

# EL SENDERO ESPIRITUAL Y EL ADIESTRAMIENTO DE LA MENTE

Swami Paratparananda<sup>1</sup>

6-1979

El sendero espiritual no significa creer en algunos dogmas y credos, ni adquirir mucho conocimiento libresco, ni tampoco hacer los ejercicios físicos que generalmente se los toma por yoga. Por supuesto, un cuerpo sano es imprescindible para recorrer este camino y no decimos que no se deba hacer lo necesario para este propósito. Pero hacer de la salud y el fortalecimiento del cuerpo una meta no es el objetivo del sendero espiritual, pues éste es el que nos lleva hacia Dios, hacia el Espíritu, con cuya unión trascendemos el círculo de nacimiento, sufrimiento y muerte, nos volvemos inmortales. Este es el camino de la abnegación, del privarnos de los pequeños goces mundanos para gozar de una felicidad indescriptible e inmensurable. Este es el camino al que se refiere el Señor Jesucristo cuando dice: "Entrad por la puerta estrecha: porque estrecha es la puerta y angosto el camino que lleva a la vida, y pocos son los que la hallan." Y la vida a que Jesús se refiere aquí es la vida eterna, la unión con Dios, ser inmortal. Los Upanishads también describen este camino como "duro de hollar y difícil de recorrer, así como el filo de una navaja".

Puede surgir la pregunta: "¿Si el hatha yoga no nos lleva a Dios y el significado de la palabra yoga es lo que nos une a Él, entonces por qué lleva ese nombre ese conjunto de ejercicios llamados asanas?" Antiguamente en la India ese método servía como precursor del raya yoga. Los maestros siempre tenían bajo su supervisión a sus discípulos y como el camino era empinado, por decirlo así, los preparaban para la tarea enseñándoles a fortalecerse físicamente a la vez que cuidaban que no se detuvieran allí. Pero con el pasar del tiempo la meta de la vida y de todos los senderos espirituales quedó olvidada, dándosele prominencia al cuerpo, y la primera parte del curso de raya yoga se desprendió de él y se desarrolló como hatha yoga. El ser humano siempre busca comodidad, milagros y goces palpables, y para eso quiere una salud inquebrantable y belleza imperecedera, todo lo cual cree lograr con esos ejercicios físicos. Es una verdadera lástima que no tome conciencia de que todo lo creado, crece, se deteriora y, finalmente, perece. Sólo el día que llegue a comprenderlo bien dejará de ser engañado por el hechizo de los objetos del mundo, sólo entonces recurrirá al sendero espiritual en su verdadero sentido.

---

<sup>1</sup> Swami Paratparananda, fue el líder espiritual del Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, Argentina y del Ramakrishna Vedanta Ashrama, Sao Paulo, Brasil (1973-1988).

Como hemos dicho en otras ocasiones, el cuerpo es un mero vehículo que el Ser utiliza para llegar a la meta, y lo cambia tantas veces como le resulta necesario. Conocemos observando, si no por propia experiencia, cómo la gente renueva sus vehículos de transporte cuando éstos se desgastan y se convierten más en un problema que en una ayuda. Esto es lo que ocurre con el cuerpo también, cuando por una u otra causa llega a ser más un impedimento que un vehículo, el ser lo descarta y toma uno nuevo aunque no con todo agrado mucho menos con alegría, pues le cuesta dejar el anterior habiéndose encariñado, mejor dicho, identificado, con él y no sabiendo cuál será su futuro. Sin embargo está obligado a apartarse de él. Hay una historia muy divertida: Cierta vez un hombre tenía que viajar a un pueblo lejano. Hizo todos los preparativos para el viaje, entre otras cosas compró un par de sandalias de cuero. Pero en el momento del viaje pensó: "Oh, el viaje es tan largo que seguramente gastaré la mitad de estas sandalias tan hermosas y que cuestan bastante; mejor voy descalzo." Y salió pero las llevó en el bulto que llevaba sobre su cabeza. En la mitad del camino sus pies comenzaron a sangrar. Cuando quiso calzarse las sandalias le dolieron todavía más. Pensó: "¡Qué tonto he sido! Ahora sanar los pies me va a costar más que las sandalias." Si pensamos un poco no estamos en una situación mejor que la de este pobre infeliz, pues hemos tomado este cuerpo con un objetivo, el de llegar a Dios. El viaje es largo y por lo tanto no debemos desperdiciar nuestras energías en vanas búsquedas olvidando el propósito principal de la vida humana, perder nuestro tiempo en el cuidado de este vehículo.

