

Sutras: la mente

- Sutra 5 Libro I
La mente funciona según cinco formas distintas. Estas fluctuaciones generan habitualmente sufrimiento.
- Sutra 6 Libro I
El conocimiento adecuado, el conocimiento inadecuado, la imaginación, el sueño y la memoria. Estas actividades se suceden y se combinan de múltiples maneras.
- Sutra 7 Libro I
Tres fuentes de conocimiento adecuado: la percepción, la reflexión o inferencia y el testimonio.
- Sutra 8 Libro I
El conocimiento inadecuado resulta de una deficiencia tanto en la percepción, la reflexión o el testimonio. La confusión que este conocimiento inadecuado conlleva conlleva consecuencias dolorosas tarde o temprano. Hay que reconocer y dominar las causas de esta confusión.
- Sutra 9 Libro I
La mente construye formas mentales sin la percepción de un objeto real, es nuestra capacidad de imaginación. Pero se puede desbordar.
- Sutra 10 Libro I
Regularmente se impone el sueño profundo en la aparición de cierta inercia en el cuerpo.
- Sutra 11 Libro I
La capacidad de recordar correctamente o no depende de la naturaleza de la experiencia vivida, su época, su intensidad, su frecuencia, etc. No es posible afirmar si un recuerdo es verdadero o falso.

COMENTARIO:

Después de definir el Yoga, Patañjali describe los modos de pensamiento. Estos

modos de pensamiento se alternan, se combinan o inhiben durante el día. Puesto que la mente es inestable, esta fluctuación constante puede ser fuente de sufrimiento. Estas formas de pensar pueden estar asociadas o no a causas de sufrimiento como los klesha, esas tendencias de la mente que parten de una ignorancia esencial, avidyā, y que se ramifican hacia una egoicidad, asmitā, un deseo desbocado, rāga, una aversión irracional, dvesa, y un apego a la vida, abhinivesha. Klishta viene de la raíz afligir, dañar, aklishta, es la negación de la anterior.

Describir el funcionamiento de la mente es complicado ya que ésta es compleja y además la observamos desde dentro. Una buena pregunta es si los vrittis o fluctuaciones de la mente producen los klesha o si éstos producen los vrittis. Quizá la respuesta está en que se retroalimentan.

Los cinco modos de pensamiento son: el conocimiento adecuado, pramāna, el conocimiento inadecuado, viparyaya, la imaginación, vikalpa, el sueño, nidrā, y la memoria, smriti.

Pramāna. El conocimiento adecuado: hay tres formas de conocimiento adecuado.

En primer lugar la percepción, pratyaksa. Pratyaksa significa delante de los ojos, entendidos como los sentidos, o sea, la percepción sensorial. Los sentidos nos dan un conocimiento directo del objeto. Reconocemos el objeto a través de una experiencia sensorial como cuando comemos una manzana y la forma, el sabor y el olor nos permiten reconocerla.

Pero también podemos conocer un objeto a través de la inferencia, anumāna. Anumāna significa aquello que se conoce a continuación tras la percepción, lógicamente, la inferencia. Razonando adecuadamente podemos obtener un conocimiento. El ejemplo que pone la tradición es que si vemos humo en la lejanía, podemos inferir el fuego aunque no lo veamos. Podemos poner más ejemplos, Galileo cuando se dio cuenta que Venus cambiaba de tamaño dedujo que debía ser porque orbitaba alrededor del sol con lo cual la creencia extendida de que todo giraba alrededor de la tierra se desmontaba.

Y por último tenemos el testimonio, āgama, algo que ha llegado a nosotros y que es fuente de autoridad. Una información externa que es fiable. Por ejemplo tradicionalmente las escrituras sagradas han sido una fuente de autoridad.

Y está claro que el conocimiento a menudo se obtiene a través de estas tres formas de conocimiento combinadas dependiendo del objeto de conocimiento.

Viparyaya, conocimiento erróneo

El conocimiento que no es correcto vendrá, lógicamente, de una disfunción en el acto de percibir, reflexionar o en el testimonio. Viparyaya nos da la idea de algo que está invertido, que está al revés lo que provocará este conocimiento falso.

