etc. De esta forma, primeramente tiene que haber una total expansión de la conciencia a todos los estímulos sensoriales.

Tenemos que saber cuáles son y cómo nos afectan, o cómo reaccionamos a ellos. Tres factores están implicados

- (1) el objeto externo de percepción (olor, sabor, sonido, vista y tacto);
- (2) los órganos externos de percepción (los *jnanendriyas*: piel, nariz, orejas, ojos y lengua), y
- (3) el perceptor interno - la conciencia testigo - la cual sabe que estamos observando; "Sé que estoy escuchando los sonidos externos y sé que sé" es la forma que puede tomar esta conciencia.

Es como un producto de la etapa 1 que surge la conciencia de todas las percepciones sensoriales, permitiendo al sentido del oído que se convierta en un radar, por ejemplo, recogiendo tanto los sonidos más sutiles como los más groseros, capacitándonos a ser más conscientes de los sonidos en la vida diaria. De modo que el propósito actual de esta etapa es *reducir la influencia de las impresiones externas sobre nuestra percepción*. Es una forma de familiarizarse a descartar. La percepción consciente e intencionada del mundo externo automáticamente lleva al desinterés. La mente se aburre teniendo que chequear todas las posibles distracciones y así cesa de estar preocupada o interesada por este entorno. Desarrollamos la capacidad de permanecer centrados,

desapegados, completamente despreocupados y desafectados de todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Así, la etapa 1 induce al primer nivel de *pratyahara*, *disociación de los sentidos del mundo exterior*, lo que nos prepara para entrar para la segunda fase.

ETAPA 2:

Conciencia del proceso de los pensamientos espontáneos

En la etapa 2 de *antar mouna* abandonamos el mundo exterior para trabajar con la mente. Nos sentamos de un modo relajado y comenzamos a **observar la pantalla mental** en frente a nuestros ojos cerrados. La meta es visualizar y agotar los *samskaras*, los pensamientos negativos, las experiencias, fobias, viejas memorias, emociones y temores, por ejemplo los escombros inútiles, que afloran del subconsciente. La práctica regular de esta etapa limpia la mente de vieja escoria y previene la acumulación de más basura.

La etapa 2 tiene tres requisitos: El primero es permitir a la mente total libertad para pensar cualquier cosa, sin ninguna restricción. Dejando a los pensamientos burbujear espontáneamente a la superficie, siendo consciente de todas las emociones o sentimientos correspondientes, especialmente miedo, pánico, codicia, lujuria, culpa, odio, o ira. No deberá haber control, juicio o crítica de ningún pensamiento - ya sean respecto a trabajo, casa, sexo, amigos, enemigos, gustos, disgustos; triviales o sublimes, absolutamente bellos o violentamente asesinos. Algunos estarán conectados, otros serán casuales. Algunas veces será un torrente de pensamientos, y otras será un goteo. No importa, lo importante es el segundo requisito que es el *mantenernos absolutamente con la atención vigilante al proceso de pensamientos espontáneos*.

Apuntando constantemente a desarrollar nuestra **capacidad de testigo**, tal como si estuviésemos viendo una pantalla de TV o un video, como un **observador no involucrado o un espectador** viendo una serie de imágenes, pensamientos y acontecimientos con frialdad.

Durante la práctica de la etapa 2, comenzamos a observar las diferentes tendencias de la mente. Viendo cómo suprimimos. Cuando lo hacemos, podemos estar seguros que el pensamiento o la impresión volverá a surgir con más fuerza aún en otro momento (es como empujar un juguete de goma bajo el agua). Siendo testigos de cómo nos aferramos a otros pensamientos, descubriendo cuán fácilmente nos perdemos a nosotros mismos en nuestros propios procesos mentales, observando que tal vez tenemos algunos patrones de pensamientos repetitivos. La mente puede ser extremadamente tramposa. Le encanta una buena película dolorosa, por ejemplo, y puede tender a repetir un "video" particularmente traumático, una y otra vez, sabiendo que *obtendrá una buena reacción emocional* una y otra vez. Observando el juego de la mente con la actitud de un testigo, estos pensamientos comienzan a perder su fuerza emocional y aún las experiencias más dolorosas pueden ser gradualmente erradicadas.