Sri Ramakrishna cierta vez contó una historia graciosa para ilustrar cómo Dios cumple todos nuestros deseos pero a su debido tiempo y cómo los entiende a Su manera. Cierta vez un hombre que regresaba a su casa después de algunos días de arduo trabajo, sintió fatiga debido al viaje a pie en el sol del verano. Por consiguiente, se sentó debajo de un árbol y se dijo a sí mismo: "¡Qué bueno sería si tuviera un caballo!" No había terminado de pensarlo cuando aparecieron dos sirvientes del rey que lo llevaran por la fuerza, ya que necesitaban a un hombre para llevar el potrillo que una yegua, perteneciente al rey, había dado a luz en el camino. Llegando al lugar donde se encontraban la yegua y el potrillo, los sirvientes lo cargaron a los hombros del hombre y le ordenaron que lo llevara a los establos del rey. Cuando se vio así, se dijo: "Oh Rama, Tú entendiste al revés." El hombre quería un caballo para cabalgar y no para cargarse con él. Después de terminar el relato Sri Ramakrishna dijo: "No hay que pedir nada a Dios, pues se consigue lo que se pide, pero cuando Él quiere darlo." Esa historia también puede servirnos como una lección. Hemos tomado a este cuerpo para que nos sirva como un vehículo, para nuestro viaje por el mundo con el objetivo de llegar al Señor. No sea que el Señor nos haga cargar con él como en el caso de ese hombre, es decir, no vayamos a perder esta muy valiosa oportunidad de nacimiento como ser humano en el cuidado del cuerpo, confundiéndonos con él, y así

arrastrarnos una y otra vez a este mundo.

El sendero espiritual depende mucho de la mente. Declaran los Upansihads: "La mente misma es la causa de la ligadura y de la liberación: la que se aferra a los objetos del mundo, nos ata, mientras que la que está desapegada de ellos nos lleva a la liberación." Tenemos un instrumento tan poderoso y valioso, y sin embargo son muy pocos los que se dan cuenta de ello. La mayoría se guía por las atracciones del mundo. Sabemos cuán veleidosa es la mente: ora quiere asirse de esto, ora de aquello; un momento aprecia una cosa y al momento siguiente se vuelca con toda su fuerza hacia otra que se encuentra, por decirlo así, en una dirección totalmente opuesta; ora quiere lograr un estado espiritual elevado, ora se sumerge en la más grotesca sensualidad; o también, por algún tiempo gusta de un sendero, luego busca otro, después de un tiempo otro más, y, así sucesivamente. Como un mono, salta de una idea a otra a su antojo y sin previa reflexión. Bien ha comparado Swami Vivekananda a esta mente humana con un mono enloquecido. "Había un mono, inquieto por naturaleza, como son todos los monos. Y como si esto no fuera suficiente alguien le hizo beber bebida alcohólica, lo cual lo hizo todavía más inquieto. Luego le picó un escorpión. Cuando un escorpión pica a un hombre, éste salta de dolor todo un día; así pues el pobre mono se encontró en una condición peor que nunca. Para completar su desgracia entró un demonio en él. ¿Qué lenguaje puede describir la inquietud de ese mono? La mente humana, continúa Swami Vivekananda, es como ese mono, siempre activa por naturaleza; luego se embriaga con el vino del deseo, que aumenta su turbulencia. Después de esto viene la picadura del escorpión de los celos por el éxito de los demás, y al final entra en ella el demonio del engreimiento, que le hace pensar que es alguien de suma importancia. Concluye Swami Vivekananda, ¡Qué difícil es controlar una mente tal!"