El célebre comentarista Vyasa identifica la causa del error con los cinco klesha y lo

identifica con avidyā, la ignorancia.

Una cuerda en la penumbra nos puede alarmar creyendo que se trata de una serpiente. Alguien nos puede engañar haciéndose pasar por otra persona. Un maestro en el que confiamos puede hablar de una experiencia que en realidad no tiene.

Sea una dificultad en la percepción, una limitación en la reflexión o una desviación de la verdad de alguien que tiene autoridad, lo cierto es que estamos en medio de la incertidumbre. ¿Cómo acercarnos a la verdad? ¿Hemos de creernos a los medios de comunicación porque su puesta en escena sea veraz? ¿Hemos de creer literalmente lo que los libros sagrados dicen? ¿Pensamos que la información sensorial es real?

Vikalpa, la imaginación

La imaginación no está basada en un objeto real sino en un conocimiento verbal. Podemos imaginarnos un unicornio aunque no existan en realidad. Podemos soñar con sirenas aunque no existan en realidad. El sueño con sueño forma parte de esta categoría de la imaginación aunque sea menos volitiva que aquélla.

Aunque la información que nos trae la imaginación no podemos decir que sea cierta o incierta como nos dice Vyasa, es verdad que nuestra visión del mundo está sostenida por este vikalpa, desde las fantasías a las ideas.

Tendríamos que preguntarnos, ¿Cuál es la función de la imaginación? Posiblemente la

de anticipar un nuevo mundo y la de hacerlo vivible. Alguien soñó por primera vez en volar, sin ese sueño los aviones no existirían.

Nidrā, el sueño

El sueño profundo, sin sueños, aparece periódicamente, es como si la mente necesitara detenerse para descansar de su actividad, probablemente para limpiar la excesiva información acumulada. Pero para Patañjali, hay que trascender el sueño profundo porque aquí domina la cualidad de la materia, la inercia de *tamas*. Se parece al *samādhi* pero no lo es.

Smṛti, la memoria

En la memoria no ha desaparecido completamente el objeto experimentado. La capacidad de recordar correctamente depende de muchos factores, de la intensidad de la experiencia vivida, de su duración y frecuencia, del tiempo transcurrido, etc. Podemos fijarnos en las experiencias placenteras y «borrar» las dolorosas, o viceversa. En todo caso la memoria es voluble y condicionada. Rescatamos lo que ocurrió depende de nuestra sensibilidad, atención, condicionamientos. Un borracho recordará de forma alterada lo que ocurrió.

Por Julián Peragón

Aflicciones en el camino



COMENTARIO:

Ayer vi en Dvd una película de Bahman Ghobadi, "Las tortugas también vuelan" y quedé impactado por utilizar una palabra amable. La saco a colación porque este director muestra con crudeza extrema el sufrimiento. Un chico mutilado, su hermana preadolescente y un niño pequeño llegan a un centro de refugiados kurdos en la frontera con Irak. La hermana fue violada por soldados iraquíes y el niño pequeño con problemas oculares es su hijo al que llama bastardo y que termina por hundirlo en el lago y suicidándose después. El chico mutilado junto con los otros niños de la región se gana la vida desactivando bombas antipersonas que hipócritamente occidente compra después de habérselas vendido a dictadores de la región. Un negocio redondo. La película está ficcionada pero evidentemente es un calco de la realidad.

Estos niños, estas gentes sufren, y la guerra, las culturas reaccionarias y los intereses geoestratégicos marcan sin duda sus destinos. Hay muy poco margen para la libertad, y no digamos para la felicidad. Sufrimiento es sufrimiento sin maquillajes y no el grano en el culo que nos incomoda

al sentarnos en nuestro apoltronado sofá occidental.

Sufrimiento es un sentimiento de limitación tal que no vemos salida, una constricción del Ser, un ahogo existencial, algo que no nos deja respirar, vivir, en definitiva ser. Y pareciera, al hilo del ejemplo que he puesto, que el mal, valga decir, la limitación está en las circunstancias adversas y ya sabemos que no, al menos desde un forma absoluta, desde la comprensión que nos proporciona Patanjali, la raíz del dolor está en una visión ilusoria, deformada, sesgada de la realidad. Pero ¡ojo! no nos confundamos.