Después de algún tiempo en esta etapa, dejando que la mente se exprese libremente, que el torrente de burbujas comience a diluirse un poco. La mente comienza a aquietarse. Esto no debería confundirse con otro silencio, o dormirse que a veces ocurre a menudo, especialmente a los principiantes. *La tendencia a dormirse cuando se practica antarmouna es la clásica forma de la mente de suprimir algo que no quiere confrontar.*

Es como si la mente reconociera que algo distinto está ocurriendo, que estás tomando el control formulando la pregunta: "¿Qué estoy pensando ahora?" y repentinamente la mente se aquieta. ¡No hay más pensamientos! No cometes la tontería de creer que esto es la iluminación, es más bien otra forma de supresión sutil. Sólo espera pacientemente por un rato, imagínate que estás mirando a una calle vacía y enseguida la charla continuará!

El tercer requisito es coraje, apertura y honestidad, porque las partes ocultas y profundas de nuestra personalidad serán reveladas en nuestro antar mouna.

Esto será alguna bella y encantadora parte de nosotros mismos que estaba adormecida o tal vez algún horrible lado oscuro que tiene igualmente que estar oculto. Aprendemos a entender la ***naturaleza de nuestra mente*** y sus múltiples actividades, a reconciliarnos y ser conscientes y *observar nuestras reacciones emocionales a los diferentes pensamientos.*

Este proceso nos capacita a aceptarnos totalmente a nosotros mismos, no como nos gustaría ser, sino como realmente somos.

ETAPA 3:

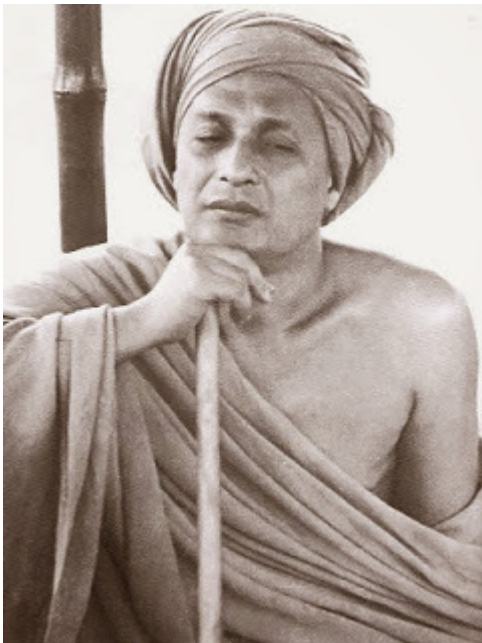
Creación y eliminación de pensamientos

En la etapa 3 de antar mouna creamos y desechamos pensamientos a volición. *Es lo opuesto a la etapa 2. Aquí no se permiten los pensamientos espontáneos.* Más bien un tema particular o un pensamiento se elige a propósito, luego se reflexiona en alguna tiempo, generando tantos pensamientos conectados como sea posible, relacionados sólo con ése tema. Observando la cuestión desde todos los ángulos, meditando en ella, si otra persona está involucrada, considerando cosas desde su punto de vista y así. Después de algunos minutos, este tema o pensamiento se arroja rápidamente de la mente, como un director de cine que da la orden de "corten" cuando se finaliza una escena, y se elige otro tema. *Esto puede repetirse varias veces, eligiendo una cuestión diferente cada vez.* Al practicante se le pedirá elegir temas y cuestiones difíciles, confrontados o negativos, más que temas intrascendentes que tenderían a ser una pérdida de tiempo.

En la etapa 3 es realmente posible trabajar un nivel *psicoterapéutico*. Aunque la etapa 2 ayuda a remover tensiones mentales, permitiendo irrumpir sin inhibiciones, muchos de éstos pensamientos subconscientes están profundamente enclavados en regiones normalmente inaccesibles de la mente, fijados firmemente y arraigados a través de la supresión habitual, y de esta manera no necesariamente surgirán de

manera espontánea.