Sin embargo no hay otro método para llegar a Dios. Tenemos que adiestrar la mente de tal manera que pueda sentir gusto por la vida más elevada. Hoy en día la gente no tiene paciencia, por consiguiente busca resultados inmediatos, pero en el sendero espiritual uno tiene que ayudarse a sí mismo. Otros pueden indicar el camino, pero no pueden llevarlo a la meta. Uno mismo tiene que hacer los esfuerzos debidos para conseguir los resultados a que aspira. Ni el dinero, ni los hijos, ni los amigos pueden ayudarle. Además, cada cual viene al mundo con sus propias tendencias innatas, resultado de las acciones de las vidas anteriores.

No hay remedios que puedan borrar esas tendencias de la mente. El proceso es lento y el trabajo lo tiene que hacer uno mismo. La mente, que es generalmente extrovertida, debe ser retirada paulatinamente de los objetos de goce. El cuerpo, que sirve como vehículo, va seguir reclamando sus placeres, aunque uno resuelva recorrer el sendero espiritual.

Antes que nada tenemos que convencer a la mente que el sendero

espiritual es el único que puede darnos la paz duradera uniéndonos al Ser Supremo, que toda otra cosa del mundo es efímera, que asirnos a sus objetos sólo trae trastornos, inquietud y sufrimiento. A menos que la mente esté convencida de esto correrá detrás de estos objetos, y por consiguiente no podrá dedicarse por completo a Dios, y surgirán dudas acerca de Su realidad.

El hombre de hoy en día habla mucho del razonamiento. Si es que realmente lo tiene debe usarlo para discernir entre lo que es Real, Eterno y lo que es irreal, transitorio, y luego, siguiendo su razonamiento, desapegarse de lo efímero y asirse a lo Eterno. Pero ocurre que profesamos mucho y practicamos poco o nada. ¿De qué nos sirve esa cualidad del razonamiento que no nos podría guiar hacia lo bueno? Por supuesto, adiestrada en otras cosas puede brindarnos comodidades materiales, renombre, fama y toda otra cosa de este mundo. Si con eso estamos satisfechos nunca va a surgir en nuestra mente ese anhelo por ver a Dios o recorrer el sendero espiritual. Sin el desapasionamiento nadie puede avanzar por el camino espiritual, y esto no quiere decir que todos necesiten renunciar al mundo externamente. Pero sí, tienen que hacerlo internamente, es decir, no aferrarse a los objetos del mundo.

Uno puede servir a todos, los padres, la esposa y los hijos, pero no tiene que abrigar la idea "son míos". Sri Ramakrishna enseña cómo tienen que vivir los hogareños que quieren alcanzar a Dios: 'Vivid en el mundo como una sirvienta en casa de un rico. Ella hace todo el trabajo de la casa. Trata al hijito de su amo como suyo y lo llama 'Mi Hari'. Señala la casa del dueño y dice 'aquella es nuestra casa,' pero en lo íntimo de su corazón sabe que ni Hari ni la casa le pertenecen, que su casa se encuentra en una aldea lejana. Del mismo modo servid a todos, tratad a todos con cariño y al mismo tiempo sabed que ninguno de ellos os pertenece. Vuestra morada está en Dios.' Sin duda esto es difícil de llevar a cabo pero no existe otro método para el que está envuelto en el mundo.

