

# Vedanta

*Una Sencilla Introducción*

*Pravrajika Vrajaprana*

*Traducido al español por  
Eduardo Acebo*



Sarada Ma Publishing  
California, USA.

© 2006 by Sarada Ma Publishing, California, USA.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electro-óptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de Sarada Ma Publishing, exceptuando a un crítico, quien puede citar breves pasajes en una reseña.

Segunda edición, completamente revisada, año 2006.

Del título original en inglés:  
“Vedanta: A simple Introduction”  
by Pravrajika Vrajaprana

Publicado originalmente por:  
Vedanta Press  
1946 Vedanta Place  
Hollywood, CA 90068-3996

ISBN 10: 0-87481-739-0  
ISBN 13: 978-0-87481-739-0-3

*Impreso en India*  
*Shakti Press, Mysore, Karnataka.*

© 2006 by Sarada Ma Publishing, California, USA.  
Ramakrishna Monastery  
19961 Live Oak Canyon Road, P.O. Box 408  
Trabuco Canyon, CA 92678

e-mail: [librosvedanta@gmail.com](mailto:librosvedanta@gmail.com)

## ÍNDICE

1. VEDANTA: UNA VISIÓN GENERAL	5
2. ¿POR QUÉ NO SOMOS CONSCIENTES DE NUESTRA DIVINIDAD? EL CONCEPTO DE MAYA	8
3. EL PROBLEMA DEL SUFRIMIENTO: KARMA Y REENCARNACIÓN	12
4. LA PRÁCTICA ESPIRITUAL: LOS YOGAS	18
5. ESPIRITUALIDAD FUNDAMENTAL: VIRTUDES ÉTICAS Y MORALES	36
6. DIOS EN FORMA HUMANA: EL CONCEPTO DE AVATAR	46
7. LA ARMONÍA DE LAS RELIGIONES: “LA VERDAD ES UNA; LOS SABIOS LE DAN DISTINTOS NOMBRES”	50
8. LA UNIDAD DE LA EXISTENCIA: VER LA UNIDAD EN LA DIVERSIDAD	56
9. EL REVIVIR DE UNA ANTIGUA FILOSOFÍA: RAMAKRISHNA, LA ORDEN RAMAKRISHNA Y LOS CENTROS VEDANTA	58



## **VEDANTA**

### *Una visión general*

El Vedanta es una de las filosofías espirituales más antiguas e integradoras del mundo y una de las más inclusivas. Basado en los Vedas, textos sagrados de la India, el Vedanta afirma la unidad de la existencia, la divinidad del alma y la armonía de las religiones. Constituye la base filosófica del hinduismo. Sin embargo, mientras el hinduismo incluye aspectos de la cultura India, el Vedanta es de aplicación universal y resulta igualmente relevante a cualquier país, cultura y tradición religiosa.

La palabra “Vedanta” es una combinación de otras dos: “veda”, que significa ‘conocimiento’ y “anta” que significa ‘el fin de’ o ‘la meta de’. En este contexto, “la meta del conocimiento” no es intelectual, como el conocimiento limitado que adquirimos al leer libros; este “conocimiento” se refiere al conocimiento de Dios y de nuestra naturaleza divina. Por lo tanto, Vedanta es la búsqueda del auto-conocimiento (o descubrimiento de nuestro propio Ser) y, por ende, la búsqueda de Dios.

¿A qué nos referimos cuando decimos Dios?

Según el Vedanta, Dios es existencia, conciencia y dicha infinita. El término sánscrito que describe esta realidad trascendente e impersonal es *Brahman*, la divina esencia del ser. Al mismo tiempo, el Vedanta afirma que Dios también puede ser personal y asumir un cuerpo humano en cualquier época.

Pero lo más importante de todo es que Dios mora en nuestros corazones como el Ser Divino o *Atman*. El Atman no nace ni muere. No es afectado por nuestros defectos, ni por las fluctuaciones de la mente o del cuerpo, no está sujeto a dolor, desesperación, enfermedad o ignorancia. El Vedanta declara que el Atman es puro, perfecto, libre de cualquier limitación, uno con Brahman. El más hermoso templo de Dios se encuentra en el corazón humano.

Es más, el Vedanta asevera que la meta de la vida humana consiste en darnos cuenta de nuestra divinidad y en hacerla patente. Y esto no sólo es posible, sino que es inevitable. Nuestra verdadera naturaleza es divina; conocer a Dios es un derecho de nacimiento, es inherente a la condición humana. Tarde o temprano todos manifestaremos nuestra divinidad, ya sea en ésta o en vidas posteriores, puesto que nuestra naturaleza divina es la mayor verdad de nuestra existencia.