En la etapa 3 los pensamientos planteados provocarán una serie de pensamientos asociados. Estos pensamientos creados conscientemente atraen e incitan memorias y pensamientos más profundos. *La analogía es la de pescar.* La mente muerde el cebo con un pensamiento. El cebo se pone en el agua (la mente subconsciente) y atrae a otros peces (las impresiones y pensamientos sub e inconscientes profundamente enclavados) los cuales son cogidos, atraídos y luego abandonados. *Esto libera nudos y bloqueos psico-neuronales. Como estas memorias y pensamientos se confrontan, pierden su peso y fuerza emocional, lo que nos lleva a un mejor entendimiento de nosotros mismos, claridad y poderosa salud interior.*



Paramahansa Satyananda

ETAPAS 4, 5 y 6

Estas etapas están en un nivel mucho más avanzados y sería una pérdida de tiempo intentar abordarlas si las tres primeras no han sido practicadas exhaustivamente primero.

La etapa 4, conciencia y desecho de pensamientos espontáneos es un refinamiento de las etapas anteriores. Para entonces mucha negatividad y muchos pensamientos perturbadores deberán ser aclarados. La mente está más calmada en esta etapa. Los pensamientos serán de otra cualidad, surgiendo de un espacio más sutil y profundo.

Una nueva dimensión de uno mismo puede indicarse o revelarse aquí, el nivel psíquico. Uno *no debería aferrarse* a lo que surge. Se requiere desapego para no volverse distraído. Cuando uno se introduce en un territorio desconocido, el testigo debe ser fuerte. Gradualmente la mente se vuelve más refinada y lúcida.

En la **etapa 5** la intención es crear un estado de **ausencia de pensamientos**. No pensamientos, la *mente tiene que volverse en blanco manteniendo el estado de alerta y de conciencia*. Es como **un vacío mental**, pero no es dormir. Es **shoonya**. Esta etapa conduce a antar mouna actual y, aunque espontáneamente, debería surgir como resultado de haber practicado y perfeccionado las etapas previas. A veces tiene lugar una supresión aquí, pero los pensamientos se han tornado más bien insignificantes. Cuando la etapa 5 es fácil, entonces se indica pasar a la etapa 6, de otra manera la mente puede caer en **laya, inconsciencias o sueño**.

La **etapa 6** es conciencia del *símbolo psíquico*. Aquí se requiere la conciencia permanente del símbolo psíquico para no ser arrastrado por otro escenario psíquico. En esta etapa uno puede deslizarse hacia el estado de **dharana** y aún a **dhyana**.

BENEFICIOS DE ANTAR MOUNA

Antar mouna es una herramienta psíquica muy poderosa con la que aprendemos a

entender y a familiarizarnos con la mente, sus tendencias y reacciones surgen debido a los pensamientos. Nos capacita para entrenar la mente, a que se focalice solo en un punto, algo que nos cuesta mucho a la mayoría de nosotros. Y lo más importante, podemos aprender a desarrollar y fortalecer el drashta o testigo, el observador de todo lo que ocurre. Esto permite surgir tensiones profundamente arraigadas, memorias dolorosas largamente olvidadas, miedos, odios y fobias, de una forma relativamente controlada y ser erradicadas. La práctica provee una base para aclarar todos los desechos y desperdicios - es una manera mental de shankhaprakshalana.

Antar mouna está especialmente diseñada para erradicar el ruido mental e inducir a un estado de paz, tranquilidad, concentración y calma mental.

También podemos considerar a antar mouna como una herramienta para pasar de la oscuridad de un estado de conciencia retraído a la luz de una conciencia expandida. De esta manera podemos transformar nuestra negatividad. Desde ese estado de ignorancia o negatividad podemos eventualmente arribar a un punto meditativo, una postura neutral de no acción, no compromiso, sólo ser. Esto conduce automáticamente a la quietud y la calma mental, en contraste con nuestro estado mental oscilante o vikshipta.

