

Meditaciones sobre Cuatro Actitudes como una base del Yoga

Swami Jnaneshvara Bharati

Hecho ampliamente conocido, la práctica del Yoga tradicional como medio para realizar la unión del individuo y la consciencia universal, fue resumida por Patanjali en los Yoga Sutas, en lo que se llama los ocho peldaños del Yoga.

- 1.- Yama: códigos de restricción, abstinencia, autorregulación.
- 2.- Niyama: observancias, prácticas, autoentrenamiento.
- 3.- Asana: postura de meditación (de la raíz ~as, que significa "sentarse").
- 4.- Pranayama: expansión de la respiración y del prana, regulación, control.
- 5.- Pratyahara: retiro de los indriyas (los diez sentidos) hacia el interior.
- 6.- Dharana: concentración.
- 7.- Dhyana: meditación.
- 8.- Samadhi: meditación en su estado más elevado, profunda absorción en la meditación, estado de suma concentración.

Meditar en Cuatro Actitudes

Sin embargo, los ocho peldaños se mencionan recién al final del capítulo 2 de los Yoga Sutas. Mucho antes, en el capítulo 1, Patanjali introduce la meditación en cuatro actitudes, cuyo objetivo es purificar y estabilizar la mente de modo de poder realizar exitosamente las prácticas de meditación más profundas.

Yoga Sutas 1.33: Al relacionarnos con otras personas, la mente se purifica cuando se cultivan los siguientes sentimientos: simpatía hacia aquellos que están felices, compasión por quienes sufren, buena disposición hacia los que tienen virtudes, e indiferencia o neutralidad hacia las personas que nos parecen malvadas o malintencionadas. (maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam)

- *maitri: simpatía, amabilidad, afectuosidad, amor
- *karuna: compasión, misericordia
- *mudita: alegría, buena voluntad o disposición
- *upekshanam: aceptación, ecuanimidad, indiferencia, hacer caso omiso, neutralidad
- *sukha: feliz, confortable, acogedor, gozoso
- *duhka: dolor, miseria, desdicha, sufrimiento, tristeza, aflicción
- *punya: virtuoso, meritorio, benevolente
- *apunya: carencia de virtud, vicio, maldad, perversidad, inmoralidad, desmerecimiento, no meritorio
- *vishayanam: acerca de esos temas, en relación a esos fines.
- *bhavanatah: desarrollar actitudes, ejercitarlas y enfatizarlas en uno mismo, a través del cultivo de hábitos, por medio de constante reflexión,
- *chitta: campo mental, consciencia
- *prasadanam: purificado, claro, sereno, agradable, apaciguado, imperturbable, pacífico, tranquilo

Cada Actitud es un Tipo de Meditación

Cada una de estas cuatro actitudes (simpatía, compasión, buena disposición y neutralidad) es en cierto modo, una meditación en sí misma. Si bien realmente es una práctica preparatoria, se ha popularizado el uso de la palabra meditación en un sentido muy amplio, no sólo el que los yoguis le dan

habitualmente, que se refiere al específico estado de dhyana (3.2). Algunas escuelas de meditación basan todo su método en una o más de estas cuatro actitudes. Sin embargo, quien busca la realidad absoluta (1.3) las practica en tanto pasos valiosos del camino, pero no como un fin en sí mismo.

1) SIMPATÍA

Cuando a uno no le ha ido muy bien, a veces se resiste a estar cerca de personas que están felices y contentas. Sin intención, es muy fácil tener una actitud negativa hacia dichas personas en estas circunstancias, así sean nuestros amigos o alguien de la familia. No es que la mente esté absolutamente negativa, pero es una tendencia de la que necesitamos estar conscientes, aunque no sea muy marcada. El propósito no es crear una exagerada expectativa de perfección, sino aclarar la mente obnubilada, confusa, por un proceso gradual, y así poder profundizar la meditación.

Si estás atento a esta tendencia normal de la mente, podrás cultivar conscientemente una actitud de simpatía y amabilidad cuando estés alrededor de personas felices, o al pensar en ellas. Este acto consciente de estar alerta a esta tendencia mental negativa y de promover activamente lo positivo y beneficioso, tiene un efecto estabilizador y además acarrea paz interna y tranquilidad. Es tomar consciencia de que a menudo la mente alberga tanto lo que nos atrae como lo que rechazamos, lo positivo y lo negativo. Entonces, estando consciente de todo eso, cultivar sólo la parte positiva y provechosa.

2) COMPASIÓN

En general uno tiende a considerarse a sí mismo como una persona amorosa, bondadosa, compasiva. Así y todo, cuando alguien cercano está enfermo no es difícil sentir todo lo contrario. Uno tiene otros planes y de repente un familiar se enferma, o puede tratarse de una enfermedad prolongada. No cabe duda que uno va a cuidar a esa persona, pero la mente tiene el hábito de sentir que hay algo impuesto en esa situación. Nuevamente, no estamos hablando de un 100% de negatividad o de un estado psicopatológico. Éstas son formas normales de funcionamiento de la mente, que sistemáticamente intentamos equilibrar o serenar.

Es bueno observar esa tendencia mental, aunque sea de escasa cuantía, estando alerta al respecto, y al mismo tiempo cultivar conscientemente la compasión y el apoyo hacia quienes están sufriendo. No quiere decir que haya que fingir o suprimir los pensamientos y emociones opuestas, la idea es estar consciente y elegir actuar desde el amor. Necesitamos tener consciencia de los hábitos de la mente. La inconsciencia crea alteraciones en el inconsciente que perturbarán la meditación. El estar consciente proporciona libertad y paz mental.

