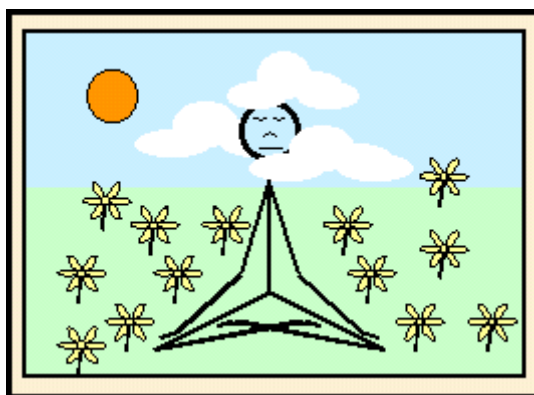


Despejar la mente por medio del Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati



Las enseñanzas de los antiguos sabios del Yoga mencionan con frecuencia tres tipos de problemas, cuando se trata de encontrar la Verdad o la Realidad Absoluta:

- 1.- El mundo externo cambia de manera constante.
- 2.- Los sentidos no son confiables.
- 3.- La mente está confundida, nublada.

1.- El mundo externo cambia constantemente

Todo lo que experimentamos en el mundo externo es una manifestación de algo más. Una casa está construida de ladrillos, y los ladrillos están hechos de arcilla. Las flores surgen de la tierra, sólo para volver a la tierra. El amigo de hoy es el enemigo de mañana, y vuelve a ser amigo nuevamente más adelante.

Si el mundo externo cambia constantemente,
entonces, la Verdad, que nunca cambia, no se encontrará allí.

A pesar que la Verdad o Realidad está contenida dentro de todo lo anterior, es un poco difícil para quien la busca, encontrarla en la forma externa. Es lo que los antiguos llamaban el cambio de “Nama Rupa” o de “Nombre y Forma”. La forma cambia y entonces decimos que es una “casa” en vez de “arcilla”, o una “flor” en vez de “tierra”, o “amigo” en vez de “enemigo”, cuando en realidad todo está constituido del mismo material del Universo, que es siempre estable, siempre puro.

2.- Los sentidos no son confiables

Cada uno de los sentidos, a pesar de ser maravillosas herramientas para interactuar con el mundo externo, verdaderamente son bastante limitados. Para los Yoguis, los Indriyas (sentidos) pertenecen a la parte más burda o externa de nuestra estructura, especialmente cuando funcionan por medio del cuerpo físico.

Si los sentidos son limitados y no son confiables,
entonces la Verdad eterna o Realidad Absoluta
no puede ser experimentada a través de ellos.

Y agregado a que el mundo externo cambia constantemente, los sentidos con los cuales lo observamos sólo son capaces de experimentarlo dentro de un rango limitado. Los ojos ven sólo parte del espectro, los oídos oyen sólo en cierto rango de frecuencias, y lo mismo ocurre con el olfato, el gusto y el tacto. Si bien ellos nos proporcionan información útil, ésta es limitada e inadecuada a la hora de buscar la Verdad o la Realidad. La forma de hallarla, no es por lo tanto a través de los sentidos.

3.- La mente está nublada, obnubilada

De las tres condiciones que estamos analizando, ésta es la más limitante de todas. La mente nublada se puede describir como si la parte de la mente capaz de conocer, decidir, juzgar y discriminar adecuadamente estuviera cubierta por una espesa neblina matinal (Ver el artículo "Decolorar los Pensamientos"). La nube es producida por el vapor de nuestros condicionamientos mentales, los hábitos que definen nuestra personalidad, y que erróneamente creemos que es aquello que "yo soy". Este banco de nubes está hecho de los coloridos de nuestra ignorancia espiritual (ignorancia que se basa en nuestra capacidad de "ignorar"), nuestra identidad equivocada en cuanto ser un individuo, ese "yo" que está separado de la Totalidad, nuestras aparentemente interminables atracciones y aversiones, y el miedo que tenemos de perder el precario balance que hemos logrado en relación a todo esto. (Ver Yoga Sutras, especialmente los sutras 1.4 y 2.5).

La "mente nublada" también es la causa de que se nos haga tan difícil comprender y seguir las enseñanzas y prácticas que nos podrían conducir hacia la liberación.

En la práctica, este mismo embotamiento es lo que nos lleva a leer la descripción completa de un método de meditación, escuchar toda la explicación oralmente, y pasar absolutamente por alto lo esencial, es decir no practicar nunca, y después preguntarse cuándo iremos a aprender o se nos darán prácticas más avanzadas.

Si la mente nublada, confusa, es el principal de los problemas,
¿cuál sería la solución?

Peor aún si nos preguntamos, cuándo encontraremos un gran santo, que nos elija de en medio de una multitud y nos conceda el camino hacia la iluminación, o nos lleve directamente a lo más Alto, mientras seguimos aferrados a nuestro estado nebuloso. En realidad, la Verdad y los medios para acceder a ella están en frente de nosotros, sólo nos haría falta hallar un claro entre las nubes. A lo largo de toda la historia de la humanidad, los sabios nos han estado mostrando la forma, es decir hacer nuestra parte removiendo algunas de las nubes, nubes que nosotros mismos hemos puesto ahí.

No es un insulto decir que nuestras mentes están confusas, nubladas, es simplemente establecer la naturaleza del problema. Si realmente entendemos y aceptamos que éste es el problema, podremos hacer algo para corregirlo y finalmente eliminarlo. Referirnos a esto como "maya" o "ilusión" o decir que el mundo es "irreal" no nos dará ninguna sugerencia para resolver el dilema. Sin embargo, si nos damos cuenta que la mente "nublada" es el obstáculo, la solución, o al menos la dirección en la que deberíamos ir, se hace obvia.

Despejar la mente nublada

¿Cuál es la solución frente a una mente "nublada"? ¡Remover las nubes!

No somos seres ignorantes que necesitamos “conseguir” algo para dejar atrás dicha ignorancia, como sería por ejemplo obtener información en una sala de clases. Se trata más bien de un proceso de deshacer o desaprender. Significa disminuir gradual y sistemáticamente las nubes, de modo que el sol que ya se encuentra allí, pueda brillar a través de ellas. (Ver Yoga Sutras, especialmente los sutras 1.5 -1.11 y 2.1 -2.9)

Lo único que realmente necesitamos aprender
es a remover nuestras propias nubes.

Empezar a trabajar en este sentido significa primero aceptar que la causa del problema es este tipo de nubosidad. A continuación podemos entrenarnos en ser conscientemente más observadores, hacer una mejor tarea de discriminación y volver repetidamente a lo básico de la meditación, la contemplación y la comunión con lo Divino, como sea que experimentemos este contacto. Esto implica hacer las mismas prácticas, leer los mismos libros y escuchar las mismas explicaciones una y otra vez, en vez de andar siempre buscando algo nuevo a la vuelta de la esquina.

La naturaleza sistemática de los métodos que nos han legado los sabios se vuelve totalmente clara cuando hemos reducido suficientemente el banco de nubes que cubre la mente. Lo único que debemos hacer es continuar removiendo las nubes, para que finalmente alcancemos la Meta, a la cual algunos se han referido como la luz brillante que se halla en lo profundo del inconsciente.

----- o -----