PRÁCTICA EN LA VIDA DIARIA

Antar mouna no debe considerarse como una práctica pasiva estando sentado. Las etapas 1 y 2 son prácticas activas que uno puede intentar incorporar en cada situación de la vida diaria. Antar mouna es una de las herramientas más útiles para aprender acerca de ti mismo, tus lados más ocultos, tu mente y ver cómo reaccionamos en las situaciones cotidianas, de una forma clara y honesta.

Practica la etapa 1 la próxima vez que entres a una bulliciosa y ruidosa estación de tren, mientras comes tu comida, mientras te vistes. Practica la etapa 2 diariamente, a menudo, en cualquier situación reflexionando repetidamente en la pregunta ¿qué estoy pensando ahora? ¿Qué está ocurriendo en mi esfera mental o emocional?

Siendo consciente de lo que está ocurriendo, sin identificarte con ello. Recuerdate a ti mismo, "No soy estos pensamientos, no soy estas emociones, soy el observador". De esta forma, el proceso de testigo comienza a ser un hecho automático que te muestra quién eres, qué estás haciendo aquí, hacia dónde vas, cómo realizar tu potencial y desarrollar verdadera paz mental.

Fuente: revista "Vishuddhi"

ACTIVIDAD 5:

MEDITACION NETI NETI:

Otra meditación muy usada en la tradición Vedanta, es ir descartando todo lo ilusorio, para llegar a lo verdadero, llamada "Neti, Neti" que significa "*ni esto ni aquello*".

PRACTICA: Para practicarla nos sentamos en silencio con la pregunta "¿Quién soy?". Nuestra mente comenzará a indagar en la memoria y los sentimientos y a dar respuestas. Por ejemplo "soy este cuerpo", entonces tomaremos conciencia de que tenemos un cuerpo, pero que lo que somos está más allá del cuerpo. La mente podrá luego decir "soy tal nombre", pero sabemos que somos mucho más que un nombre. "Soy estos recuerdos" pero sabremos que lo que somos está más allá de un conjunto de recuerdos. "Soy estas emociones y sentimientos", y tomaremos conciencia que estamos más allá de emociones que van y vienen. Podremos decir

"yo soy este yo y punto" pero de nuevo ¿qué es este "yo"? ¿cómo está compuesto? Y de este modo continuamos indagando cada vez con mayor profundidad, descartando lo que la mente va diciendo como posible respuesta, hasta sentir que hemos llegado a algo verdaderamente esencial. Esta práctica puede repetirse a los días tratando de tomar conciencia sobre lo que verdaderamente es esencial en nosotros.

ACTIVIDAD 6:

Meditación con Afirmaciones de la sabiduría Vedanta Advaita.

Es preferible realizar esta práctica luego de haber practicado la meditación netinetti. Primero leer el texto de Shankaracharya copiado aquí abajo para inspirarnos con su esencia. Luego hacemos las prácticas preliminares comunes a toda meditación: adoptar la postura de meditación, observar la respiración, calmar la respiración y calmar la mente al observar la respiración calma. Luego repetiremos mentalmente (tratando de sentir lo que afirmamos) breves sentencias tomadas del texto siguiente de Shankaracharya. Elegimos aquella afirmación que más nos resuene interiormente de entre las siguientes: "yo soy Atman", "yo soy Brahman", "yo soy Shiva", "yo soy el Universo", entendiendo que no se refiere al yo del ego, sino que lo Divino es lo que realmente somos. Las repetimos durante unos 10 minutos, en un contexto de concentración y silencio mental, tratando de sentir lo que se afirma. Luego terminamos volviendo a una respiración normal y volviendo a tomar conciencia de nuestro cuerpo.

