



Ramana Maharshi proponía el método de la Autoindagación o Atma Vichara para alcanzar la Realidad Absoluta, la Autorealización, el Sí Mismo.

A través de este método el falso yo o ego se va perdiendo poco a poco, como las nubes en el cielo que se van con el viento y dejan ver el Sol, esplendoroso y todo luz, el Sol del Sí Mismo, lo que en realidad somos.

Así es como Ramana Maharshi consiguió alcanzar el estado de plenitud aespacial y atemporal del Sí mismo, el cual, a pesar de que está siempre con nosotros, está oculto por el entramado de pensamientos en el que nos perdemos una y otra vez, cada día de nuestras vidas.

La autoindagación está fundamentada en la preguntada ¿quién soy yo?, enfocada siempre hacia lo más profundo de uno mismo. De esta manera es como si estuviésemos observando al ego en su fuente, un ego que queda así al descubierto y que, de tanto ser descubierto, acaba por irse para siempre. El mismo Ramana nos explica en que consiste la autoindagación.

Pregunta: Usted dice que uno puede realizar el Sí mismo por una búsqueda de él. ¿Cuál es el carácter de esta búsqueda?

Ramana Maharshi: Usted es la mente o piensa que usted es la mente. La mente no es nada más que pensamientos. Detrás de cada pensamiento particular hay un pensamiento general, que es el «yo», es decir usted mismo. Llamemos a este «yo» el primer pensamiento. Aférrese a este pensamiento

«yo» y pregúntele para encontrar qué es. Cuando esta pregunta prende con fuerza en usted, usted no puede pensar en otros pensamientos.

Pregunta: Cuando hago esto y me aferro a mí mismo, es decir, al pensamiento «yo», otros pensamientos vienen y van, pero yo me digo a mí mismo «¿Quién soy yo?» y no surge ninguna respuesta. Estar en esta condición es la práctica. ¿No es así?

R.M.: Éste es un error que las gentes cometen a menudo. Lo que acontece cuando usted hace una búsqueda seria del Sí mismo es que el pensamiento «yo» desaparece y algo proveniente de las profundidades se apodera de usted, y eso no es el «yo» que comenzó la búsqueda.

Pregunta: ¿Qué es este algo?

R.M.: Eso es el Sí mismo real, el significado de «yo». No es el ego. Es el ser supremo mismo.

Pregunta: Usted ha dicho a menudo que uno debe rechazar los otros pensamientos cuando comienza la búsqueda, pero los pensamientos son inacabables. Si se rechaza un pensamiento, viene otro y parece no haber ningún fin en absoluto.

R.M.: Yo no digo que usted deba continuar rechazando los pensamientos. Aférrese a usted mismo, es decir, al pensamiento «yo». Cuando su interés le lleve a usted a esa única idea, los demás pensamientos serán rechazados automáticamente y se desvanecerán.

Pregunta: ¿Cómo debe comenzar esta práctica un principiante?

R.M.: La mente se sumergirá solo por medio de la indagación «¿Quién soy yo?». El pensamiento «¿Quién soy yo?», al destruir todos los otros pensamientos, finalmente se

destruirá a sí mismo al igual que el palo usado para atizar la pira funeraria. Si surgen otros pensamientos uno debe, sin intentar completarlos, indagar «¿A quién surgen?». ¿Qué importa si surgen muchos pensamientos? En el momento mismo en que cada pensamiento surge, si uno indaga vigilantemente «¿A quién ha surgido?», se sabrá «A mí». Si uno indaga entonces «¿Quién soy yo?», la mente se volverá hacia su fuente [el Sí mismo] y el pensamiento que había surgido también se sumergirá. Practicando así repetidamente, el poder de la mente para morar en su fuente aumenta. Mientras haya tendencias hacia los objetos de los sentidos en la mente, la indagación «¿Quién soy yo?» es necesaria. Tan pronto como surgen los pensamientos, uno debe aniquilarlos a todos ellos por medio de la indagación en su mismo lugar de origen. Lo mismo que un buscador de perlas, atando una piedra a su cintura, se hunde en el mar y toma la perla que yace en el fondo, así también cada uno, sumergiéndose profundamente dentro de sí mismo con el no-apego, puede alcanzar la perla de Sí mismo. Si uno recurre ininterrumpidamente al recuerdo de su propia naturaleza real hasta que obtiene el Sí mismo, eso sólo será suficiente.

Sólo indagar «¿Quién soy yo que está en esclavitud?» y conocer la propia naturaleza real de uno es liberación. Mantener siempre la mente fijada sólo en Sí mismo es llamado «auto-indagación» [vichara].

Pregunta: Al indagar en el origen de los pensamientos hay una percepción de «yo».

Pero no me satisface.

R.M.: Completamente justo. La percepción de «yo» está asociada con una forma, quizás el cuerpo. No debe haber nada asociado con el Sí mismo puro. El Sí mismo es la realidad

pura, inasociada, en cuya luz brillan el cuerpo y el ego. Al quietarse todos los pensamientos, la consciencia pura permanece.

Justo al despertar del sueño profundo y antes de devenir consciente del mundo hay ese puro «yo, yo». Aférrese a él sin dormir o sin permitir que los pensamientos le posean. Si eso es aferrado firmemente no importa si se ve el mundo. El veedor permanece inafectado por los fenómenos. ¿Qué es el ego? Indague. El cuerpo es insenciente y no puede decir «yo». El Sí mismo es consciencia pura y no-dual. No puede decir «yo». Nadie dice «yo» en el sueño profundo. ¿Qué es el ego entonces? Es algo intermedio entre el cuerpo inerte y el Sí mismo. No tiene ningún locus standi [ningún lugar de morada]. Si es buscado se desvanece como un fantasma. Por la noche un hombre puede imaginar que hay un fantasma cerca de él debido al juego de las sombras. Si mira más de cerca descubre que el fantasma no está realmente allí, y que lo que imaginaba que era un fantasma era meramente un árbol o un poste. Si no mira más de cerca el fantasma puede aterrorizarle. Todo lo que se requiere es mirar de cerca y el fantasma se desvanece. El fantasma nunca estuvo allí. Así ocurre también con el ego. Es un lazo intangible entre el cuerpo y la consciencia pura. No es real. Mientras uno no lo mira de cerca, continúa dando problemas. Pero cuando uno lo busca, se encuentra que no existe. Hay otra historia que ilustra esto. En las ceremonias del matrimonio hindú las fiestas a menudo se prolongan durante cinco o seis días. En una de estas ocasiones un extraño fue tomado erróneamente como el mejor hombre por los invitados de la novia y consecuentemente le trataron con especial

consideración. Viendo que se le trataba con especial consideración entre los invitados de la novia, los invitados del novio consideraron que debía ser un hombre importante emparentado con la familia de la novia y por lo tanto le mostraron también especial respeto. El extraño estuvo encantado con la situación durante un tiempo. Por otra parte, él era enteramente consciente de la situación real. En una ocasión la familia del novio quiso referirse a él sobre algún punto y de esta manera preguntaron a la familia de la novia sobre él. Inmediatamente él captó el problema y se esfumó. Así ocurre con el ego. Si se le busca, desaparece. Si no se le busca, continúa dando problemas.

Haikus: belleza y sabiduría

Apuntes sobre Bashô y el Haiku

- El haiku es una forma poética japonesa fuertemente influenciada por el Budismo Zen.

Pero el Haiku es más una experiencia espiritual que una expresión del lenguaje.

- La intuición está más patente en las culturas orientales. Su mismo lenguaje y escritura permite una mayor libertad a la

hora de acercarse al objeto. Los kanjis chinos representan un símbolo.