Finalmente, el Vedanta declara que todas las religiones enseñan las mismas verdades esenciales sobre Dios, el mundo y las relaciones humanas. Hace miles de años el *Rig Veda* declaró: “La Verdad es una; los sabios le dan distintos nombres”. Las religiones del mundo ofrecen diversos senderos para llegar a Dios, todos válidos y auténticos. Y cada religión ofrece al mundo un camino único e infalible que conduce a la realización de Dios. Los mensajes contradictorios que encontramos entre las religiones se deben más a la doctrina y al dogma que a la realidad de la experiencia espiritual. Si bien hay diferencias en los preceptos externos de cada religión, la experiencia interior revela notables semejanzas.

## ¿POR QUÉ NO SOMOS CONSCIENTES DE NUESTRA DIVINIDAD?

### *El concepto de “maya”*

El Vedanta entiende que nuestra verdadera naturaleza es divina: pura, perfecta y eternamente libre. No necesitamos transformarnos en Brahman, porque ya lo somos. Nuestro verdadero Ser, el Atman, es uno con Brahman.

Pero, si nuestra naturaleza es divina, ¿por qué no somos conscientes de ella?

La respuesta a esta pregunta se encuentra en el **concepto de maya** (maia) o ignorancia. Maya es el velo que cubre nuestra verdadera naturaleza y la verdadera naturaleza del mundo que nos rodea. Maya es inescrutable: no se sabe por qué existe ni cuándo empezó. Lo que *sí* sabemos es que, como cualquier forma de ignorancia, deja de existir cuando surge el conocimiento: el conocimiento de nuestra naturaleza divina.

Brahman es la verdad de nuestra existencia: vivimos, nos movemos y moramos en Brahman. Los *Upanishads*,



textos sagrados de la filosofía del Vedanta, declaran: “En verdad, todo esto es Brahman”. El mundo cambiante que percibimos a nuestro alrededor puede compararse con una secuencia de fotogramas que se proyecta en una pantalla, sin la inalterable pantalla de fondo, no hay película. De la misma manera, el inmutable Brahman, cimiento de la existencia, es la pantalla sobre la que se proyecta la realidad de este mundo cambiante.

Sin embargo, nuestro acceso a la realidad pura se ve condicionado -como el reflejo en un espejo distorsionado- por el tiempo, el espacio y la causalidad (la ley de causa y efecto). Nuestra visión de la realidad se ve más distorsionada aún debido a las identificaciones erróneas. Nos identificamos más con el cuerpo, la mente y el ego, que con el Atman, nuestro divino Ser inherente.

Esta percepción errónea da origen a más ignorancia y dolor, produciendo así una secuencia interminable: al identificarnos con el cuerpo y la mente, surge el temor a la enfermedad, a la vejez y a la muerte; al identificarnos con el ego, sufrimos ira, odio y un sin fin de sentimientos dolorosos. Y sin embargo, nada de esto afecta al Atman, nuestra verdadera naturaleza.

Maya se puede comparar con las nubes que ocultan

al sol. El sol está en el cielo, pero la presencia de una densa capa de nubes nos impide verlo. Cuando las nubes se dispersan, nos damos cuenta de que el sol siempre estuvo ahí. *Nuestras* nubes –maya en la forma de egoísmo, odio, avaricia, lujuria, ira o ambición– se dispersan cuando meditamos en nuestro verdadero ser, cuando nos entregamos a actos generosos y constantemente nos movemos y pensamos de modo que nuestra verdadera naturaleza se ponga de manifiesto, esto es, por medio de la autenticidad, la pureza, el contentamiento, la humildad, el auto-control y la paciencia. Esta purificación de la mente disipa las nubes de maya, permitiendo que nuestra divinidad brille en todo su esplendor.

Shankara, el gran sabio y filósofo indio del siglo siete, usaba el ejemplo de la sogá y la serpiente para ilustrar el concepto de maya: un hombre caminaba por un sendero oscuro y solitario cuando vio una serpiente. Su corazón comenzó a latir intensamente y su pulso se aceleró. Pero, al acercarse un poco, pudo ver que su “serpiente” no era más que un trozo de sogá enroscada. Una vez que la ilusión se desvaneció, la serpiente desapareció para siempre.

Del mismo modo, al avanzar por el oscuro camino de la ignorancia, nos consideramos criaturas mortales,

rodeadas de un universo de nombres y formas, condicionados por el tiempo, el espacio y la causalidad; nos identificamos con nuestras limitaciones, esclavitud y sufrimiento. Pero, si observamos atentamente, veremos que tanto la criatura mortal como el universo entero resultan ser Brahman. Una vez que la ilusión se desvanece, nuestra mortalidad y el universo desaparecen para siempre y vemos a Brahman en todas partes y como parte de todo.