El que nos instalemos en el mundo con una visión estrecha del mismo, un traje hilvanado con unos pocos respuntes de racionalidad o de sentido común no le quita al mundo su crudeza ni su contundencia. El mundo duele tal como el adoquín en la cabeza, la pérdida de un ser querido o la soledad no elegida. El dolor es consustancial a la vida.

No es regateando con el mundo ni desvalorando sus circunstancias como nos iluminamos. Es algo más. Es la dificultad en saber dónde estamos lo que alienta el error y sus consecuencias dolorosas. Lo difícil es permanecer ante las circunstancias adversas y no llevarnos a engaño, no pedir a la realidad lo que ésta no puede dar. Aceptar la realidad y simultáneamente no rendirse. Fácil de decir ¿verdad?

Para leer bien el mundo, despacito y con buena letra hay que mirarse en él sin distorsión. El espejo nuevo que hemos comprado sin tiempo a que se acumulara el

polvo muestra nítidamente la imagen, pero el espejo de nuestra mente condicionada tiene demasiado polvo. De tal manera que en realidad no vemos el mundo, nos vemos, sin saberlo, a nosotros mismos proyectados allá afuera. Establecemos diálogos para sordos, monólogos de 24 horas con la realidad sin posibilidad de diálogo. ¿Por qué? Porque hay miedo a la existencia, porque lo otro es tan cuestionador que corroe nuestros cimientos, porque, en definitiva, indagar en la lógica del mundo es desmontar la propia ficción.

Podríamos decir que en avidya hay una pereza en ir más allá de lo inmediato, más arriba de la percepción subjetiva, más al interior de lo socialmente aceptado. Temerosos de ser señalados, estigmatizados o tomados por locos nos acostumbramos a un prêt-a-porter alienándonos de lo que originalmente somos, de nuestra propia unicidad. Y eso nos hace sufrir.

Asmita es el sombrero de prestigio e importancia que se coloca el ego. Es el envoltorio de celofán que colocamos a nuestros queridos pensamientos como si éstos tuvieran alma, cuando en realidad nuestro pensamiento en la gran mayoría de circunstancias es meramente estéril, rumores de ecos percibidos en la lejanía. Pretensiones de control o seducción que arremetiendo contra la roca dura de la realidad nos hiere.

Todos hemos nacido con medio mapa de un tesoro dibujado en la palma de la mano y pensamos que el otro medio está en la estela que dejan los gustos y regustos que encontramos en el camino cuando en realidad está grabado en el corazón. Raga o la búsqueda compulsiva del placer (y su

correspondiente apego) nunca ha allanado el camino de la felicidad aunque haya calmado la ansiedad momentáneamente. Querer llenar los huecos del alma con golosinas del mundo es de insensatos.

Y al contrario, retraerse de la vida porque en su momento no nos dio lo que quisimos o nos hizo daño en el sitio más sensible provoca sequedad, tristeza y rencor. Las heridas cicatrizan y en el mejor de los casos se llevan encima como recuerdo de que caminar por los lindes de la vida comporta riesgos que hay que asumir. Dvesa, las aversiones son territorios escondidos a la luz del día que no han querido madurar y que tarde o temprano supuran un dolor que no se ha sabido cortar.

La promesa de la seguridad es un constante en nuestra sociedad porque demasiados viven a costa del miedo. Aprender a reconocer que la vida es insegura, que nos movemos en la incertidumbre y que la belleza tiene el don de la fugacidad es enraizarse en lo más profundo. Abhinivesha es ese miedo a desaparecer instigado por el ciego instinto de la supervivencia. Por eso que de tanto querer vivir le cortamos las alas a la criatura por temor a las caídas, y si el pájaro no se lanza al vacío, de seguro, que no vuela.