- El problema no radica meramente en el lenguaje, sino en la conciencia que utiliza el lenguaje. La conciencia debe ser libre, utilizar los límites del lenguaje sin quedar atrapado en ellos.

- Nuestra percepción de la realidad viene filtrada por el mundo simbólico y cognitivo, hasta tal punto que el lenguaje más que una aproximación a la realidad crea él mismo la realidad.

La relación directa con el objeto desaparece. Sólo percibimos lo que las categorías de nuestro lenguaje permite. Nos hemos olvidado del mundo presimbólico, de la intuición.

- Lo importante del haiku no es transmitir un concepto a través de la poesía sino despertar la conciencia de la no dualidad.

Se trata de liberarse de los límites del lenguaje.

- Bashô decía que el haiku es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento. Es el aquí y ahora. Intuición pura.

- El lenguaje discrimina y aclara las

cosas, pero simultáneamente divide y crea oposición.

Podríamos recordar la figura del mago en el Tarot que con el lenguaje crea la ilusión del mundo, de uno mismo.

- No se trata de imponer nada, ni de comunicar nuestra ideología, ni de mostrar nuestro ego.

No es lo que dice el haiku sino lo que no dice. Algo que va más allá de la conciencia simbólica.

Su comunicación es invisible, sutil.

- El haiku es breve porque quiere escapar de las trampas discursivas.

luna llena otoño

rodeando lago

noche toda

diferente a:

luna llena de otoño

he vagado toda la noche

alrededor del lago.

- No hay antes y después, apenas hay verbos, es una meditación del instante

donde uno debe desaparecer.

- Matsuo Basho (1644-1694), se educó como samurai. Después, en Kyoto estudió clásicos chinos y japoneses.

En 1681 conoció al maestro zen Bucho.
Basho, significa plátano.

Hace del haiku la expresión de su
iluminación.

Decía: Los versos de algunos poetas están
excesivamente elaborados y pierden la
anturalidad que procede del corazón. Lo que
viene del corazón es bueno, la retórica es
innecesaria.

El valor del haiku es corregir la
utilización de las palabras ordinarias. No
debemos tratar las cosas descuidadamente.

- La sucesión de las estaciones eran el
ritmo de su respiración.

La naturaleza era un verdadero maestro
viviente.

- Un discípulo compuso este haiku:

Libélulas rojas

quítales las alas

y serán vainas de pimienta.

Basho respondió: No, de este modo has matado a las libélulas. Di más bien:

vainas de pimienta

añádeles alas

y serán libélulas

Para vivificar la naturaleza y no destruirla.

- La poesía de Bashó se centra en el amor y en lo cotidiano. Él mismo decía sin experimentar frío y hambre, la verdadera poesía era imposible.

Su vida estuvo marcada por la pobreza buscada intencionalmente y por las numerables peregrinaciones a lo largo del Japón.

- Decía que el poeta debía abandonar sus actitudes personales. Así la vanidad del poeta no debía manifestarse. No componer un poema impulsado por su ambición.

- No he escrito ningún verso en mi vida que no sea mi poema de despedida.

Habiendo enfermado en el camino,

mis sueños

merodean por páramos yermos

Julián Peragón

- El elogio de la sombra. Tanizaki. Ed. Siruela

- Haiku de las cuatro estaciones. Matsuo Basho. Miraguano ediciones

- Cincuenta haikus. Issa Kobayashi. Poesía Hiperión

- Wabi Sabi para artistas, diseñadores, poetas y filósofos. Leonard Koren. Ed. Hipotesi-Renart

- El libro del té. Okakura Kazuko. Alta-Fulla

Historia hindú y sus textos

**ETAPAS DE LA HISTORIA DEL PENSAMIENTO HINDÚ
Y SUS TEXTOS**

1. PERIODO VÉDICO (1500-500 a. C.)

Compilación de los Vedas (saṃhitā) a partir del material oral de la revelación (śruti):

- Ṛg-veda (Veda de los himnos) 1200 a.C
- Sāma-veda (Veda de los cantos)
- Yajur-veda (Veda de las fórmulas sacrificiales)
- Atharva-veda (Veda de las fórmulas mágicas (900 a.C.)

Comentarios de los Vedas:

Brāhmaṇas (X-IX a. C.): explicaciones en prosa
Āraṇyakas (IX-VII a. C.): secciones del bosque
Upaniṣads (VI-IV a.C.): enseñanzas esotéricas

2. PERÍODO ÉPICO-PURÁNICO (c. VI a. C- II d. C)

Èpica (Itihāsa) o epopeyas:

- Mahābhārata, Vyāsa (V a.C-V d.C) (incluye Bhagavad-gītā, s. II a.C)
- Rāmāyaṇa, Vālmikī (200 a. C-200 d.C)

Leyendas y mitología (Purāṇas) 3. PERÍODO CLÁSICO (II - VI d. C)

Escuelas de filosofía hindú (darśanas), sus ámbitos de especialización y sus tratados (sūtras).

Sāṃkhya (Cosmología y metafísica): Sāṃkhya-Kārikā de Ishvarakrishna (IV d.C) Yoga (psicología y práctica espiritual): Yoga-

sūtra de Patañjali (II d.C)

Nyāya (lógica y epistemología): Nyāya-sūtra de Gautama (II a. C- II d. C)

Vaiśeṣika (filosofía de la naturaleza):
Vaiśeṣika-sūtras atribuidos a Kanāda (II d. C)
Mīmāṃsā (exégesis de los Vedas):
Mīmāṃsā-sūtra de Jaimini (I d.C)

Vedānta (mística del Absoluto-brahman):
Brahma-sūtras, Badarayana (II a.C-II d. C)
4. PERÍODO MEDIEVAL (VI – XVIII d. C)

Filosofías post-clásicas: comentarios a los textos antiguos (sūtras, etc.) ej.
Shankara, (s. VIII): escuela no dualista Advaita-Vedānta

Corrientes teístas devocionales:
Vishnuismo, Shivaismo y Shaktismo
Desarrollo del Tantrismo (hatha-yoga, kundalini-yoga, etc.)

CREENCIAS ESENCIALES DEL HINDUISMO

Creencia en la autoridad de los Vedas como Revelación (śruti) y en el valor de la tradición (smṛti).

Hay una Divinidad Suprema, personal (īśvara) o impersonal (brahman), de la que depende todo, incluidas las otras divinidades.

Existe un orden cósmico-moral (ṛta, karman, dharma) que rige el funcionamiento del cosmos, la sociedad y los seres individuales.

Creencia en la naturaleza espiritual del ser humano (puruṣa, ātman). Sin embargo, a

causa de la ignorancia (avidyā) de su verdadera esencia, el alma cae en el ciclo de las reencarnaciones (saṃsāra), donde experimenta el sufrimiento (duḥkha).

Filosofía práctica (sabiduría), basada en la experiencia y orientada a la liberación (mokṣa) de la ignorancia y del sufrimiento

Existen múltiples caminos espirituales (yoga) para alcanzar la liberación, todos ellos válidos.

Karman (acción y resultado de la acción)

duḥkha (sufrimiento)

avidyā (ignorancia)

Saṃsāra(ciclo de las transmigraciones)

yoga jñāna (sabiduría) mokṣa
(liberación)

Yoga: de la raíz √yuj: "sujetar, atar, uncir, dirigir, concentrar": unión, integración, autorealización; camino, vía que conduce a la unión, espiritualidad.

Los distintos tipos de Yoga

- jñāna-yoga: Yoga del conocimiento
- rāja-yoga: Yoga del control de la mente
- karma-yoga: Yoga de la acción
- bhakti-yoga: Yoga de la devoción
- tantra-yoga: haṭha-yoga, kuṇḍalinī-yoga, etc.