## EL PROBLEMA DEL SUFRIMIENTO

### *Karma y reencarnación*

El sufrimiento del ser humano es uno de los misterios de la religión: ¿Por qué sufren los inocentes? ¿Por qué Dios permite el mal? ¿Es Dios incapaz de actuar, o es que Él escoge no intervenir? ¿Y si es Él quien prefiere no actuar, significa que Dios es cruel o indiferente?

El Vedanta quita el problema de las manos de Dios y lo pone en las nuestras. No podemos culpar ni a Dios ni al diablo. Nada nos sucede debido al capricho de algo ajeno a nosotros: somos los responsables de lo que la vida nos trae; todos estamos cosechando el resultado de nuestras acciones pasadas, realizadas en esta vida o en otras anteriores. Para entender esto, primero debemos comprender la ley del *karma*.

La palabra “karma” viene del verbo sánscrito “*kri*”, que significa ‘acción’ y también ‘la consecuencia de una acción’. Cualquier acción que hayamos realizado, así como cualquier pensamiento que hayamos concebido, han dejado

una impresión en nuestra mente y en el universo que nos rodea. El universo nos devuelve lo que nosotros le dimos. “Lo que siembres recogerás”, dijo Cristo. Las buenas acciones y los buenos pensamientos producen buenos efectos. Las malas acciones y los malos pensamientos producen malos efectos.

### ***Las impresiones mentales***

Cada vez que llevamos a cabo una acción o generamos un pensamiento, una impresión queda registrada en nuestra mente, como una especie de marca sutil. Estas impresiones o marcas se conocen con el nombre de *samskaras*. Algunas veces nos percatamos del proceso de impresión y otras veces no. Cuando las acciones y pensamientos se repiten, las marcas se hacen más profundas. La combinación de dichas “huellas”, o *samskaras*, conforman nuestro carácter particular e influyen enormemente en nuestros pensamientos y acciones posteriores. Por ejemplo, si nos enojamos fácilmente, creamos una mente iracunda que estará predispuesta a reaccionar con ira, en lugar de responder con paciencia y comprensión. Del mismo modo que la fuerza del agua aumenta si la hacemos fluir por un canal estrecho, las huellas impresas en la mente conforman el estrecho cauce de

los patrones de comportamiento, que se vuelven casi imposibles de evitar o modificar y hacen muy difícil el cambiar una tendencia arraigada en la mente.

Nuestro carácter refleja si nuestros pensamientos predominantes son de amor, de bondad y compasión. Cuando emitimos pensamientos bondadosos o pensamientos llenos de ira o mezquindad, su efecto, tarde o temprano, regresará a nosotros.

El efecto de nuestros pensamientos y acciones es como un *bumerang*: acaba regresando a quien los lanzó. Los efectos del karma pueden manifestarse inmediatamente, años después, o en una vida posterior, pero sin duda aparecerán.

Hasta no haber alcanzado la liberación, vivimos y morimos en los confines de la ley del karma, la cadena de causa y efecto.

¿Qué sucede cuando muere una persona que aún no ha alcanzado la liberación?

Cuando una persona fallece, la única muerte que tiene lugar es la del cuerpo físico. La mente, que contiene las impresiones mentales de esa persona, sigue existiendo tras la caída del cuerpo, y cuando vuelve a encarnarse, el “nacimiento” es el de un nuevo cuerpo físico acompañado

de la vieja mente con sus impresiones o “marcas” de vidas anteriores. Cuando el entorno es el adecuado, los samskaras resurgen en la nueva vida de la persona.

Afortunadamente, el proceso no es eterno. Cuando alcanzamos la realización de Dios, o auto-realización, trascendemos la ley del karma, el Ser abandona su identificación con el cuerpo y la mente, recobrando su libertad original, su perfección y su dicha.

Todo esto suena muy bien, pero cuando observamos detenidamente a nuestro alrededor el mundo no parece tener demasiado sentido. Si nos fijamos en las apariencias, nos parecerá que mucha gente ha escapado de la soga del destino: cuántos malvados han muerto pacíficamente en la cama o, peor aún, cuánta gente noble y buena ha sufrido sin motivo aparente, su bondad castigada con odio y tortura. Podríamos tomar como ejemplo el holocausto nazi o los abusos infantiles.