Es importante saber dónde estoy con respecto a esa tosca ignorancia y cuáles son los frutos de sus cuatro hijos en mí. Sin asustarse, sin reaccionar, sin poner ni quitar nada a la medición de nuestro dolor. Porque el mensaje de Patanjali es esperanzador, hay una PRÁCTICA que podemos llevar a cabo para reducir esas aflicciones. Una práctica que por otro lado debe ser como mínimo inteligente,

progresiva y permanente. Una práctica que debe ir de la mano con un fuerte sentimiento de desapego porque a medida que la práctica da resultados, éstos pueden reactivar paradójicamente aquello que pretendía eliminar. Si te sientas para conseguir calma, cuando la consigues pues te pones una medalla y te sientes orgulloso de haber conseguido semejante meta. Somos así, la debilidad es nuestra naturaleza.

En este sentido Patanjali además de darnos un Yoga de los ocho miembros nos da un Yoga menor que se aplica perfectamente al Yoga de la vida, de la acción a la que estamos todos sometidos, el Kriya Yoga. Tapas, Svadhyaya, Ishvara Pranidhana tiene que ver con la voluntad, la inteligencia y el corazón, respectivamente.

La acción, lo sabemos, es un vínculo con el mundo pero de doble filo, lo mismo nos libera de lo estrictamente terrenal como nos ata y nos esclaviza. Si la acción no es realizada con determinación, con sentido y hecha de todo corazón dejará una estela de interés, error o egoísmo, que como nos dice el karma se volverá en contra nuestra para repetir la enseñanza no aprendida. En eso estamos.

Estamos en que no somos dueños de nuestros actos ni siquiera de nuestro pensamiento. Hay una mano izquierda que no controlamos y una sombra que proyectamos. Hay una inconsciencia que no queremos asumir y ese es nuestro drama, no somos completos. La idea de que hay un camino por transitar es una celebración porque nos marca una posible, entre otras muchas, salidas al plus emocional y psíquico con el que teñimos el sufrimiento. Que en ese camino habrán interrupciones debe ser realista. En

mi caso, por poner el ejemplo que más a mano tengo, Avirati y Prâmada, distracción y prisa, se convierten en interrupciones de ese andar firme y sosegado, anhelo de mi práctica. Tenerlo en cuenta me ayuda enormemente. Cada uno debería tener claro sus propias interrupciones que, lógicamente, forman parte de la práctica.

Esos niños kurdos arrojados a la miseria de la guerra también están dentro nuestro. Dentro mío hay un niño mutilado y dentro tuyo hay una niña violada por la barbarie humana. Aunque tengamos manos sanas muchas veces no sabemos manejar nuestra vida, no atinamos a coger las riendas y a dirigir el carro con la sabiduría que ya nos ha dado la vida. Alegrémonos porque el sufrimiento nuestro y por ende el de los que nos rodean tiene que ver con la transformación de nuestro sentir, de nuestro pensar, de nuestro coraje en ser lo que somos. Y esto es posible. Sin duda.

Julián Peragón

Los 9 obstáculos en el camino del Yoga

- Sutra 30 Libro I
 - 1.- La enfermedad: la expresión a nivel físico de un dolor más profundo. Nos

quita fuerzas para nuestro camino.

2.- La apatía: inercia física y mental, bloqueo de nuestra mente.

3.- La duda: expresión de la ambigüedad de la mente y sus juicios contradictorios.

4.- La negligencia: la energía mal controlada provoca el olvido, el error, la precipitación. Un actuar sin pensar.

5.- La fatiga: falta profunda de entusiasmo.

6.- La tentación: numerosas tentaciones producen la dispersión y un exceso de complacencia.

7.- la visión errante: la falta de escucha profunda nos lleva a un mundo de ilusiones acerca de donde nos encontramos.

8.- El estancamiento: cuando la práctica se vuelve rutinaria nos estancamos, a menudo hay falta de perseverancia.

9.- Regresión: Siempre es posible una regresión cuando no se ha alcanzado todavía el objetivo. No hay que perder la actitud del principiante.

▪ Sutra 31 Libro I

Estos obstáculos se acompañan de ciertos síntomas:

1.- Sufrimiento: una incomodidad mental al sentirse bloqueado, incapaz de superar las pruebas.

2.- Depresión: queda afectada la concentración, cambia el humor y hasta llega a la depresión. El pensamiento es negativo.

3.- Temblores: Esta agitación alcanza al cuerpo en temblores, nerviosismo.

4.- Alteración de la respiración: la respiración deja de ser estable de calmada y larga pasa a ser corta y caótica.