Espiritualidad de las tradiciones: Hatha Yoga

La base tántrica en el Hatha Yoga

©Laia Villegas-Los textos del hatha-yoga-
Escuela Yoga Síntesis

Espiritualidad de las tradiciones: la filosofía Vedanta

LA FILOSOFÍA VEDĀNTA Y SUS TEXTOS

**I. ¿Qué es el Vedānta? El Vedānta en
relación con los otros caminos (mārga) y
escuelas**

(darśana) del pensamiento hindú

**II. Historia y textos fundamentales del
Vedānta:**

Upaniṣads (VII-IV a.C.): Bṛhadāraṇyaka,

Chandogya, Aitareya, Taittirīya, Kauṣītaki,
Īśā, Kena, Kaṭha, Muṇḍaka, Praśna,
Śvetāśvatara, Māṇḍukya, Maitri

Brahma-sūtra de Badarayana (II a.C-II d. C)

Bhagavad-gītā (s. II a.C.-II d.C.)

Obras de Śankara (s. VIII d.C.):
comentarios, Vivekacūḍamaṇi, Ātmabodha,
etc. Vedāntasara de Sadānanda (s. XV)

III. Conceptos fundamentales:

Nuevo paradigma: karma, saṃsāra, avidyā,
jñāna, mokṣa

jīva (alma individual), ātman (yo
verdadero) y brahman (Absoluto)

Metafísica del Vedānta: māyā (ilusión,
magia), īśvara (dios personal) y brahman
(Absoluto impersonal). La ignorancia
(avidyā): limitaciones (upādhi) y
superposiciones (adhyāsa) en la Realidad

Las 5 envolturas (kośas) del ātman:
envoltorio hecho de comida (anna-maya-
kośa), envoltorio hecho de aire vital
(prāṇa-maya-kośa), envoltorio hecho de
mente (mano- maya-kośa), envoltorio hecho
de conciencia (vijñāna-maya-kośa) y
envoltorio hecho de dicha (ānanda-maya-
kośa)

Los 3 cuerpos: cuerpo tosco (sthūla-
śarīra), cuerpo sutil (sūkṣma-śarīra) y
cuerpo causal (karaṇa-śarīra)

Los 4 estados de conciencia: vigilia
(jagrat), sueño (svapna), sueño profundo

(suṣupti), “el cuarto” estado (turīya)

El mantra om / aum

La triple práctica del Vedānta: escucha (śravaṇa), reflexión (manana) y contemplación

(nididhyāsana)

Los 4 requisitos del aspirante (adhikārin) para acceder a la sabiduría (jñāna): discernimiento (viveka), renuncia (virāga), “seis logros” (ṣat-sampatti) y deseo de liberación (mumukṣutva).

Los 3 obstáculos de jñāna (impureza o mala, distracción o vikṣepa y ocultamiento o āvaraṇa) y los 3 medios para contrarrestarlos (acción correcta o karman, concentración o upāsana y sabiduría o jñāna)

Liberación en vida (jīvanmukti) o después de la muerte (videha); los tres tipos de karman (sañcita, prārabdha y āgami)

IV. Las escuelas del Vedānta y sus principales maestros (ācāryas)

- Vedānta no dualista (advaita-vedānta): Śankara (788-820 d. C)

- Vedānta no dualista con distinciones (viśiṣṭādvaita-vedānta): Rāmānuja (1025-1137) - Vedānta dualista (dvaita-vedānta): Madhva (s. XIII d. C).

Bibliografía

a) Filosofía india:

Glaserapp, H. von, La filosofía de la India, Biblioteca Nueva, Madrid, 2007.
Mahadevan, T. M. P., Invitación a la filosofía de la India, FCE, México, 1991.

b) Las “fuentes”:

Agud, A., Rubio, F., 2000, La ciencia del brahman. Once upaniṣad antiguas, Madrid,

Trotta. (Las 13 principales menos Ch. y Br.)

Ilárraz, F. G. y Pujol, O., La sabiduría del bosque. Antología de las principales upaniṣads,

Trotta, Madrid, 2003.

Tola, F., Bhagavad Gita. El Canto del Señor, Monte Ávila, Caracas, 1977;
Biblioteca

Nueva, Madrid, 2000.

c) Advaita Vedānta:

Deutsch, E., Vedanta advaita: una reconstrucción filosófica, Etnos, Madrid, 1999. Godman, D. (ed.), Sé lo que eres. Las enseñanzas de Sri Ramana Maharshi, José J. de

Olañeta, Palma de Mallorca, 2005.

Nisargadatta Maharah, Yo soy eso, Sirio, Málaga, 2002.

Ruiz Calderón, Javier (ed.), Vedāntasāra. La esencia del Vedānta, Trotta, Madrid, 2009. Śaṅkara, 2009, ātmabodha. El conocimiento del ātman, Trad. de A. Ruiz y

M. Peralta,

Ed. y notas de L. Villegas, Barcelona, Vāc.
(www.devavani.org) Vivekananda, Swami,
Gnana yoga, Kier, Buenos Aires, 19986.

Espiritualidad de las tradiciones. Yoga tántrico

EL YOGA TÁNTRICO

I. TANTRISMO

Movimiento que nace en la India (s. V-VI d.C.) y que trasciende religiones y castas. Floreció donde tenía más peso la cultura popular aborígen no-aria y donde penetraban influencias extranjeras.

tantra: lit. “instrumento (tra) de extensión (tan)”, continuidad, sucesión (difusión del conocimiento), integración (entre los polos opuestos).

Crítica de la renuncia, las normas convencionales, la erudición y el ascetismo de la religión oficial y reivindicación de la sexualidad, el cuerpo, las emociones, la imaginación, etc.: “el samsāra es el nirvāna”.

Culto de la Diosa (Shakti) simbolizada en muchas diosas. En el cuerpo humano,

Devī/Shakti se encarna en el “poder enroscado” (kundalinī-shakti).

El cuerpo como morada de lo divino (macrocosmos-microcosmos), Solo es posible liberarse partiendo de un cuerpo (sano y fuerte, “diamantino”).

La realidad es bipolar (Shiva-Shakti; principios masculino-femenino; Espíritu-Materia) y hay que integrar ambos polos.

Todo puede ser un medio para la práctica espiritual: cuerpo, rituales, sexualidad, sonido, drogas, imaginación, símbolos (yantras, mandalas), estados alterados de conciencia, etc.

Trascender naturaleza apoyándose en ella, desde la condición carnal (kali-yuga)

Cuerpo sutil: contraparte del cuerpo tosco, transmigra, tiene centros y corrientes energéticas.

II. EL CUERPO SUTIL

a) prāṇa: vida, fuerza vital, energía, aliento

Los 5 alientos principales (prāṇa):

1. Prāṇa (“inspiración”)
2. Apāṇa (“expiración”)
3. Vyāṇa (“aliento difuso”)
4. Samāna (“aliento medio”)
5. Udāna (“aliento ascendente”)

Los cinco alientos secundarios (upa-prāṇa)

1. Nāga (“serpiente”)
2. Kūrma (“tortuga”)
3. Kri-kāra (“hacedor de kri”)
4. Deva-datta (“dado por Dios”)
5. Dhanam-jaya (“conquistador de riqueza”)

b) Los conductos (nāḍi)

72.000 conductos en total / 3 principales:

sushumnā-nādī (“la más propicia”, canal central),

idā-nādī (“pálido”, canal izquierdo-luna, SN simpático)

pingalā-nādī. (“rojizo”, canal derecho-sol, SN parasimpático)

c) Los siete centros psicoenergéticos (cakra)

1. Mūlādhāra (“base raíz”, de mūla o “raíz” y ādhāra o “base”): perineo, elemento tierra, sentido del olfato, miembros inferiores, mantra la, elefante (símbolo de la fuerza), loto de cuatro pétalos de color rojo intenso. Es el asiento de la kundalinī- shakti.