### *¿Un universo absurdo?*

Si sólo observamos superficialmente, la mejor conclusión que podemos sacar es que el universo es absurdo, y la peor: que es perverso. Esto se debe a que nuestra observación carece de profundidad; solamente vemos esta vida, no las que le precedieron ni las que posiblemente le

sigan en el futuro. Cuando presenciamos una calamidad o un triunfo, estamos observando sólo una imagen de una película muy larga, de la que no podemos ver ni el principio ni el final. Sin embargo, lo que *sí* sabemos es que cada uno de nosotros, sin importar cuán perversos fueron nuestros actos, tras el paso de muchas vidas y austeridades, llegaremos a realizar nuestra propia naturaleza divina. Este es el final feliz e inevitable de la película.

***¿ Es el karma fatalismo?***

¿La ley de karma hace del Vedanta una filosofía fría y fatalista?

No, en absoluto. El Vedanta afianza la fuerza interior del individuo y es profundamente compasivo. En primer lugar, si nuestras acciones y pensamientos han creado la vida que hoy vivimos, significa que tenemos el poder de crear la vida que viviremos mañana. Nos guste o no, queramos o no aceptar esta responsabilidad, es esto lo que hacemos de todos modos y a cada paso del camino. El Vedanta no nos permite culpar a nada ni a nadie: cada acción y cada pensamiento constituyen



nuestra futura experiencia.

¿Permite la ley del karma que seamos indiferentes a nuestros semejantes porque, después de todo, reciben lo que merecen?

No, en absoluto. Si alguien sufre debido a su karma, tenemos la oportunidad de aliviar ese sufrimiento de acuerdo con nuestra capacidad, lo cual genera buen karma. No es necesaria una acción heroica, pero siempre podremos dar una mano u ofrecer una palabra bondadosa. Si *nos negamos* a hacer lo que esté dentro de nuestras posibilidades para aliviar el dolor de nuestros allegados, creamos mal karma y, de hecho, nos hacemos verdadero daño.

La ley del universo es la Unidad. Esta verdad es la base real de cualquier acto de amor y compasión. El Atman, mi verdadero Ser, es el mismo Espíritu que mora en todos. No puede haber dos Atmans. La conciencia no puede dividirse, está en todas partes. Mi Atman y tu Atman son el mismo, no pueden ser diferentes. Por esta razón el Vedanta dice: ama a tu prójimo como a ti mismo, porque tu prójimo es *tu mismo ser*.

## LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

### *Los yogas*

A pesar de que en los últimos años la palabra “yoga” (ioga) se ha escuchado más en los gimnasios que en las disertaciones religiosas, en su sentido original “yoga” poco tiene que ver con la gimnasia. Yoga se deriva del verbo sánscrito “yuj” (iuj), que significa ‘juntar’ o ‘unir’. La meta del yoga es unirse a Dios; la práctica del yoga es el método que utilizamos para conseguir este fin.

Podemos clasificar a los aspirantes espirituales en cuatro tipos psicológicos: el que es principalmente emocional, el intelectual, los físicamente muy activos y los meditativos. Hay cuatro variedades de yoga que se ajustan a cada uno.

Debemos aclarar desde el principio que estas categorías no son de carácter exclusivo. Sería realmente desastroso, psicológicamente hablando, que alguien fuera únicamente emocional, intelectual, activo o meditativo. Todos los yogas se relacionan entre sí; cada yoga se equilibra y refuerza con los demás.

### ***El camino del amor***

Se recomienda el *bhakti yoga* (bhakti ioga) a quienes son más emocionales que intelectuales. Bhakti yoga es el camino de la devoción, el medio de lograr a Dios mediante el amor y su recuerdo amoroso. La mayoría de las religiones enfatizan este sendero espiritual porque es el más natural. Como en otros yogas, la meta del *bhakta*, el devoto, consiste en lograr la realización de Dios, la unidad con lo Divino. El bhakta logra esto mediante la fuerza del amor, la más irresistible y poderosa de las emociones.

Cualquiera puede acceder al amor; todos amamos a alguien o a algo, a menudo con gran intensidad. El amor hace que nos olvidemos de nosotros mismos y entreguemos nuestra atención a aquello que amamos. Cuando pensamos en el bienestar de quienes amamos más que en el nuestro, el ego pierde su fuerza. El amor nos da concentración y aún en contra de nuestra voluntad, recordamos constantemente al objeto de nuestro amor. De la manera más sencilla y alegre, el amor crea las condiciones necesarias para una vida espiritual fructífera.

Por lo tanto, el Vedanta declara lo siguiente: “No desperdicias el poder del amor. Utiliza esta poderosa fuerza

para realizar a Dios”. Debemos recordar que cuando amamos a alguien, lo que hacemos, inconscientemente, es responder a la divinidad que hay en esa persona. En los Upanishads leemos: “La esposa ama al marido no por él mismo, sino por el Ser que está en él. El marido ama a la esposa por amor al Ser en ella”. Nuestro amor por los demás se vuelve generoso y desinteresado cuando somos capaces de ver la divinidad en ellos.