Texto de Shankaracharya:

"Esta mañana medito la esencia del Âtman que vibra y brilla en mi corazón, que es Ser, Consciencia y Bienaventuranza, la meta de los ascetas paramahansas, (turiya) el Cuarto Estado de Conciencia; Lo que atraviesa en apariencia los estados de vigilia, ensueño y sueño profundo, el Brahman indivisible. Es eso lo que soy y no este agregado de elementos. Esta mañana venero Lo que sobrepasa todas las palabras y todos los pensamientos, mas por cuya gracia irradian pensamientos y palabras, lo que el Veda describe como "neti-neti" (esto no, esto no), Lo que los sabios llaman el dios de los dioses, el no-nacido, el inmutable, el primordial. Esta mañana saludo a Aquel que es llamado el Altísimo Espíritu, la Plenitud, la Mansión eterna que como el orbe solar resplandece más allá de toda oscuridad, Aquello fuera de lo cual nada hay y en el que el universo entero aparece como en la cuerda la serpiente imaginaria". -Meditación de la mañana - Shri Adi Shankaracharya "Yo, el Atman" Texto del sabio Shankara (fuente: Viveka Chudamani 388-394) Yo, el Atman, soy Brahma, soy Vishnú, soy Shiva. Yo soy el universo. Nada existe, excepto Yo, el Atman. Yo estoy dentro. Yo estoy fuera. Yo estoy delante. Yo estoy detrás. Yo estoy al sur. Yo estoy al norte. Yo estoy arriba. Yo estoy abajo. Ola, espuma, remolino, burbuja, todo es, en esencia, agua. Igualmente, desde el cuerpo hasta el sentido del yo, lo único que existe es conocimiento puro. Todo es en verdad Chit, conocimiento puro y homogéneo. Todo este universo conocido a través del lenguaje y la mente, no es otra cosa más que Brahman. Nada hay que no sea Brahman, el cual existe fuera de los límites de la Naturaleza. ¿Acaso el cántaro, la jarra y la tinaja son diferentes de la arcilla de la que están compuestos? Sólo un hombre alucinado puede hablar de "ti" y de "mí", como si verdaderamente se hubiera embriagado con el vino de Maya. En el pasaje que dice "Allí donde uno no ve nada, donde no oye nada, donde no conoce nada, allí está lo infinito (Bhuman)", la Escritura proclama en distintos verbos la no dualidad y muestra la falsedad de nuestra idea de la existencia. Yo soy Brahman supremo, como el espacio, puro, absoluto, infinito,

inmutable, exento de interior y de exterior, el Ser uno sin segundo. ¿Acaso existe otro objeto de conocimiento? ¿Qué más se puede decir sobre este punto? Yo no soy otra cosa más que Brahman, porque Brahman es este universo y ninguna otra cosa existe más que Él. La Escritura enseña el Brahman sin segundo y éste es indudable para los sabios de mente iluminada, que por haber realizado su Yo soy Brahman han llegado al no-contacto con el universo objetivo, y viven palmariamente unificados en Brahman como Conocimiento y Felicidad eterna.

Anexo 1:

La Meditación según el Bhagavad Gita.

Un texto que nos puede tender un puente hacia Oriente es el Bhagavad Gita. Quizá sea el texto más reverenciado de la India. Fue escrito de acuerdo a los estudiosos del hinduismo entre los siglos V y II antes de Cristo y forma parte de la gran epopeya conocida como Mahabharata. De entre todas las formas en que el hinduismo contempla a la Divinidad, probablemente la más cercana a la visión cristiana sea la que nos ofrece el Bhagavad Gita.

Dentro de la concepción cristiana de Dios, éste se encarnó en forma humana participando en la historia en la persona de Jesús de Nazareth, brindándonos su evangelio de amor desde hace 2000 años. Para los hindúes, cuando la humanidad lo ha necesitado, la Divinidad se encarnó para dejar enseñanzas imperecederas. Las encarnaciones que más devoción despiertan entre los creyentes hindúes son sin duda las de Rama y Krishna. El Bhagavad Gita consiste en las enseñanzas de Krishna a su discípulo Arjuna, quien como símbolo de una humanidad en búsqueda de un sentido a la existencia pero con muchas de las debilidades más comunes le realiza preguntas que hacen florecer la enseñanza. La enseñanza se desarrolla en medio de una batalla, donde Arjuna no se anima a cumplir su deber dados sus apegos por las personas a las que enfrenta que son parientes suyos. Krishna es entonces una forma y un nombre del Dios que está más allá de todo nombre y forma, es una forma dulce y cercana para acercarse a esa dimensión divina que está en todos nosotros por medio de la devoción.