2. Svādhishthāna (“propia base,” de sva o “propio” y adhishtāna o “base”): genitales, elemento agua, sentido del gusto, manos, mantra vam, cocodrilo, loto de seis pétalos de color carmesí.

3. Maṇipura (“ciudad de joyas,” de maṇi o “joya” y pura, “ciudad o fortaleza”,

también llamado nābhi-cakra): ombligo, elemento fuego, sentido de la vista, ano, mantra ram carnero, loto de cien pétalos de color amarillo claro.

4. Anāhata (“no golpeado”): corazón, elemento aire, sentido del tacto, pene, mantra yam, antílope negro, loto azul de doce pétalos.

5. Vishuddha (“puro”) o vishuddhi (“pureza”): garganta, elemento éter, sentido del oído, boca y piel, mantra ham, elefante blanco, loto de dieciséis pétalos de color violeta.

6. Ājnā (“orden”): cerebro, punto medio entre los ojos, manas, sentido del yo, mantra om, loto de dos pétalos de color gris pálido o blanco.

7. Sahasrāra (“de mil pétalos,” de sahasra “mil” y ara “pétalo/radio”): coronilla.

d) Los nudos (granthi)

brahma-granthi (ombligo)

vishnu-granthi (garganta)

rudra-granthi (entrecejo)

e) El poder serpentino (kundalinī-shakti “la enroscada”)

Fuerza psicoespiritual, manifestación microcósmica de la Energía primordial o Shakti.

La meta del yoga tántrico es el despertar de la kundalinī

III) PRACTICAS TÁNTRICAS

A) Rituales

La purificación de los elementos (bhūta-shuddhi)

“instalación” o “colocación” (nyāsa) de las divinidades en el cuerpo

prácticas complejas de visualización (dhyāna)

B) Mantras

manana (“pensamiento”) y trāna (“liberación”) / man+tra: instrumento del

pensamiento, que tiene el poder de conducir a la liberación.

Su efectividad depende de la iniciación (dikshā).

La recitación (japa) de mantras puede hacerse: en voz alta (vācika),

murmurando (upāmsu), mentalmente (mānasa) o por escrito (likhita-japa).

C) Los gestos simbólicos (mudrā)

Significado: 1) mud, “alegrarse, deleitarse” + tra (instrumento); 2) “sello” (los gestos de las manos (o, en el hatha-yoga, las posturas corporales) “sellan” el cuerpo, reportando de este modo gozo)

D) Mecanismos geométricos para la meditación (yantra) Esquemas de los niveles y energías del universo

E) El ritual de las “cinco emes”: (1) madya o vino; (2) matsya o pescado; (3) māmsa o carne; (4) mudrā o cereal seco; (5) maithunā o relación sexual.

F) Los (8) poderes mágicos (siddhi “perfección, logro”)

IV) HATHA-YOGA

Significado de hatha : 1) “fuerza, violencia” (difícil); 2) Armonía o unión entre los dos polos “ha” (kapha, luna, idā, apāna) y “tha” (pitta, sol, pingalā., prāna).

Objetivos: 1) purificación de los cuerpos físico y sutil y 2) Despertar de la Kuṇḍalinī

Preparación para el Rāja-yoga (yoga integral de Patañjali)

Prácticas: técnicas de limpieza (dhauti, kriya), posturas corporales (āsana, mudrā),

contracciones musculares (bandha), recitación de mantras, ejercicios respiratorios

(prāṇāyāma) y mentales (concentración, meditación, samādhi)

Fisiología mística o cuerpo sutil: fuerza vital (prāṇa), centros energéticos (cakras), corrientes energéticas (nāḍīs: idā, pingalā, suṣumnā), nudos energéticos (granthis),

“poder enroscado” (kundalinī-shakti)

Historia del Haṭha-yoga: Movimiento siddha

(s. VIII-XII) “perfecto”

a) Leyenda del origen del Haṭha-yoga

b) La tradición de los nāthas (“señores”, “amos”), norte de la India: Ādinātha Śiva), Matsyendranātha y Gorakṣanātha (s. X d.C.)

c) Obras principales:

- Gorakṣapaddhati (s. XII / XIII)

- Haṭha(yoga)pradīpikā (c. s. XV), de Svātmārāma

- Gheraṇḍa-Saṃhitā (c. s. XVII)

- Śiva-Saṃhitā (s. XVII/XVIII)

Bibliografía

Eliade, El yoga. Inmortalidad y libertad, FCE, México, 1998.

Evola, J., El yoga tántrico, Edaf, Madrid, 1991.

Feuerstein, G., El yoga, Oniro, Barcelona, 1998.

Feuerstein, G., The Yoga Tradition. Its History, Literature, Philosophy and Practice,

Motilal Banarsidass, Delhi / Inner Traditions, Vermont, 2002. (en 2012 disponible

en castellano en la editorial Herder)

Riviere, J., El yoga tántrico, Kier, Buenos Aires, 1998.

Souto, A., Los orígenes del Hatha Yoga,
Ediciones Librería Argentina, 2009.

(contiene la traducción y comentario de:
Hatha-yoga-paraḍīpikā, Gheranda- samhitā y
Gorakṣa-śaṭakā).

El yoga tántrico y los textos del hatha-
yoga © Laia Villegas

Espiritualidad de las tradiciones: Tantra

Tantra

- A partir del siglo IV surge en la India un movimiento filosófico, esotérico y espiritual que habría de ejercer una considerable influencia en el hinduismo, el budismo y otros sistemas soteriológicos no sólo de la India, sino de distintos países de Asia, y que unos 500 años después condujo a la creación del Hatha Yoga. Aunque el Tantrismo va conformándose a partir del siglo IV como un cuerpo filosófico-esotérico sistematizado, sus raíces se pierden en la noche de los tiempos y muchos de sus más significativos principios místico-iniciáticos son pre-védicos y cuentan con una antigüedad de más de cinco milenios. Algunos investigadores fijan los comienzos del Tantrismo en los antiguos cultos del periodo védico, mientras que otros detectan elementos

tántricos en las civilizaciones pre-védicas de Harappa y Mohenjo Daro, del tercer milenio a.C., por lo menos.

De la fusión de elementos tántricos y yóguicos habría de surgir posteriormente el Tantra Yoga o yoga del control perfecto sobre las energías.

Literalmente, el término sánscrito tantra significa “tejido”, “entretelado”, “entramado” y proviene de la raíz tan, “extender”, “expandir”. En sentido técnico, tantra significa «continuidad», es decir, la continuidad entre el cuerpo y la mente, entre la realidad externa y la interna, entre la trascendencia y la inmanencia. Sin embargo, la definición tradicional de tantra es «aquello que extiende la sabiduría».

El Tantra Yoga, o simplemente Tantra, combina muchos elementos de otros tipos de yoga en una gran síntesis; entiende el hombre y el cosmos como un todo unido, como una inmensa red unificada. Este yoga, íntimamente relacionado con la naturaleza y sus energías, se sirve de técnicas propias del Hatha Yoga, el Mantra Yoga y el Kundalini Yoga. Además, los tántricos utilizan la meditación en yantras y mandalas, la ceremonia nyâsa o de purificación psicosomática y técnicas para la sublimación de la energía sexual y su transformación en energía espiritual o para la instrumentalización mística de la relación sexual. En el Tantra Yoga se concede especial relevancia a los rituales y las técnicas de visualización que persiguen el despertar del poder psico-espiritual (kundalinishakti), inherente en el cuerpo humano.