COMENTARIO:

Hay quien dice que el mundo es un laberinto y que nos movemos en él a imagen y semejanza de ese otro laberinto que anida

en nuestra mente. Por eso la dinámica del mundo va tan veloz como el giroscopio de nuestros pensamientos. Lo que encontramos en un lado es porque milimétricamente está en el otro, el mundo es una disección cruel de nuestra alma.

En el fondo de ese laberinto está nuestra proyección aunque nadie sabe lo que hay allí hasta que llega. En el centro del laberinto está la salida, es cierto, o bien están las claves que nos permiten salir de él, lo descubriremos. Pero claro hay que llegar hasta allí enfrentando infinidad de peligros, los vericuetos de todo dédalo son los obstáculos que hay que enfrentar y en cada enfrentamiento, en cada batalla aparece una herida. Aquella primeriza imagen en el inicio del laberinto no se corresponda ya con la que se tiene hacia la mitad, y no digamos a las puertas de resolver el acertijo de vida que nos plantea el meandro de caminos. Por eso decimos que a cada herida hay una pequeña muerte pero también, por sus costados sangrientos, aparece una nueva vida insospechada.

El laberinto será un conjuro de muerte y una posibilidad de vida. Entra lo viejo para renacer lo nuevo, entra uno "inocentemente" para salir siendo otro, tal vez más sabio. Todas las fecundas tradiciones han enumerado unos pocos o muchos de esos obstáculos que de verdad se encuentran en el proceso de búsqueda. Una tradición tan profunda y antigua como el Yoga a través de su mayor compilador, el sabio Patanjali con su Yoga sutras nos habla del reconocimiento de esos obstáculos que se interponen en la práctica del Yoga. Para él la superación de esos obstáculos se

concreta en una práctica inteligente, permanente y sin interrupciones, y una actitud de desapego que no busca las experiencias extraordinarias que pueden aparecer precisamente con la práctica intensa.

También, es cierto, nos lo recuerda que la presencia de personas que hayan sufrido en la vida y hayan sacado una experiencia sabia de ésta, nos ayuda a encontrar una dirección. Los maestros tienen esa habilidad para ponernos en situación de un mayor aprendizaje, en definitiva para darnos claves de superación de obstáculos, ánimos para seguir avanzando en el camino, luz sobre nuestra sombra.

Primer obstáculo

Vyâdhi

ENFERMEDAD

Está claro que la enfermedad se puede interponer en nuestro camino y práctica personal porque, de entrada, requiere de todas nuestras energías para restablecer la salud. Una cosa será, claro está, una enfermedad aguda, puntual o circunstancial, de otra crónica que se despliega o se recrudece a lo largo del tiempo.

Sin embargo, el restablecer nuestra salud no implica necesariamente el abandono de nuestra práctica. Ésta tendrá que cambiar y adaptarse a nuestra condición física y psíquica y aportar soluciones para nuestro vigor y bienestar.

Uno de los problemas en este obstáculo es la concepción previa que tengamos de la enfermedad, si ésta es un error de funcionamiento en nuestra fisiología, una

somatización de nuestras tensiones psíquicas o un desequilibrio energético en relación con el medio, entre otras muchas concepciones. Ésta concepción puede ser cerrada o abierta. Por tanto, saber utilizar a nuestro favor la propia enfermedad será un gesto de sabiduría que ahondará en nuestra propia práctica.

En la medida que consideremos la enfermedad como una crisis depurativa y veamos al Yoga también como una disciplina que posibilita la purificación podremos estar en sintonía y así, un estado de enfermedad sirva para entendernos mejor, y el Yoga para curarnos con más rapidez.

Segundo obstáculo

Styâna

APATÍA

Nuestros estados mentales y sus fluctuaciones también pueden ir en contra del desarrollo de nuestra claridad mental. Ese clima interior, ese estado emocional a menudo sumergido bajo nuestra conciencia cotidiana nos influye. Podemos sentir la pereza o la pesadez en hacer algo, en continuar nuestra práctica de Yoga. Esa cualidad tamásica de la mente se concreta en un estancamiento mental. Nos da pereza conectar con nosotros mismos, con nuestra vitalidad, con nuestra capacidad de acción. Estamos inmersos en un saco de ideas fijas que nos dan seguridad, esa falsa seguridad en la que vive el ego, y perdemos de vista la amplitud del horizonte en el que transcurre la vida. Es una especie de letargo para la mente que no está dispuesta a luchar por conseguir esos objetivos deseables y nobles de los que habla el

Yoga.