Presentamos aquí el capítulo 6 que está dedicado a la meditación. Lo que planteamos al hacer uso de este material no es generar devoción hacia una forma particular de concebir a Dios (salvo que así se lo desee) ni convertirnos a una variante del hinduismo, sino estudiar cómo se explica la meditación en un contexto de devoción religiosa, aprendida la técnica y su fundamento teórico, estará en nosotros saber cómo aplicarla.

EL BHAGAVAD GITA

CAPITULO VI LA MEDITACION – Dhyana Yoga¹².

Dice Krishna a Arjuna:

1. Aquél que **realiza sus deberes sin apego a su fruto**, es un renunciante al tiempo que un auténtico sirviente. Mas no se puede decir lo mismo de aquél que no enciende el fuego sagrado o no realiza sus obras ofreciéndolas como santo sacrificio.
2. Porque el Sanyasi¹³ renunciante es al tiempo el Yogui¹⁴ de la acción pura. Y a menos que se entregue la voluntad terrena, nadie podrá jamás ser un Yogui.
3. Cuando un sabio alcanza los estados más altos del Yoga, sabe que el camino a seguir es el de la acción. Mas cuando ya llega a su destino, llega a la tierra del reposo y la paz. Entonces ya renuncia a la acción.
4. Sólo cuando él se desprende de todo propósito egoísta alcanza las alturas del Yoga. Desapegado así de la actividad de sus sentidos, libre se encuentra ya de la atadura a sus acciones mundanas.
5. Así pues, ¡levántate Arjuna! y, beneficiándote de la ayuda de tu Espíritu, ¡leva tu mente! No seas una mente caída pues al igual que tu mente puede ser tu amigo, igualmente puede ser tu enemigo.
6. La mente es fiel amiga del hombre, sólo cuando ha sido conquistada por el Espíritu. Para un hombre carente de voluntad que aún no ha conquistado su mente, ésta puede convertirse en su propio enemigo.
7. Sólo cuando la mente encuentre la paz, él estará en paz: entonces su mente se ha unido a Dios¹⁵. Tanto si hace frío como calor, en el placer tanto como en el dolor, tanto en la gloria como en la desgracia, él siempre permanece unido a Él.
8. Aquél que halla su felicidad en la visión interior del Conocimiento, tiene sujetos sus sentidos y gozoso el corazón, debido a la experiencia de su propia vida interior. Sólo entonces puede reconocérsele como un Yogui en armonía. Una vez alcanzado este estado, para él, el oro no tiene más valor que las piedras de la tierra.

9. Él ha escalado las alturas de su alma y con ecuanimidad contempla a sus parientes, amigos y compañeros, al igual que a los desconocidos, los que te muestran indiferencia, e incluso a aquéllos que le odian. Él ve a todos iguales desde ese estado de paz interior.

10. El Yogui debe dedicarse con anhelo al recogimiento espiritual, viviendo aislado en su solitario retiro interior, en su lugar secreto. Teniendo su mente bajo control, ni espera nada ni desea nada.

11. Ha de encontrar un lugar puro y calmo, procurándose un asiento cómodo, ni muy alto ni muy bajo, teniendo como firme apoyo un terreno con hierba, o bien una piel, o si no, algún tipo de tejido para poner debajo.

12. Una vez preparado así el asiento, en total reposo ha de practicar el Yoga, para la purificación de su mente, uniendo su mente con la fuerza vital que habita en su cuerpo hasta poner su mente en paz. En este silencio, la mente se encuentra en presencia del Uno.

13. Con el cuerpo recto, al igual que el cuello y la cabeza, relajado y quieto, sin moverse; para impedir que la mirada se disperse, fija la mirada hacia donde apunta el extremo de la nariz; reposando la vista interior, que vaga en varias direcciones, y reposándola con calma y concentración en medio de las cejas.