El Tantra Yoga se considera a si mismo como una nueva revelación que aspira a ser la enseñanza mas adecuada para esta Edad Oscura (kaliyuga) en que nos encontramos actualmente y que sustituye a la primitiva revelación védica.

En contraste con las primitivas enseñanzas, los adeptos del Tantra introdujeron una perspectiva positiva sobre el cuerpo. En el Tantra se considera el cuerpo humano como una valiosa plataforma para lograr la iluminación y por consiguiente buscan mantenerlo en excelente estado de salud a través de una variedad de medios que incluyen el Hatha Yoga.

El Tantra Yoga trabaja con el cuerpo físico y con su aspecto sutil (prânamayakosha), compuesto de energía vital (prâna). Según el modelo del Tantra, el cuerpo energético sutil contiene siete o más vórtices principales (chakra), que están alineados a lo largo de la columna vertebral. El poder de la serpiente (kundalinishakti) se despierta en el centro psicoenergético más bajo y luego debe ascender hasta la cima de la cabeza. Se piensa que este logro lleva a, o coincide con, la liberación o iluminación espiritual.

En Occidente, el Tantra Yoga se malinterpreta como una forma de libertinaje sexual. Aunque es verdad que algunas escuelas de Tantra Yoga hacen uso del ritual sexual como una herramienta de transformación, la mayoría de las escuelas Tántricas se apuntan a un acercamiento más conservador. Pero incluso las denominadas escuelas de la «mano izquierda» consideran el autodomínio en materias sexuales como una virtud suprema. En todo caso, el Tantra no busca aumentar el placer al máximo, sino

comprender la beatitud (ânanda) que es característica inalienable de nuestro más profundo si-mismo.

Tantra, o Tantrismo, es un término general por el cual los Occidentales, estudiantes de la espiritualidad de la India, designan un tipo particular de enseñanza dentro del Hinduismo y del Budismo. No puede resumirse fácilmente en qué consiste esta enseñanza, porque el Tantrismo comprende un espectro muy amplio de creencias y prácticas. Sin embargo, para dar una descripción simplificada, se puede decir que la mayoría de las escuelas del Tantrismo incluyen los siguientes rasgos:

- La iniciación y el discipulado espiritual con un adepto calificado (guru);
- La creencia en que la mente y la materia son manifestaciones de una Realidad espiritual superior, que es nuestra verdadera naturaleza siempre presente;
- La creencia en que la Realidad espiritual (nirvana) no es algo distinto del reino empírico de la existencia (samsâra), sino algo inherente en él;
- La creencia en la posibilidad de lograr la iluminación permanente o liberación mientras se permanece en el estado físico;
- La meta de lograr la liberación/iluminación por medio del despertar del poder espiritual –denominado kundalinishakti–, adormecido en el cuerpo humano;
- La creencia en que nacemos muchas veces, en que este ciclo sólo se interrumpe en el momento de la iluminación y en que la

cadena del renacimiento está determinada por la calidad moral de nuestras vidas a través de la acción del karma;

– La asunción de que vivimos en la actualidad en la Edad Oscura (kaliyuga) y que, por consiguiente, debemos servirnos de toda posible ayuda en el camino espiritual, incluso de prácticas que se juzgan perjudiciales por la moralidad convencional;

– La creencia en la eficacia mágica del ritual, basado en la noción metafísica de que el microcosmo (es decir, el ser humano) es un reflejo fiel del macrocosmo (es decir, el universo);

– El reconocimiento de que la iluminación espiritual se acompaña de, o proporciona acceso a, una amplia variedad de poderes psíquicos, y un cierto interés en la explotación de estos poderes, tanto para propósitos materiales como espirituales;

– La comprensión de que la energía sexual es un depósito importante de energía que debe utilizarse con sabiduría para acelerar el proceso espiritual, en lugar de bloquearlo mediante la consecución del orgasmo;

– Énfasis en la valerosa experiencia de primera mano, en lugar de confiar en el conocimiento de otros.

Por otro lado, se puede considerar que el eje principal sobre el que pivotan la mayoría de las escuelas tántricas es la idea de shakti, el principio femenino de la existencia cósmica, la Diosa. El tântrika o

sâdhaka trata de conseguir la ayuda de este principio en su afán por la liberación. Esto se expresa mediante ceremonias externas de adoración (pûjâ) de la femineidad Divina, pero también mediante simbólicos rituales internos, principalmente bajo la orientación del Kundalini Yoga.

Generalmente, se reconocen tres grandes ramas dentro del Tantrismo:

– Dakshinamârga, o camino de la mano derecha, que constituye la vía conservadora y tradicional.

– Vâmamârga, o camino de la mano izquierda, que ha conducido al Tantrismo al descrédito y la crítica social, especialmente por la práctica del pancatattva, ritual que utiliza elementos tradicionalmente prohibidos, especialmente el intercambio sexual (maithunâ).

– Kulamârga, el camino de la importante secta Kaula (Kaula Yoga), que puede asimilarse al Kundalini Yoga.

El término Tantra hace referencia también a todo un género de escrituras sagradas del Shaktismo, del Shivaismo y de algunas ramas budistas que contienen todas las enseñanzas necesarias para el crecimiento espiritual y la liberación. Los Tantras hindúes toman a menudo la forma de diálogo entre Shiva y su divina esposa (Devî, Pârvatî, etc.). Los dos textos más conocidos son el Kula Arava Tantra y el Mahâ Nirvâna Tantra.

Espiritualidad de las tradiciones: Hinduismo

- El hinduismo (Sanatana Dharma (la ley eterna) también conocido como Vaidika (Védico) Dharma) es una religión de la India.
- Al que profesa la religión hinduista se le denomina Hinduista, aunque es común, pero erróneo, decirle hindú. Originariamente la palabra proviene del idioma persa hindû, que era la manera en que los persas pronunciaban el nombre del río Sindhu (en español el río Indo, que antiguamente era la frontera de Indostán).
- El Sanatana-dharma comprende, por una parte, la Sruti (la audición interior, revelación), expresada por los cuatro Vedas:
 - Rig Veda (alabanzas a los dioses)
 - Yajur Veda (formulas rituales)
 - Sama Veda (melodías litúrgicas)
 - Atharva Veda (encantamientos).

A estos se añaden la Samhita (recopilación de himnos), los Brahmana (comentarios teológicos), los Aryanaka (explicaciones cosmológicas), los Upanishad (tratados especulativos y esotéricos) y los Sutras (aforismos).

Por otra parte comprende la Smirti (la

«Memoria», lo recordado) que se compone de:

- los Purana (el estudio de los ciclos cósmicos)
- los Vedanga y Upaveda (las ciencias y las artes)
- el Manava-dharma-shastra (las leyes sociales)

• **DHARSANA Los «seis puntos de vista»**

NYAYA: lógica y didáctica

VAISHESHIKA: filosofía física

SANKHYA: cosmología

YOGA: la unión con lo absoluto

MIMANSA: la interpretación de los textos

VEDANTA: la culminación, el fin sobre el plano metafísico, del Veda.

Y por fin las dos grandes epopeyas: el Mahabarata, dentro del cual está incluido el Bhagavad Guita (se le considera el equivalente homeomórfico del Nuevo Testamento) y el Ramayana.