Lamentablemente, solemos encauzar mal nuestro amor. Proyectamos lo que pensamos que es verdadero, hermoso y perfecto, atribuyéndoselo a la persona o cosa que amamos. Sin embargo, eso que es verdadero, perfecto y bello, es Dios. Por lo tanto, el Vedanta dice: “Pon tu énfasis donde debe estar, en el Ser divino que existe dentro de cada persona con la que te encuentras. Ese es el verdadero objeto de nuestro amor”.

En lugar de obsesionarnos con un ser humano limitado, deberíamos pensar en Dios con el corazón lleno de anhelo. Muchos maestros espirituales han recomendado adoptar una actitud devocional específica hacia Dios, considerándole como nuestro maestro, nuestro padre, nuestra madre, o quizá nuestro amigo, hijo o amado. El factor más importante consiste en determinar lo siguiente: ¿Qué actitud me resulta

más natural y me acerca más íntimamente a Dios?

Jesús consideraba a Dios como su Padre Celestial. Ramakrishna adoraba a Dios como Madre. Muchos grandes santos han alcanzado la perfección al adorar a Dios como el niño Jesús o el niño Krishna. Algunos la han obtenido adorando a Cristo o a Krishna como a su amado y otros considerándolo su maestro o su amigo.

Debemos recordar que Dios es nuestro. Más cercano que lo más cercano y más querido que lo más querido. Cuanto más absortos están nuestros pensamientos en Él, o en Ella, más cerca estamos de lograr la meta de la vida humana: la realización de Dios.

Mucha gente se inclina por la adoración de Dios mediante el amor y la devoción. Sin embargo, a otra clase de aspirantes espirituales les motiva más la razón que el amor, para ellos bhakti yoga no es el sendero adecuado. Aquellos dotados con un intelecto poderoso y con capacidad de discernimiento serán aptos para el sendero de *jnana yoga* (gñana yoga): la búsqueda de la perfección mediante el poder de la razón

### ***El camino del conocimiento***

Jnana yoga es el camino del conocimiento, no conocimiento en un sentido intelectual, sino del conocimiento de Brahman y Atman y la realización de la identidad existente entre ambos. Mientras el devoto de Dios sigue los impulsos de su corazón, el *jnani* (gñani) utiliza los poderes de la mente para discernir entre lo real y lo irreal, entre lo permanente y lo transitorio.

Los *jnanis* (gñanis), seguidores del *Advaita* Vedanta, o Vedanta no-dualista, son llamados ‘monistas’, ya que declaran que la única realidad es Brahman. Es cierto que cualquier seguidor de las distintas variedades del yoga es también monista, pero existe una diferencia en la práctica: aunque todo vedantista es monista, filosóficamente hablando, en sus prácticas espirituales, los bhaktas prefieren pensar que Dios es distinto de ellos, para así disfrutar la dulzura de la adoración. Por el contrario, los jnanis sostienen que toda dualidad es ignorancia. No hay necesidad de buscar la divinidad fuera de nosotros mismos, puesto que *somos* divinos.

¿Qué es lo que nos impide conocer nuestra verdadera naturaleza y la del mundo que nos rodea? El velo de maya. Jnana yoga es el proceso de levantar ese

velo, mediante un doble análisis.

La primera parte del análisis es la negación, que en sánscrito se denomina “*neti, neti*”: “esto no, esto no”. Se rechaza todo lo irreal, es decir, lo transitorio, lo imperfecto, lo que está sujeto a cambios. La segunda parte es de afirmación: se acepta como real, en el sentido más elevado, todo lo que se conoce como perfecto, eterno e inmutable.

¿Estamos acaso afirmando que el universo que percibimos es irreal? La respuesta es: sí y no. En un sentido categórico, no es real, ni es irreal. El universo y nuestra percepción del mismo son realidades relativas, no absolutas. Para explicar esto utilizaremos el ejemplo anterior: del mismo modo que vimos una serpiente cuando se trataba de una sogá, así también es nuestra percepción del universo, cuando en realidad todo es Brahman. Al ver “la serpiente” nuestro corazón se acelera en reacción a nuestra percepción. Pero al descubrir que “la serpiente” es realmente una sogá, nos reímos de nuestro error.

De la misma manera, cualquier cosa que percibimos mediante los sentidos, la mente o la inteligencia, se ve limitada por la naturaleza misma del cuerpo y de la mente. Brahman es infinito, no puede ser limitado. Por lo tanto, este universo de cambios, de espacio, de tiempo y de causalidad, no puede ser el Brahman infinito que está en todos y en todo.