3) BUENA DISPOSICIÓN / VOLUNTAD

A todos nos gustaría ser personas útiles, servir a nuestros familiares, a nuestros amigos y a los demás, sean éstos de nuestra propia comunidad o de cualquier parte del mundo. Y es frecuente sentir interiormente que podríamos hacer algo más, pero sencillamente no lo hacemos. Cuando alguien sinceramente actúa de manera honesta o benéfica, es fácil que la envidia y otras emociones negativas se infiltren. Inconscientemente, nos podemos poner en contra de esas personas, tanto si las conocemos como si son personas de dominio público.

Mucho mejor sería que cultiváramos actitudes de alegría y buena disposición hacia ellos. Pero cuando tenemos sentimientos negativos, no siempre es fácil hacerlo. Sin embargo, algo muy interesante sucede cuando uno se vuelve un observador neutral y desapegado de su propio proceso interno, el humor entra en escena. La mente pasa a ser un instrumento realmente divertido de observar, haciendo sus múltiples travesuras. Entonces la alegría y la buena voluntad parecen manifestarse naturalmente.

4) NEUTRALIDAD

La mayoría de nosotros estima que hay un límite respecto de lo que es un comportamiento aceptable. Sinceramente, nosotros podríamos sostener la creencia de que todo el mundo es puro en su nivel más profundo, pero a veces también consideramos que ciertas personas son deshonestas, crueles, malas, e incluso malvadas o malintencionadas, y que algunas conductas son tan fuera de lo tolerable que causan fuertes sentimientos de rabia y frustración. Incluso, si uno siente este tipo de sentimientos intensos en relación a otra persona, ¿no es verdad que en cierto modo uno mismo también lleva esta carga? La cuestión es cómo liberarse de eso.

Para contrarrestar los sentimientos negativos hacia alguien supuestamente malo, malintencionado o que carece de virtudes, el antídoto es cultivar una actitud de neutralidad, indiferencia, aceptación o ecuanimidad. Esto puede ser difícil, porque podría parecer como una aprobación de esos malos comportamientos. Pero lo que se busca es neutralidad del equilibrio interno, imparcialidad, lo que no significa avalar ese tipo de acciones en absoluto. De hecho, cultivar actitudes neutrales podría contribuir en gran medida a producir un cambio significativo, y sin duda ayudará a estabilizar y aclarar la mente para meditar.

Meditar en estas Cuatro Actitudes de manera Intencional

Puede ser muy beneficioso pasar parte de la meditación diaria reflexionando en estas cuatro actitudes, practicando con todas ellas a la vez o trabajando con una sola un cierto tiempo. Elige una de ellas, deja que la imagen de una o varias personas aparezca en la mente y podrás ver tus reacciones, el colorido que acabamos de mencionar (1.5). Con la atención puesta en la impresión interna que esa persona te produce, ejercítate en desarrollar la actitud positiva o beneficiosa, y verás que lo negativo, la coloración, se atenúa, se debilita gradualmente (2.4). Esto es parte de la preparación para la meditación.

Habla Contigo Mismo

Cuando notes cualquiera de las emociones negativas a las que nos hemos referido, es muy útil decirse a uno mismo que eso no es conveniente o provechoso (2.33). Literalmente podrías decirte algo como "Mente mía, esto no es útil, no me sirve. Lo único que esta actitud me va a traer será sufrimiento. Necesitas dejar que se vaya". También es bueno recordar que "yo necesito cultivar la simpatía o amabilidad con esta persona" (la compasión, la buena voluntad o la neutralidad).

Qué hacer con las Personas que son Realmente "Malas"

Es frecuente que los meditadores se cuestionen la práctica de estas cuatro actitudes en relación a personas realmente "malas", como ciertos políticos o líderes religiosos, del presente o de la historia. ¿Cómo podría yo sentir simpatía, compasión, buena voluntad o aceptación hacia alguien como "él"? No voy a hacer mención de ningún nombre, pero probablemente no será difícil pensar en alguien así. Pudiera parecer que el Yoga sugiere estar de acuerdo o avalar el comportamiento de tales personas, pero no es así. Aprobar o no ciertos comportamientos y encarar nuestros estados internos son cosas muy diferentes.

A veces yo encuentro que un entendimiento superficial es una buena herramienta para acceder a una comprensión más profunda. Sin sacar a la luz ejemplos de figuras públicas históricas o actuales, pregúntate qué beneficio tiene seguir manteniendo antipatía hacia algún amigo de la niñez que hizo algo que te hirió. Si eso es así quiere decir que aunque esa persona es parte de tu pasado lejano, la mente sigue aferrada a ese colorido, a esa aversión. Cada quien tendrá que decidir si aferrarse a esta clase de impresión mental es algo provechoso para sí o si preferiría que esa coloración se fuera

desvaneciendo, quedando sólo como un recuerdo de tipo neutral. La elección depende de cada uno. El método de la decoloración es parte del Yoga. (Para más información sobre la decoloración, ver sutras 1.5 y 2.1 -2.9 y también el artículo "Decolorar los pensamientos")

Cómo se logra Tener Maestría sobre estas Actitudes

Si bien estas cuatro formas de meditar se utilizan desde un principio para estabilizar y despejar la mente nublada, la práctica se va haciendo mucho más sutil en etapas más avanzadas de la meditación. Cuando se tiene la capacidad de realizar samyama (3.4 -3.6), cada una de ellas se vuelve motivo de indagación con el enfoque altamente penetrante y el estar absorto en samadhi. Esta práctica posterior, hecha con ese tipo de intensidad más fina y sutil, consigue la perfección de esa actitud. Este proceso se describe en el sutra 3.24.

----- 0 -----