• **LOS 4 FINES DE LA VIDA**

A veces se ve al hinduismo como una religión de renuncia y ascetismo, pero contrariamente se afirma en la vida y en la resolución de los deberes mundanos de los seres humanos. Los 4 objetivos

(purusarthas)

ARTHA, la búsqueda del poder, éxito y la riqueza

Es necesario tener algún grado de éxito material para poder mantener a una familia y poder sobrevivir en una sociedad. Si bien el camino de Artha puede llevar al camino del poder, la violencia, las armas, el prestigio social, bien entendido es el poder personal de autodomínio necesario para conquistar los elementos adversos que encontramos en la vida.

Encontramos manuales en el hinduismo donde se recetan instrucciones para obtener ventajas en la vida.. Pancatantra da claves para ganar a los enemigos, aumentar la riqueza, etc.

KAMA, la búsqueda del deseo y el placer

En principio seguir el impulso natural de ir en pos del placer no tiene nada de malo. Sin embargo, esto tiene limitaciones ya que si nuestros impulsos dañaran a otros o crearan adicciones se volverían en contra nuestra. Los textos hindúes no condenan el placer incluso existen manuales para ampliarlo como el Kamasutra (Vatsyayana, 400-200 a.C.). Incluso en el Atharva Veda se enumeran los encantos a utilizar para obtener el amor de una mujer. Se trataría por tanto de no negar el placer sino de perseguirlo con inteligencia. A veces hay que sacrificar objetivos inmediatos para conquistar un placer más elevado. No obstante el puritanismo de la India puede haberse desarrollado por los prejuicios islámicos y anglosajones, entre otros motivos.

DHARMA, la vía del recto deber y del servicio

Hay, sin duda, en toda sociedad una observancia moral que implica no sólo una responsabilidad con la propia familia sino con la sociedad en su totalidad. Venerar a los padres y maestros, cuidar de los necesitados, los ancianos y los niños, fidelidad con el ser querido, etc. Es una actitud más amplia que las anteriores, una visión ética, más global sobre el ser humano.

MOKSHA, la vía de la renuncia y liberación

Un poco más allá, cuando se vislumbra el límite de la vida, aparece el deseo de liberarse del temor de la muerte. Ante la muerte uno reflexiona sobre el karma y la reencarnación, y sobre cómo liberarse de la rueda imparable de nacimiento y muertes.

• LAS 4 ETAPAS DE LA VIDA

En los dharmashastras o libros de leyes (1000-800 a.C.) se describen las 4 etapas (asramas) que comprende la vida de los hindúes. Simbólicamente cada etapa consta de 25 años.

-Bramacharya, la vida de estudiante

-Grhastha, el compromiso familiar, la educación de los hijos

-vanaprastha, preparación para el retiro

-sanyasa, retiro a una vida espiritual

- **LAS 4 CASTAS (VARNAS) DE LA SOCIEDAD**

Ya en el Rig Veda (1400-1000 a.C.) se describe los orígenes de las cuatro castas:

La casta de los brahmanes (casta sacerdotal) procede de la boca del Hombre Primigenio, los Kshatriya (casta de guerreros) de sus brazos, los vaishya (casta profesional) de sus muslos, los sudras (casta inferior) de los pies.

- **LAS 4 EDADES DEL MUNDO (YUGAS)**

Las cuatro edades son: Krita-Yuga o Satya-Yuga, Treta-Yuga, Dwapara-Yuga y finalmente Kali-Yuga. Se dice que estamos al final de la edad oscura, Kali Yuga y que un avatar del Vishnú, Kalki, tiene que descender para establecer la ley de la pureza. Kalki, sobre una caballo blanco y una espada matará a los malvados.

«Caso aparte, o mejor, único, es el de las magnitudes cíclicas que maneja el hinduismo en su consideración del devenir de la Humanidad y del propio universo. Sus cuatro Edades -equivalentes a las de Oro, Plata, Bronce y Hierro de la Antigüedad clásica- tienen una duración total de cuatro millones trescientos veinte mil años. Al final de ese periodo, se extingue la vida, que sólo empieza a renacer al cabo de otros cuatro millones trescientos veinte mil años. El conjunto de ambos ciclos, esto es, ocho millones seiscientos cuarenta mil años, corresponde a un día y una noche de la existencia de Brahma, que a su vez dura cien millones de años de días y noches como éstos. Acabado también el gran ciclo de su existencia, se produce la disolución tanto

del cosmos como del propio Brahma, que renacerán al cabo de un periodo de idéntica duración, es decir, algo más de trescientos once billones de años humanos. Magnitudes irrefutables por improbables, ya que se sitúan fuera o por encima de dioses y hombres, del Big Bang y del fin del mundo, toda vez que los convierte en hechos rutinarios, sólo que a una escala infinitamente superior a la nuestra» (Luis Goytisoló).

- **COSMOLOGÍA**

Al principio era el Principio Impersonal y universal, el supremo Brahman, sin atributos ni cualidades (nirguna), hecho de Ser, de Consciencia, y de Beatitud (Sat-Chit-Ananda).

Su primera determinación es Ishvara (el equivalente a Dios en el Cristianismo), el Brahman con cualidades (saguna), principio de las cualidades y propiedades de los diferentes seres. Ishvara se presenta bajo la forma de una trinidad (Trimurti):

Brahma, creador y productor.

Vishnu, animador y conservador.

Shiva, destructor y transformador.

Cada uno de estos arquetipos, representados en la mitología bajo la forma de dioses (Deva), está provisto de una «energía» (Shakti), representada bajo la forma de diosa (Devi). El papel de estas «esposas» es el de animar (dar vida) a los principios, hacerlos pasar de la potencia al acto, hacerlos manifestarse. Entre los

millones de otros dioses, la presencia de estos tres dioses ha hecho creer que el hinduismo era politeísta cuando en realidad no son más que los aspectos parciales y las funciones respectivas de un solo y mismo Principio único.

La Shakti suprema es la Madre Cósmica actuando en los tres mundos: Cielo, Espacio intermedio y Tierra. Frente a Purusha (o Atman), el polo masculino, ella es Prakriti, el polo femenino, y substrato eterno formado de las tres cualidades o Guna (Satva: tendencias ascendentes. Rajas: tendencias expansivas. Tamas: tendencias descendentes).

Prakriti (o Shakti) designa, además, y según el contexto, la potencia creadora y espiritual de lo Divino, la substancia formada de los cinco elementos materiales y sutiles, el mundo de las apariencias, la ilusión o el «arte» (Maya) del «juego» divino (Lila), del cual nos desidentificaremos gracias al trabajo espiritual (Sadhana).

Si todo sin excepción es Maya en la visión de los no-dualistas, tales como Shankara (siglo VII), si nada existe excepto el Absoluto indiferenciado e incognoscible, otros, como Ramajuna (siglo XII), plantearán la existencia de un Absoluto que puede ser también una Persona digna de adoración; otros incluso, como Madhava (siglo XII), irán hasta el dualismo total.

- **¿QUÉ MUNDO TENEMOS?**

H. Smith en su resumen sobre el hinduismo nos dice que para el hinduismo visto en

perspectiva, el mundo es, en el fondo, benigno, porque todo es maya, lila, la danza cósmica.

– Un mundo múltiple que incluye galaxias horizontales, incontables gradas verticales e incontables ciclos temporales.

– Un mundo moral en el cual la ley del karma no se suspende jamás.

– Un mundo intermedio que nunca reemplazará al paraíso como destino espiritual.

– Un mundo que es maya, engañosamente astuto al presentar como permanentes su multiplicidad, su materialidad y sus cualidades, cuando en realidad son provisionales.

– Un campo de adiestramiento en el cual los seres humanos puedan desarrollar sus más altas capacidades.