Nuestra mente se ve limitada por todo tipo de condicionamientos y por ello, lo que perciban la mente y el intelecto no puede ser la plenitud infinita de Brahman. Brahman trasciende lo que la mente normal puede abarcar. Como dicen los Upanishads: “Brahman está más allá de la palabra y de la mente”.

Por otro lado, lo que percibimos no puede ser distinto *de* Brahman, ya que es infinito, eterno, y está en todas partes. No puede haber “dos infinitos”. Todo lo que vemos sólo puede ser Brahman y cualquier limitación que percibamos se debe únicamente a una deficiente interpretación. Los jnanis eliminan la percepción errónea mediante un proceso de negación, discriminando lo que es real de lo irreal, por medio de una actitud positiva de auto-afirmación.

La auto-afirmación consiste en afirmar continuamente aquello que es real de nosotros mismos: es decir, no estamos limitados a un pequeño cuerpo físico ni a nuestras mentes individuales. Somos espíritu. No nacimos nunca y nunca moriremos. Somos puros, perfectos, eternos y libres. *Ésta* es la mayor verdad de nuestro ser.



La filosofía que conforma la base de la autoafirmación es sencilla: te conviertes en aquello en lo que piensas. Durante miles de vidas nos hemos programado pensando que somos limitados, débiles e indefensos. ¡Qué mentira tan horrible y atroz! ¡Qué autodestructiva! Es el peor de los venenos. Si pensamos que somos débiles, actuaremos como tales. Si pensamos que somos pecadores sin esperanza, sin duda actuaremos de acuerdo a ello. Si pensamos que somos espíritu: puros, perfectos y libres, así actuaremos.

Repitiendo una y otra vez los pensamientos equivocados, los instalamos en nuestra mente, creando las impresiones correspondientes. De la misma manera, debemos invertir el proceso repitiendo y reinstalando los pensamientos adecuados, aquellos de pureza, de fuerza y de Verdad. Como declara el *Ashtavakra Samhita*, un texto clásico de Advaita Vedanta: “No tengo mancha alguna, soy sereno, soy conciencia pura y trasciendo toda limitación. Todo este tiempo he estado atrapado en una ilusión”.

El jnana yoga utiliza nuestro gran poder mental para poner fin a este engaño, para saber que ahora y siempre somos libres, perfectos, infinitos e inmortales. Al darnos cuenta de esto, también reconocemos la misma divinidad, pureza y perfección en los demás. Cuando dejamos de

estar confinados a las dolorosas limitaciones de “yo” y “mío”, vemos al único Brahman en todas partes y en todo.

### ***El camino del trabajo***

*Karma yoga* (karma ioga) es el yoga de la acción o del trabajo. Más específicamente, karma yoga es el sendero del trabajo ofrecido desinteresadamente, cuando renunciamos a los frutos de nuestras acciones, considerándolos una ofrenda espiritual en vez de atribuímoslo y acumularlos.

Como hemos mencionado anteriormente, karma es la acción y su resultado. Lo que hoy experimentamos es fruto de nuestro karma, bueno y malo, creado por nuestras acciones pasadas. El karma yoga puede cortar esta cadena de causa y efecto. Al combatir al fuego con el fuego, utilizamos la espada del karma yoga para interrumpir la reacción en cadena de causas y efectos, impidiendo que nuestro ego se involucre en las actividades que realizamos y ofreciendo los resultados a un poder mayor, al Ser interior o a Dios personal.

Nos demos cuenta o no, ejecutamos acciones continuamente. Aún el estar sentados, pensando, es una

acción. Es debido a que la acción es inevitable y forma parte integral de la vida, que necesitamos darle una nueva dirección, guiándola hacia el camino de la realización de Dios. En el Bhagavad Guita, uno de los textos sagrados del hinduismo, leemos:

Cualquiera sea tu acción,  
Comida o adoración;  
Cualquiera el regalo  
Que a otros des;  
Cualquiera sea tu determinación  
Para el trabajo del espíritu...  
EntregaMe todo esto  
Cual ofrendas ante Mí.

Todos tendemos a albergar grandes expectativas mentales. Trabajamos duro para ganar el respeto y la estima de nuestros compañeros o para recibir un ascenso. Limpiamos el jardín y lo adornamos con arbustos y flores, con la esperanza de que nuestros vecinos lo aprecien o lo envidien. Estudiamos mucho para obtener buenas calificaciones, esperando que esto nos traiga un buen futuro. Cocinamos un plato delicioso, pensando que los invitados lo elogiarán y aplaudirán. Nos vestimos bien, anticipando que alguien lo notará. Tanto tiempo de nuestra

vida pasa en espera de futuros resultados, que ya lo hacemos automática e inconscientemente.

