

Cuatro Medios, Seis Virtudes Sadhana Chatushtaya / Shatsampat

Swami Jnaneshvara Bharati

La escuela Vedántica o de Jnana Yoga propone el cultivo de Cuatro Formas de práctica (sadhana chatushtaya) con Seis Virtudes (shatsampat) incluidas, como parte del camino hacia la Auto-Realización. Éstas aportan una base clara y firme para los siguientes tres tipos de prácticas: escuchar las enseñanzas (sravana), reflexionar en dichas enseñanzas (manana) y profunda meditación contemplativa en esos principios (nidhidhyasana).

1.- Discriminación (viveka): El primero de estos medios es la discriminación, referente al gradual desenvolvimiento de la capacidad de explorar y discernir, reconociendo la diferencia existente entre lo real y lo irreal (sat y asat), lo permanente y lo temporal (nitya y anitya), y entre el ser y el no ser (atman y anatman). Los Yoga Sutras también plantean la discriminación (viveka) como un principio básico, y la mencionan en los Sutras 2.26 -2.29, 3.53 -3.56, 4.22 -4.26 y 4.29. El Yoga Sutra 2.25 trata de las formas de equivocación o ignorancia (avidya).

2.- No-apego (vairagya): La discriminación trae como efecto secundario una disminución en la atracción por los objetos mundanos y los deseos relativos a esos frutos materiales. Es un proceso que consiste en reducir paulatinamente los coloridos de las atracciones y aversiones en el campo interno de la mente. Este desapasionamiento no significa abandonar las responsabilidades que uno tiene respecto a otros o no cumplir los deberes en relación a la sociedad. Quien ha cultivado exitosamente el no-apego es en realidad más efectivo en el mundo, y está mejor preparado para abordar las sutilezas en la búsqueda de la Verdad. Además, el no-apego es otro de los fundamentos básicos del Yoga, descrito en los Yoga Sutras 1.12 -1.15.

3.- Seis virtudes (shat sampat): Se propone el desarrollo de seis virtudes en relación a áreas de entrenamiento mental y actitudes, a fin de estabilizar la mente y las emociones. Esto permite realizar la profunda práctica de la meditación contemplativa.

- 1) Tranquilidad (shama):** Cultivo intencional de un estado interno de tranquilidad, paz mental o contento, como cimiento sobre el cual se apoyan las otras prácticas.
- 2) Entrenamiento (dama):** Entrenar los sentidos (indriyas) significa el uso responsable de los mismos en una dirección útil y positiva, tanto al realizar acciones en el mundo externo, como en la naturaleza de nuestros pensamientos.
- 3) Replegamiento (uparati):** Un adecuado logro respecto a la tranquilidad y el entrenamiento de los sentidos aporta una sensación de saciedad o plenitud, como si ya no se necesitara buscar más la experiencia sensorial.
- 4) Tolerancia (titiksha):** Tener paciencia y tolerancia en relación a situaciones externas nos permite liberarnos de la avalancha de estímulos sensoriales y de la presión hecha por otros para que participemos en acciones, palabras o pensamientos, que sabemos no van en una dirección provechosa.
- 5) Fe (shraddha):** Intensa sensación de certeza en cuanto a que el sentido en que se avanza es el correcto. Esto hace persistir en enseñanzas y prácticas que ya han sido examinadas y comprobadas como productivas, útiles y fructíferas.
- 6) Concentración (samadhana):** Concentrarse decididamente en armonizar y equilibrar la mente, sus pensamientos y emociones, además de otras virtudes, nos hace libres para profundizar en la exploración y realización internas.

4.- Añoranza (mumukshutva): Es una vehemente y apasionada añoranza o deseo por la liberación de los niveles de sufrimiento y la iluminación, proveniente de los repetidos ciclos de sufrimiento y desilusión. Este anhelo es tan intenso que gradualmente consume todo el resto de deseos menores.

Práctica en Tres etapas: Estos Cuatro Medios y Seis Virtudes proporcionan una base de progresiva solidez, gracias a lo cual uno es más capaz de continuar con las tres prácticas siguientes: 1) escuchar las enseñanzas (sravana), 2) reflexionar en dichas enseñanzas (manana) y 3) profunda meditación contemplativa respecto a esos principios (niddhidhyasana). La meditación contemplativa puede realizarse absorbiendo e incorporando la sabiduría de las grandes contemplaciones o mahavakyas, o reflexionando y meditando en los más profundos significados del mantra OM.

----- 0 -----