– Un mundo que es lila, el juego del Divino en su danza cósmica: incansable, inagotable, irresistible, pero, en última instancia, beneficioso, con una gracia nacida de la vitalidad infinita.

- **MOKSHA**

Huston Smith nos dice, hablando de hinduismo, que lo que la gente quiere de verdad es ser, saber y la dicha, el hinduismo lo lleva a una forma infinita, sat-chit-ananada. Pero el objetivo verdadero de la existencia humana es la Liberación (Moksha), la cual permite escapar al mundo de lo múltiple y transitorio que es el Samsara, para fundirse en el Uno, el Nirvana, que es la

extinción de todo deseo, voluntad y manifestación egótica. Lo que se llama impropriamente «reencarnación» no afecta más que a los elementos síquico-físicos no purificados, y no concierne para nada a la individualidad personal que es perecedera y desaparece, ni afecta al elemento inmutable e impersonal que es el Atman idéntico a Brahman (lo absoluto, inmutable, infinito, eterno, impersonal, por encima del Dios creador o Ishvara).

- **REENCARNACIÓN**

En la enciclopedia Wikipedia, se dice de la reencarnación según el hinduismo que la vida es eterna: en el momento de la muerte del cuerpo, el alma abandona el cuerpo que se ha vuelto inservible, es arrastrada por los yamadutas (los monstruosos sirvientes del dios Yamaraja, el encargado de juzgar el karma de todas las almas del universo) y juzgada.

Si las actividades que realizó en su vida fueron muy malas, el alma es enviada a un planeta infernal (alguno de los Patalas) durante el lapso de una vida.

Si las actividades que realizó en su vida fueron muy buenas, el alma es enviada a algún planeta «celestial», de muy buena calidad de vida; y

Si las actividades que realizó en su vida no fueron demasiado malas ni buenas, el alma es enviada nuevamente a este planeta Tierra (un planeta intermedio), donde puede obtener un cuerpo animal o vegetal.

Este incesante proceso recibe el nombre de

samsara ('vagabundeo'). Éste término proviene del verbo sánscrito samsrí: 'fluir junto', 'deambular'.

Cada alma viaja por esta rueda, que abarca desde los semidioses (devas) hasta los insectos. El sentido de la trayectoria de un alma dentro de este universo lo marca el contenido de sus actos. Según el hinduismo popular moderno, el estado en el que renace el alma está determinado por sus buenas o malas acciones (karma) realizadas en anteriores encarnaciones.

La cualidad de la reencarnación viene determinada por el mérito o la falta de méritos que haya acumulado cada persona como resultado de sus actuaciones o karma, de lo que el alma haya realizado en su vida o vidas pasadas. Las almas de los que hacen el mal, por ejemplo, renacen en cuerpos «inferiores» (como animales, insectos y árboles), o en planetas inferiores, peores que éste.

Los hindúes (o sea los indios creyentes en el hinduismo) creen que el karma funciona así. A pesar de ello, también se puede modificar con la práctica de expiaciones y de rituales (ejercitándose a través del castigo o de la recompensa), consiguiendo así disminuir a hacer más fácil (moksha) todo el proceso del samsara, con la renuncia previa de todos los deseos terrenales.

Así, según las creencias hindúes, el karma (en sánscrito, 'acción') es el conjunto de acciones personales, buenas o malas, que van ligadas al alma mientras ésta transmiga. El hinduismo se esfuerza en trascender este proceso mediante la liberación definitiva que supone el acceso

al nirvana, o sea, el estado ideal y supremo que consiste en la liberación de todo dolor y en la ausencia de todo sentido de individualidad.

Si el alma no tiene karma, luego de su última muerte sale del universo material y se funde en la Luz Divina (la refulgencia que emana de Dios), con la creencia de que el alma individual (atman), y el alma universal (Brahman) son idénticas.

• SOCIEDAD INDIA ACTUAL

Hay muchas contradicciones que manifiesta la sociedad india y que son difíciles de dar alguna respuesta. Entre ellas, las que más nos chocan a nosotros, los occidentales:

-Falta 100 millones de mujeres. Problema con el exceso de la dote para la mujer. Práctica del infanticidio, aborto, etc.

-La mujer sometida al padre, al marido, a los hijos cuando es viuda.

-La tradición ambigua con respecto a la mujer, a veces se la denigra, otras se considera que hay que respetarla.

-Sila (buena esposa), la inmolación de las viudas. Centros también de acogida de viudas, vida denigrante.

-la veneración de la vaca frente al hambre que existe en la sociedad.

-el vegetarianismo. Influye el jainismo, la no-violencia, y suponemos que fuerzas económicas y ambientales.

-materialismo hindú.

-nacionalismo. Violencia, enfrentamiento a Pakistan.

Julián Peragón

La nueva espiritualidad

EL RETORNO DE LA ESPIRITUALIDAD

La espiritualidad es la transformación del individuo en amor. Para un místico, entendiéndolo por tal cualquier ser humano comprometido con una práctica espiritual no-dual, la vida convencional no deja de ser más que una forma de vida patológica. Al contrario, la búsqueda de bienestar o normalidad según criterios puramente psicológicos conduce a un dualismo imposible de trascender. Se etiqueta a la gente de histérica (demasiado expansiva) u obsesiva (demasiado encerrada); se diagnostica paranoico agresivo o esquizoide desconectado. Cuando decidimos salir del etnocentrismo de la psicología científica nos damos cuenta de que, como señalan las tradiciones unitivas, en el mundo convencional todos los seres humanos sufrimos. Puede ser que el científico reduccionista y el Buda se encuentren ante

el mismo vacío pero, mientras que el primero, probablemente, sentirá náuseas el segundo sonríe.

Parece que, de nuevo, mucha gente emprende una búsqueda espiritual como una forma de realizarse psicológicamente pero lo cierto es que existe un gran peligro de que, la mayoría, sólo consigan justificar sus rasgos neuróticos con argumentos espiritualistas.

Algunos de estos buscadores lo hacen en el ámbito de las religiones organizadas y las vías místicas tradicionales. Otros, fuera de marcos institucionales aunque lo hagan tomando asiento sobre prácticas salidas de una vía tradicional: retiro, peregrinaje, oración, meditación, ejercicio psicocorporal, técnicas artísticas, etc. Sin embargo, las dificultades y los callejones sin salida son numerosos y muchos encallan en el intento. La principal dificultad radica en que tanto la realización psicológica, de la personalidad y del inconsciente, como la realización espiritual son etapas distintas y diferentes del mismo proceso.

Algunos obstáculos pueden resultar reconocibles. Por ejemplo, hablar de espiritualidad desde un punto de vista puramente intelectual, sin partir de experiencias o prácticas personales concretas. La espiritualidad se convierte así en un juego intelectual en el que es fácil ser crítico amparándose en el tipo de mentalidad reduccionista y materialista imperante. En la espiritualidad auténtica, la experiencia es previa a la racionalización. Es fácil ser crítico, pero igual de fácil es ser hipócrita, hablar de

la espiritualidad con elocuencia y explotar, para beneficio propio, el aspecto misterioso y la búsqueda ingenua de la espiritualidad. Se puede ser un gran especialista en mística comparada y desarrollar elaborados discursos sobre la relación de Oriente y Occidente, y tener sólo referencias librescas.

Frente a estas posturas, más activas, encontramos actitudes perezosas y mediocres. Personas que han sido educadas en una tradición religiosa y se limitan a cumplir rutinariamente con los preceptos doctrinales, sin ninguna interrogación sobre lo que hacen o lo que dicen creer.