Sin embargo, esta tendencia es muy arriesgada. Desde un punto de vista espiritual, todas las expectativas son como caballos de Troya que tarde o temprano nos traerán sufrimiento. El sufrimiento es inevitable debido a que nuestros deseos y expectativas no tienen fin. Porque nuestra intención es agradar y engrandecer el ego, viviremos una desilusión tras otra. En lugar de cortar la cadena de karma, forjamos nuevos eslabones.

No importa si somos de temperamento devocional, intelectual o meditativo, el karma yoga es fácil de practicar en combinación con otros caminos espirituales. Incluso quienes viven una vida contemplativa hallan beneficio con su práctica, ya que los pensamientos, como las acciones físicas, también darán origen a una cadena de efectos.

Del mismo modo que un devoto ofrece flores e incienso en su amorosa adoración a Dios, nosotros podemos ofrecer nuestras acciones y pensamientos como una adoración.

Sabiendo que el Señor mora en el corazón de todas las criaturas, el devoto puede y debe adorar a Dios ofreciendo su servicio a todos los seres, considerándolos

Sus manifestaciones. Jesucristo dijo: “Lo que hacemos por cualquiera de nuestros hermanos y hermanas, lo hacemos por el Señor mismo”.

También en el Guita leemos: “Un yogui, ve que estoy en todas las cosas y que todas las cosas están en mí. El más grande entre los yoguis es aquel que está pleno de dicha y cuyo corazón se compadece por el dolor de todas las criaturas”.

Los jnanis utilizan una táctica distinta, pero igualmente efectiva. Saben que aunque el cuerpo y la mente llevan a cabo acciones, ellos, en realidad, no hacen nada. En medio de una actividad intensa, descansan en la paz profunda del Atman. Los jnanis mantienen la actitud de testigos y recuerdan continuamente que ellos no son el cuerpo ni la mente. Saben que el Atman no está sometido al cansancio, ansiedad o agitación. Puro, perfecto y libre, el Atman no encuentra ninguna polémica en la cual involucrarse, ni tiene metas por alcanzar.

La meta de los yogas consiste en espiritualizar toda nuestra vida, no en dividir nuestro día en momentos “seculares” o “espirituales”. El karma yoga es particularmente efectivo, puesto que no nos permitirá utilizar la actividad como un escape. Al insistir en que la vida misma puede

ser sagrada, el karma yoga nos da las herramientas del día a día para acercarnos a la libertad. Una cita del Bhagavad Guita , referente al karma yoga dice:

“Ofrécelo todo y así te liberarás de los buenos y malos efectos de tus acciones. Si tu corazón está unido a Mí, te liberarás del karma en esta misma vida y llegarás a Mí al final”.

### ***El camino de la meditación***

El último yoga: *raja yoga* (raya ioga), es el elevado sendero de la meditación. Del mismo modo que un rey mantiene el control sobre su reino, nosotros podemos controlar nuestro propio “reino”, el vasto territorio de la mente. En raya yoga utilizamos nuestro poder mental para realizar al Atman mediante el proceso de control psicológico.

La premisa básica del raya yoga es que nuestra percepción del Ser divino se ve oscurecida por el alboroto de la mente. Si logramos pacificar y purificar la mente, el Ser brillará en todo su esplendor instantáneamente. El Bhagavad Guita dice:

Cuando por la práctica del yoga,  
La mente detiene su incesante movimiento  
Y se vuelve tranquila,  
El aspirante realiza al Atman.

Si podemos imaginar un lago encrespado de olas, contaminado por la polución, invadido por turistas y agitado por las lanchas, tendremos una imagen del estado habitual de la mente.

Si alguien duda de esta afirmación, que esa alma intrépida se siente durante unos minutos y trate de meditar en el Atman. ¿Qué es lo que sucede? Miles de variados pensamientos nos acosan, dirigiendo la mente al mundo externo. Una mosca zumbando a nuestro alrededor, de repente se vuelve importante. Pensamos en la cena. Por fin nos acordamos de dónde dejamos las llaves. La discusión de ayer se vuelve ahora más vívida y poderosa, al igual que el contra-ataque que acabamos de tramar durante la “meditación”. En el momento en que paramos un pensamiento, otro abre la puerta con idéntica fuerza. De no ser tan desalentador, nos parecería divertido.