Luego viene la práctica de las disciplinas espirituales tales como dominio sobre los sentidos y las pasiones, y junto con esto, el aspirante necesita retirarse de toda actividad externa a ciertas horas determinadas para pensar en lo Supremo. Es muy importante, porque aun mil lecturas de los libros sagrados y el incesante oír las enseñanzas de los grandes maestros no pueden llevarnos a la vida eterna, sino lo que nosotros mismos haremos. Los libros sólo indican el camino y el que quiere llegar a la meta tiene que recorrerlo. Es como las lecciones de música, uno puede leer las partituras pero si no ha estudiado cómo tocar los instrumentos no puede desarrollar buena música. Uno puede leer la técnica de natación pero a menos que entre en el agua y aprenda a ponerla en práctica, ese conocimiento no le va ayudar a nadar. Del mismo modo, a menos que el aspirante practique lo que aprende de los libros o de los maestros no va a avanzar ni un poco en el sendero espiritual. Y las prácticas deben hacerse sistemáticamente y con regularidad. Al comienzo la mente, que estaba acostumbrada a vagar a su gusto, no va a someterse

fácilmente, se rebelará con toda su fuerza, surgirán pensamientos de toda clase, a veces horribles. Uno se asombrará de ver que era posible para él pensar tales pensamientos. Hay que dejar que salgan a la superficie de la mente y observarla. Swami Vivekananda sugiere: “Se dice que conocimiento es fuerza y es cierto. A menos que conozcáis lo que la mente está pensando, no podéis controlarla. Dadle rienda suelta, pero observad. Hallaréis que cada día sus caprichos van disminuyendo, y cada día se vuelve más tranquila.” Pero él advierte que es un trabajo tremendo que no se puede acabar en un día. Sólo después de una lucha continua y persistente durante años que uno puede tener éxito.

Sri Krishna enseña otro método en el Bhagavad Guita: “Descartando por completo todos los deseos que son como semillas de apegos, y controlando los sentidos por la mente, uno debe retirar ésta paulatinamente de todo otro pensamiento con el intelecto firme y bien dirigido, y establecerla en el Atman. Y cada vez que esa mente veleidosa e inestable vaya hacia los objetos sensorios hay que frenarla y traerla bajo el dominio del Ser.” ¿Como podemos abandonar los deseos que son causas de nuestro sufrimiento? Enseñando a la mente lo efímero que son esos objetos de goce y la dolorosa que es la separación una vez que nos apegamos a ellos. Esta inestabilidad de la mente no es una particularidad de la gente débil, pues hasta grandes héroes la han sufrido, como vemos por la pregunta de Aryuna: “Oh Krishna, ese yoga que acabas de describirme, en que el Atman queda en equilibrio, yo no veo cómo puede ser permanente, dada la inestabilidad de la mente. Porque ésta es inestable, turbulenta, fuerte e inflexible. Yo la considero tan difícil de controlar como el viento.” Sri Krishna le contesta: “Sin duda la mente es difícil de dominar y veleidosa, pero puede ser controlada por la práctica y el desapasionamiento.” Por consiguiente, no necesitamos sentirnos desamparados o descorazonados, así como tampoco quedarnos satisfechos de nuestra situación por no ser los únicos, sino darnos cuenta qué difícil es la tarea y prepararnos para la lucha.

El que aspira a lograr éxito en este sendero debe evitar la compañía de mucha gente, pues él contacto con distintas clases de personas distrae y perturba la mente, y también lo hace a uno hablar mucho, mucho trabajar y demasiado comer. El que trabaja duro todo el día no puede tener su mente bajo control, no siente ganas de rezar, sólo busca diversión. El que come demasiado necesita dormir más y con eso crece el letargo. La compañía muchas veces es causa de perturbación, ya que surgen temas variados no favorables a la vida espiritual; también origina discusiones que hacen vacilar la fe del aspirante. Sri Ramakrishna decía que se debe cercar un árbol cuando todavía es joven y que se encuentra al lado del camino para que el ganado no lo destruya. Del mismo modo una persona que sigue un sendero particular si llega a oír discusiones contrarias a su modo de pensar es posible que abrigue dudas acerca de su fe o tenga violentos debates, perdiendo así la ecuanimidad.