Otra interpretación interesada de la espiritualidad la encontramos en las actitudes narcisistas que se aferran a la fórmula que dice "todo está aquí ya" como una justificación para todo lo que hacen y dicen. Para estos, que creen estar en posesión de una verdad incuestionable, no hay que esforzarse por conseguir nada y las cosas han de llegar y producirse milagrosamente. Carecen de compromiso y entrega a un camino de cuestionamiento constante que implica esfuerzo y, porqué no decirlo, sacrificio.

También encontramos a los "campeones", esos que entienden la espiritualidad como una competición en la que hay que ser el más rápido o el más tozudo. Suelen provenir de la Psicoterapia y el Desarrollo personal. Quieren ser los mejores o, simplemente, están guiados únicamente por la idea de mejorar. Además, están los que impulsados por una curiosidad cuasiparanoica han recorrido todas las vías y conocen todas las respuestas pero, todo ello, puesto al

servicio de la protección de su ego.

Por supuesto, encontramos también en la espiritualidad la actitud consumista. Los interesados en todos los objetos que rodean la espiritualidad. El viaje interior se ha convertido en un mercado donde se encuentran todo tipo de máquinas y aparatos para ir más deprisa, sin esfuerzo, con garantías. Música, incienso, velas, gongs, viajes al desierto, seguir al gurú-charlatán por todo el mundo, etc.

Cada día es más frecuente encontrar personas que manifiestan haber aniquilado su ego y ser seres iluminados. Generalmente son personas que han tenido una experiencia. Una experiencia momentánea de felicidad o trascendencia. Si profundizamos un poco encontramos que esa experiencia llegó después de una depresión o un trauma importante al que, evidentemente, se denomina "noche oscura del alma". Esa experiencia se identifica con la experiencia suprema y última. Sin embargo, en la senda de la espiritualidad nunca se llega al final. Desgraciadamente, la fascinación que provocan este tipo de personas hace que muchos otros les sigan y contribuyan al desarrollo de gurús paranoicos que viven apegados y dependientes de su poder y de la adulación de los otros. Carisma y sabiduría son fáciles de confundir y acaban confundiendo al interesado y a sus seguidores. A nadie le interesa la persona paciente, humilde, modesta, compasiva, atenta, generosa, cuya única misión es vivir en el amor desinteresado y hacer lo que puede por los demás. Por eso es tan difícil reconocer a un verdadero místico, un sabio, un ser espiritual.

ESPIRITUALIDAD Y PERSONALIDAD

La espiritualidad parece ser, más bien, una superestructura que no se instala en el individuo hasta que tiene el convencimiento de que los placeres sensoriales y las relaciones convencionales no le harán salir del sufrimiento. Pero, esa superestructura, se sustenta en una estructura personal con rasgos psicológicos bien definidos que se resistirán a ser trascendidos y justificarán la elección de una vía (o de una actitud frente a la vía) que perpetúe la propia estructura.

Por ejemplo, el que vive en un estado de indiferencia elegirá la vía del desapego. Nada le resultará más fácil que relativizar todo. Sin embargo, los deprimidos tomarán la vía de la renuncia o de la aceptación de la pérdida, cronificando ese sentimiento pero elevándolo a la posición de condición espiritual. Los que se autodesprecian, desvalorizan o, simplemente, se odian, tenderán a la vía de la humildad. La "muerte del ego", es una idea muy sugerente para los suicidas, y una justificación para las personas con un núcleo psicótico de la personalidad.

Existe mucha personalidad inestable, que no puede construir una familia, un perfil laboral o profesional, una identidad fiscal o una presencia social en la comunidad o municipio en que vive o, simplemente, que le molesta el éxito social y que adopta la vía del espíritu errante. Se siente libre cuando, en realidad, no puede comprometerse.

El que tiene miedo de los otros y desconfía de la vida se convertirá en eremita. Su verdadero objetivo es el aislamiento. Para él, el encierro es una elección espiritual.

Al contrario, el predicador itinerante hablará de la apertura para huir de su claustrofobia.

Los que tienen tendencias dominadoras y orgullosas suelen conseguir puestos de responsabilidad en órdenes religiosas o grupos espirituales y acaban identificando su rasgo con el grupo para el que trabajan, sintiéndose heridos, por ejemplo, cuando se ataca a su grupo, cultivando así el fundamentalismo.

Encontramos personalidades delirantes detrás de muchos libros pretendidamente espirituales. Conversaciones con dios, con los ángeles, con los espíritus, con los extraterrestres. Los que oyen voces, tienen apariciones, trances, fenómenos de posesión. En vez de escuchar a su inconsciente y elaborarlo internamente o con ayuda de alguien, lo propagan como intuiciones o premoniciones espirituales. Confunden la pulsión con el "maestro interior" y convierten en translación lo que necesitaría sublimación.

DOS CALLEJONES QUE CONDUCEN AL VACIO

La acedia es una pérdida de motivación, una desafección, que reconocemos en muchos buscadores que, después de grandes esfuerzos sirviendo a los demás e introspeccionando con ahínco, caen en las garras de la indiferencia. Acedia es el nombre antiguo para la inestabilidad psíquica y espiritual que marca el estado depresivo, es abandonarse a la depresión, una especie de dimisión, de rechazo a seguir esforzándose. Aburrimiento, disgusto, laxitud, imposibilidad de mantener la atención, rechazo a la situación actual, así se ha definido la depresión. Si a eso le añadimos la

inquietud, la ansiedad o la angustia, el cuadro está completo. En un marco espiritual, tristeza, acedia, depresión, son considerados tentaciones.

El ascetismo, como práctica espiritual sana, es un proceso experimental que usa la no evitación del displacer para comprender el sufrimiento. Cuando se ciñe a esto, nos hace más humanos, eleva el nivel de satisfacción con la vida y rompe barreras en los niveles más profundos de nuestra mente. Cuando no se practica con esta perspectiva degenera en algo patológico: el extremismo, que puede dañar el cuerpo y hacer más frágil la capacidad de concentración de la mente; el machismo espiritual, por llamarlo así, que busca alcanzar los niveles máximos de capacidad de soportar dolor; y el masoquismo espiritual, en el que hay una exposición al dolor provocada por el convencimiento de que uno es merecedor del sufrimiento. La satisfacción se deriva, entonces, de cumplir con el impulso de proporcionarse dolor a sí mismo.

La práctica ascética, tiene, como cualquier otro sistema disciplinario, un revés que la convierte en doblemente peligrosa. El que la practica puede darse a un tipo de complacencia dolorosa. El dolor se convierte en la prueba de amor. No se abandona la posición de merecedor de castigo y la buena idea de olvidar el ego se transforma en no poder pensar en otra cosa que en un cuerpo martirizado. En el hinduismo, por ejemplo, se puede encontrar, también, la diferencia entre el tapâsvin o asceta que vuelve su agresividad contra él mismo, y el jîvan multa o liberado en vida, que consigue el esfuerzo sin esfuerzo.

El vacío depresivo y el deseo de vacío son ideas muy sugerentes para justificar el nihilismo y el relativismo occidental. Sin embargo, el vacío es la más angustiosa de las experiencias humanas mientras que la Vacuidad es la plenitud de la que surgen todas las formas.

LA ESPIRITUALIDAD ES ENTREGA NO CONQUISTA

La confianza en la vida o fe va desplegándose desde una forma fija en la que el deseo se impone a la realidad (el deseo de ser como Dios o de que Dios sea para mí), hacia una confianza profunda en que las cosas son como tienen que ser independientemente de mi posición personal en ese ordenamiento de la realidad, desde el fundamentalismo a la ecuanimidad, desde una forma de omnipotencia encubierta a una entrega sin condiciones.