La mayor parte del tiempo permanecemos inconscientes de los movimientos erráticos de la mente,

porque estamos acostumbrados a darle rienda suelta; nunca hemos intentado observarla y mucho menos entrenarla. Como padres indisciplinados que han educado a unos hijos de quienes los demás escapan, nuestra falta de disciplina mental ha creado una mente turbulenta y malcriada que nos proporciona dificultades sin fin. Sin disciplina psicológica, la mente se convierte en el equivalente de una “casa de locos”. Debido a esto, lamentablemente, todos sabemos lo que es el agobio mental.

Aunque nos hayamos acostumbrado a vivir con una mente descontrolada, jamás deberíamos asumir que es algo aceptable o inevitable. El Vedanta dice que podemos entrenar a la mente y, mediante la práctica continua, ponerla a nuestro servicio, en lugar de ser sus víctimas. La mente entrenada se convierte en nuestra mejor amiga; la mente desordenada y falta de entrenamiento se convierte en una enemiga que no nos dejará en paz.

Ahora, en lugar del lago contaminado y revuelto que vimos antes, piensa en uno hermoso, de aguas claras y tranquilas; sin olas, sin contaminación, sin turistas ni lanchas; claro como el cristal, calmo, quieto, pacífico. Si miras a través del agua pura, podrás ver claramente



el fondo. El fondo del lago es una metáfora de Atman, que mora en lo profundo de nuestro corazón. Cuando la mente es pura y tranquila, el Ser ya no permanece oculto a la vista. El Vedanta dice que así puede ser tu mente.

¿Cómo lograrlo? Citemos el Bhagavad Guita una vez más:

“Poco a poco y con paciencia, los aspirantes espirituales deben liberarse de toda distracción mental a través de una voluntad firme. Deben fijar sus mentes en el Atman y nunca pensar en otra cosa. Sin importar por dónde vague la intranquila y agitada mente, deben dirigirla de nuevo y rendirla únicamente al Atman”.

Las prácticas repetidas de la meditación y de las virtudes morales, limpian y tranquilizan la mente, [veáse en página 36 la exposición sobre *yama* y *niyama*, las virtudes morales que el Vedanta exalta]. No es posible meditar sin practicar paralelamente estas virtudes. Intentar lo contrario es como pretender navegar por el océano en un bote que hace agua.

Para llevar a cabo la magistral tarea de realizar al Atman, debemos concentrar todas las facultades de la mente.

No podemos dividir nuestra vida en un área “mundana”, para hacer lo que nos plazca, y en otra “espiritual”. No podemos navegar por el océano en un bote que hace agua, o con cada pie en un bote distinto. Debemos integrar completamente todos los aspectos de la vida y dirigir nuestra energía a esa gran meta única.

Esto no quiere decir que para realizar a Dios uno tenga que renunciar totalmente al mundo e irse a vivir a una caverna, a un monasterio o a un convento. Lo que *quiere decir* es que debemos espiritualizar todos los aspectos de nuestra vida, para que nos dirijan a la meta de la realización de Dios.

Puesto que el raja yoga es el sendero de la meditación, generalmente lo siguen aquellos que viven una vida contemplativa. La mayoría nunca perteneceremos a esa categoría; sin embargo, el raja yoga es un componente esencial de todos los demás caminos, puesto que la meditación tiene lugar al recordar a Dios amorosamente o al aplicar el discernimiento; además, es el balance esencial para llevar a cabo acciones desinteresadas.

Para obtener instrucciones sobre cómo y en qué meditar es preciso consultar a un maestro espiritual capacitado. La meditación es algo muy íntimo y personal;

sólo un maestro genuino puede valorar con precisión las tendencias personales del estudiante y dirigirlas debidamente.

Es más, la espiritualidad se transmite, no se enseña. Un verdadero maestro enciende la llama de la espiritualidad dentro del estudiante por el poder de su propio logro espiritual. El conocimiento que se obtiene leyendo libros no puede encender esta llama, y mucho menos pueden hacerlo maestros inexpertos que hablan de espiritualidad pero no la viven. La verdadera espiritualidad se transfiere; sólo maestros puros y generosos que han alcanzado un cierto nivel de realización espiritual pueden despertar la dormida llama de nuestra espiritualidad.

Dicho esto, daremos ahora algunas pautas básicas: cualquier idea que tengamos de Dios, “sin forma” o “con forma” determinada, será válida y buena. Podemos pensar que Dios está presente en nuestro interior o que está fuera de nosotros. Ramakrishna recomendaba meditar en Dios en nuestro interior y decía: “El corazón es un lugar maravilloso para meditar”.

Es de gran ayuda el repetir un nombre de Dios, así como la sagrada sílaba “*Om*”. También es recomendable meditar siempre a la misma hora para crear un hábito, y hacerlo en un mismo lugar limpio y silencioso.