Las prácticas se deben hacer dos veces por día y las horas

recomendables son de la madrugada y la del anochecer. Se dice que en esas horas, cuando la noche acaba y el día comienza y vice versa, hay un estado de calma relativa en el ambiente, en la naturaleza. Nuestro cuerpo también tiene la tendencia de volverse tranquilo en esas horas. Debemos aprovechar esa condición de la naturaleza y comenzar a practicar. Tenemos que hacer como una regla el no comer hasta no haber hecho la práctica; si adherimos a esta regla la fuerza del hambre va a facilitar romper nuestro letargo. En la India se enseña a los niños que no tomen ningún alimento hasta que hayan terminado su culto u oración. La mente que siempre busca una excusa para evitar hacer lo que no le agrada puede ser dominada sólo por disciplina severa durante un tiempo, pues después se acostumbra a la nueva idea, a la nueva regla.

Otra cosa perjudicial es la lectura sin elección ni discernimiento. El hombre no sabe que cualquier cosa que percibe por sus sentidos y absorbe por la mente deja su sello en ella a veces indeleble. Por la lectura sin discreción llenamos nuestra mente de conceptos equivocados, perversos y dañinos que puede costarnos la vida entera borrarlos. También hay personas que con el fin de ser conocedores de muchas cosas leen libros de cualquier tipo. Pero el que quiere llegar a Dios tiene que estar bien alerta de no caer en la trampa de la llamada erudición, y malgastar su tiempo y su salud espiritual. No debemos agregar un fardo más, un impedimento más a la mente ya propensa a la agitación y a la confusión, por la lectura sin discreción. Porque según Patanyali, el gran maestro de yoga, éste consiste en la detención de las modificaciones de la mente. Por consiguiente debes evitar todo lo que la agita, todo lo que perturba su equilibrio, la somete a modificaciones. Swami Vivekananda aconseja que leamos sólo libros escritos por personas que han realizado a Dios, es decir, que han sentido Su presencia íntimamente y que han conquistado sus pasiones y deseos.

La mente común no puede estar inactiva, pasan por ella pensamientos a veces buenos y otras veces malos. Además, está dispersa; reunirlos y dirigirla hacia un solo objeto, Dios, es la tarea del aspirante espiritual, una tarea larga y dura, pues existen tantas tentaciones en el camino; los apegos de cientos de vidas, y las tendencias innatas que los fomentan, los objetos hermosos que atraen sus respectivos sentidos, y así por el estilo. 'Pero, dice el hombre, ¿por qué debo abandonar esos hermosos objetos del mundo y sentirme desdichado? ¿Por qué no debo gozar de la vida y al mismo tiempo seguir el camino espiritual?' El ser humano desde tiempo inmemorial ha estado haciendo el esfuerzo de combinar ese yoga y bhoga, los senderos espiritual y de goce, pero hasta ahora no ha tenido éxito. Es por eso que Jesús advirtió a sus oyentes: 'Ninguno puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o se llegará al uno y menospreciará al otro: no podéis servir a Dios y a Mamón.' Ocurre que las cosas del mundo son tan atractivas que el que quiere combinar los dos senderos se pierde completamente en él y se olvida del todo de Dios. Estando en medio de las atracciones es difícil

mantenerse alejados de ellas. Es por esta razón que Sri Ramakrishna aconsejaba a sus discípulos hogareños que se retiraran por algún tiempo, por un año, por un mes o por lo menos por tres días a un lugar solitario, lejos de sus familias y las preocupaciones mundanas y pensarán en Dios, y que sólo fortalecidos así podrían llevar la vida en el mundo sin perder de vista la meta, Dios.

Ahora bien, la debilidad humana más grande es depender de otros, personas más avanzadas en el sendero espiritual, para su progreso. Swami Vivekananda disuade a los buscadores de esa tendencia en estos términos: "Toda tentativa de control, si no es voluntario, si no es la propia mente la que controla, no solamente es desastroso, sino que es negación del fin perseguido. La meta de cada alma es libertad, dominio - libertad de la esclavitud a la materia y al pensamiento, dominio sobre la naturaleza externa e interna. En vez de conducirnos hacia esta libertad, toda corriente de voluntad ajena, que venga de cualquiera forma, ya sea como control directo de los órganos, o sea como forzando a controlarles mientras se está en una condición mórbida, agrega un eslabón más a la pesada cadena de ligadura ya existente producida por los pensamientos y supersticiones pasados. Por lo tanto, tened cuidado cuando permitís que otro actúe sobre vosotros."