14. Con ánimo sereno y libre de temor, con firme determinación en su voto de entrega a la santidad, dejando a un lado todo pensamiento, ha de descansar su mente en Mí, su Dios Supremo.

15. El Yogui que tiene su mente bajo control y vive de esta suerte, dueño de su inteligencia y constantemente unido a su yo superior, obtiene la paz del supremo

Nirvana que reside en Mí.

16. Pero la práctica del Yoga, oh Arjuna, es armonía; no da sus frutos a aquéllos que comen con exceso o ayunan en demasía, ni tampoco a los que apenas duermen, ni a los que duermen demasiado.

17. Esta armonía ha de encontrarse tanto en la comida como en el descanso, en el sueño tanto como en la vigilia. La conciencia de perfección ha de emparar todos nuestros actos. De este modo, el Yoga se convierte en un bálsamo que nos trae la paz, en medio de cualquier tipo de sufrimiento.

18. Cuando la mente del Yogui está en silencio, descansándola en reposo adentro, en comunión con el Espíritu, éste queda inmediatamente libre de los insaciables deseos.

Sólo entonces se goza de la unión con Dios.

19. El Yogui que, recogido en sí mismo, se haya absorto en la contemplación de la Luz interior, ha hecho de su conciencia una lámpara cuya luz, al abrigo del viento, permanece inalterable sin la mínima oscilación.

20. Cuando la mente descansa con sosiego en la inalterable contemplación del Yoga, cuando por la gracia del Señor del Espíritu, obtiene la visión del Espíritu: entonces experimenta dicha plena.

16 Dice Gandhi: "*Nirvana no es la total extinción. Tal como yo he podido comprender los hechos en la vida de Buddha, Nirvana es la extinción de todo lo que es bajo en nosotros, todo lo que es vicioso, todo lo que es corrompido y corruptible. Nirvana no es como la paz de la tumba sino una paz*

viviente, la paz dichosa de un alma consciente de sí misma y consciente de haber encontrado su propio lugar en el corazón de lo Eterno. Esta morada en el corazón de lo Eterno es "Brama-Nirvana".

21. De este modo conoce el auténtico buscador la dicha de la eternidad que está fuera del alcance de los sentidos. Ahí se queda y ya jamás se aparta de la Verdad.

Esta visión interior está más allá de la razón.

22. De este modo se experimenta la dicha y la Verdad, como una visión suprema. No hay nada más valioso que esto, y firme y constante él permanece, tal que ni aún el dolor más intenso podría hacerlo vacilar.

23. La libertad se consigue en esta unión del Yoga: Libertad de la esclavitud al sufrimiento. Para tener éxito en la práctica de este Yoga, hace falta tener fe, y una fuerte y entusiástica determinación en el corazón.

24. Después de rechazar con determinación todo anhelo y deseo engendrado por la fantasía, y controlar con firme estado de ánimo todos los sentidos y los órganos de la acción, libre de sus múltiples atracciones, así recogido.

25. El buscador, usando su fuerza de voluntad con firmeza, llegará poco a poco a la paz de espíritu, disolviendo todos sus pensamientos en el silencio interior.

26. Y cada vez que la mente, en su continua divagación se aparte del Espíritu, una y otra vez tráela de vuelta y repósala sobre el Espíritu.

27. Sólo de este modo llega el Yogui al gozo supremo que habita en su corazón cuando éste está en calma, en paz y carente de pasiones, limpio de pecado y en unión absoluta con Dios.

28. De este modo, consagrándose sin pausa a la unión interior con Dios, el Yogui obtiene con toda seguridad el infinito goce de la comunión con Dios.

29. Él reconoce en su corazón que su esencia es común a la de todas las criaturas, y que la vida que mora en todas las criaturas habita también en su corazón. Ésta es la consciencia en la que vive el Yogui iluminado: una visión de total unidad.

30. Y cuando él Me ve en todo y ve todo en Mí, Yo ya nunca le abandono y él nunca Me abandona a Mí.

31. Aquél que en su amor universal, logra amarme en todo lo que ve, donde quiera que este hombre viva, este hombre vive en Mí constantemente, sea cual fuere la condición de su vida.