Hemos dicho que un aspirante debe evitar los debates y la argumentación, porque no nos sirven de nada, por el contrario, perturban la mente, le hacen perder su ecuanimidad. En el sendero espiritual tenemos que alcanzar estados sutiles. El mero hablar o discutir no nos llevará a eso. Uno de los Upanishads recomienda: "Conoce sólo al único Aquello, y abandona por completo toda otra charla, pues éste es el sendero a la Inmortalidad."

El próximo paso después de retirarse a un lugar solitario es concentrar la mente en un solo objeto, en un solo aspecto de Dios que le agrade a uno. Debemos ser como la ostra perlera de la fábula de la India. Se dice que si llega a llover cuando la estrella Svati está en ascendente y una gota de esa lluvia cae en una ostra abierta, esa gota se convierte en una perla. Las ostras conocen acerca de esto, por consiguiente suben a la superficie del océano cuando esa estrella aparece en el horizonte y esperan con ansiedad la preciosa gota de agua. Cuando una gota de esa lluvia cae dentro de ellas, en seguida cierran sus conchas y se zambullen al fondo del océano, para convertir con paciencia a la gota en una perla. Debemos ser como esas ostras. Primero oír, luego comprender y después, apartándonos de todas las distracciones, cerrando nuestra mente a la influencia externa, dedicarnos a desarrollar la verdad dentro de nosotros.

A la mayoría de la gente le gusta probar un poco de cada cosa, no tiene firmeza ni constancia, su interés en cosas espirituales es superficial como un entretenimiento intelectual. Estos no alcanzarán nada, sólo pueden satisfacer su curiosidad por un tiempo y luego buscar otra idea. Debemos tomar una idea y ponerla en práctica hasta llegar a la meta. Sólo aquel que puede adherirse a una sola idea, enloquecerse con ella, dice

Swami Vivekananda, llega a ver la luz. Esa constancia es de suma importancia. Sri Ramakrishna describe cómo es la tenacidad de un aspirante ordinario: “Es cómo aquel hombre que buscando agua comienza a cavar un pozo, pero si después de cavar diez codos encuentra piedra, lo abandona y empieza a cavar en otro lugar. Si allí encuentra arena a una profundidad de quince codos, también lo abandona y va a excavar en un tercer lugar y si cavando allí veinte codos no encuentra el agua, también lo descarta, y luego abandona su proyecto mismo. Así son la mayoría de la gente que tratan de recorrer el sendero espiritual. Siguen por un tiempo una idea y cuando no consiguen el resultado que esperan, la dejan; van detrás de otra y así sucesivamente y al final quedan frustrados. Se necesita constancia y firmeza para llegar a la meta.”

Vamos a resumir: El sendero espiritual es duro de hollar y difícil de atravesar como el filo de una navaja. El que quiere recorrerlo tiene que ser intrépido y tener mucha paciencia, constancia y firmeza en el propósito. La mente juega un papel importante en este sendero: es la que nos puede atar al mundo o liberarnos de este círculo de nacimiento y muerte. Para tener éxito se necesita de perseverancia y tremenda fuerza de voluntad. La mente por naturaleza es veleidosa, tenemos que retirarla de a poco de sus gustos mundanales, reunirla y dirigirla hacia Dios. Para eso debemos retirarnos todos los días a ciertas horas determinadas, preferiblemente las de madrugada y de anochecer, de toda otra actividad y pensar en el Ser, en lo Supremo, o Dios, quitando todos otros pensamientos de la mente durante estos momentos. Los que tienen la oportunidad deben pasar algunos días en un lugar solitario lejos de los familiares y de las preocupaciones mundanas, para que se arraigue su devoción.

Que el Señor nos dé la fuerza y el gusto de recorrer el sendero hacia Él sin vacilar ni detenernos a medio camino.

-----