32. Quien, reconociendo la unidad universal del Ser, ve con imparcialidad la misma esencia en todo los seres, solidarizándose con ellos tanto en lo placentero como en lo doloroso; en verdad, éste es el más grande de los yoguis.

ARJUNA:

33. Siendo la mente tan voluble e incontenible, debido a su actividad sin descanso, yo no puedo encontrar paz. Tú me has hablado del Yoga, de la constante Unidad, pero Krishna, la mente es inconstante.

34. ¡Oh Krishna!, la mente nunca se para, impetuosa, autodecidida, difícil de domar.

Tomar control sobre mi mente me parece tan difícil como apaciguar los poderosos vientos.

KRISHNA:

35. ¡Oh, Arjuna! Con certeza la mente es inagotable, es difícil de contener. Pero mediante tu práctica constante te puedes liberar de las pasiones, después de lo cual, con toda certeza la mente puede ser controlada.

36. Mientras la mente no está en armonía, esta comunión divina es muy difícil de alcanzar.

Pero aquel hombre que ha recibido el Conocimiento y lo practica con regularidad y determinación, logra controlar su mente y alcanzar la Unidad.

ARJUNA:

37. ¡Oh Krishna! Y si un hombre lo intenta firmemente y no logra alcanzar la meta del Yoga, debido a que no recibió el Conocimiento, pero, no obstante, este hombre tiene fe, ¿qué final le esperaría a un hombre tal?

38. Privado del cielo y de la tierra, vagabundo en medio de los vientos sin rumbo, ¿se perdería acaso, igual que una nube se disipa en el aire, por no haber encontrado el camino de Dios?

39. Aclara mi mente confusa, oh Krishna, apartando con tu luz la oscuridad de mi ignorancia. Se Tú mi Guía ¿Quién si no podría resolver mi duda?

KRISHNA:

40. Ni en este mundo, ni en el que haya de venir, puede perderse un hombre tal. Pues un hombre que obra el bien, oh hijo mío, nunca ha de conocer el sendero de la muerte.

41. Irá al cielo en donde moran los que hacen el bien, y allí vivirá por muchos años.

Después de lo cual, este hombre que no obtuvo el Conocimiento del Espíritu, ha de nacer de nuevo en un hogar venturoso en el que habite el bien.

42. Incluso puede nacer en una familia de Yoguis, donde ya brille la sabiduría del Yoga.

Pero nacer en una familia tal es algo muy raro en este mundo.

43. Y comienza su nueva vida, recobrando entonces el mismo nivel de sabiduría que él había adquirido en su vida anterior, y desde ese nivel continúa esforzándose, mas siempre yendo hacia adelante, apuntando a la perfección.

44. Porque su antiguo anhelo y su búsqueda vehemente le empujan siempre hacia adelante: aquél que en verdad desea conocer el Yoga va más allá de las palabras de los libros.

45. Y de este modo, el Yogui, esforzándose sin prisa pero sin pausa, con su mente limpia de pecado, después de muchas vidas alcanza la perfección, el Fin Supremo.

46. ¡Oh, Arjuna, sé tú un Yogui! Porque el auténtico Yogui va más allá que aquéllos que sólo siguen el sendero de la austeridad, o de la mera sabiduría o de la mera acción.

47. Y el más grande de todos los Yoguis es aquél que tiene una fe total e incondicional y que con toda su mente me ama a Mí.

TERCER NIVEL DE AWP:

PRACTICA Intenta practicar Antar Mouna diariamente. Elige dentro de las actividades y experimentalas.

Tener un **cuaderno** exclusivo para anotar sus sensaciones y experiencias en cada meditación. Antes de comenzar asegurarse de tener tu anotador cerca, que nadie te moleste, que no haya nadie. Silenciar celulares y apagar teléfonos.

LECTURA Lectura para guardarla, leer con tiempo en casa, y poder debatir en el **cuarto** Nivel de AWP.

Practiquen,

Lo más importante es practicar en el estado de meditación,

Hasta la próxima,

Namasté.

Sathi Devi Nath