Si pudiéramos visualizar la torre de seguridades en la que vivimos, contemplar nítidamente los cimientos de esa guarida del ego, nos daríamos cuenta de que la vida fluye en otro sitio, que la vida es inmensamente más amplia y que en la intemperie, lejos de las falsas seguridades, se vive muy bien.

Tercer obstáculo

Samshaya

DUDA

A medida que recorremos el camino del Yoga nos encontraremos con pendientes y recodos difíciles de transitar, cosecharemos, tarde o temprano, un racimo de obstáculos, límites y errores a nuestro paso. Samsaya es la duda y la incertidumbre que aparece cuando el camino se pone difícil. Uno, tal vez, no está dispuesto a hacer más sacrificios, o piensa que se ha equivocado de camino porque no lo tiene claro. Es posible que aparezca otro camino que promete liberación con menos esfuerzo, y evidentemente así no avanzamos.

La duda es una actitud que corroe nuestra esperanza. Es por ello que tenemos que vencerla con fe y coraje.

Cuarto obstáculo

Pramâda

PRISA

Pramâda es prisa, y la prisa y la impaciencia es uno de los males de este mundo que va tan y tan rápido, aunque no se sepa adónde. Pero es que la prisa genera precipitación y negligencia, una manera

alocada de hacer las cosas perseguida por una imagen trepidante del tiempo pisándonos los talones. El refrán dice que más sabe de los caminos la tortuga que la liebre.

Tenemos en nuestro inconsciente la idea, nos lo repiten hasta la saciedad en la publicidad, que todo es fácil, tener un coche, una casa, lo que sea. Se nos enmascara el otro lado de la moneda, que todo requiere un esfuerzo y que ese esfuerzo da unos frutos pero siguiendo las leyes de la vida, con sus procesos, sus ritmos, sus tiempos, y no la ley de ego que lo quiere todo ahora.

Si queremos alcanzar rápido una meta podremos conquistar, las paradojas de la vida, retrocesos. Lo tenemos en la experiencia cotidiana cuánta más prisa tenemos más nos tropezamos, más errores tenemos y más lentos en definitiva vamos.

Sólo podremos vencer esa impaciencia cuando confiemos en que, por el hecho de estar en el buen camino, con constancia y con corazón, todo será hecho.

Quinto obstáculo

Âlasya

DESÁNIMO

También se convierte en un obstáculo la falta de entusiasmo. Uno puede tener todo a su favor, medios, conocimiento, personas con experiencia pero si falta el entusiasmo todo queda en la superficie, algo aguado, sin sustancia.

Cuando uno se resigna a una realidad dada, a lo que ya se ha conseguido y se deja llevar por la inercia pierde fuerza en su

camino. Es cierto que muchas veces aflora la fatiga tras un desmedido esfuerzo pues uno no ha calculado bien sus fuerzas y tira la toalla en el primer round.

El entusiasmo es un pozo inagotable de energía, es una curiosidad sana por el florecimiento que conlleva una práctica, una disciplina. De alguna manera es ponerle un cachito de corazón a eso que uno quiere hacer, a su compromiso.

Sexto obstáculo

Avirati

DISTRACCIÓN

Avirati es la distracción, y fundamentalmente esta distracción viene de la mano de los sentidos. Lo que vemos y oímos del mundo se vuelve tan poderoso que perdemos de vista nuestro rumbo. El mundo, lo sabemos, es tentación, infinidad de caminos cada uno más y más prometedor. Los sentidos son los medios de esta visión del mundo que nos vuelve dependientes.

En definitiva la distracción es una debilidad por la que pasa el individuo en la que hay confusión, confusión entre lo circunstancial y lo esencial, entre el tener y el ser. Tanto el sexo como el dinero, la fama y el poder nos atan y nos esclavizan.

Cuando queremos ver sólo la parte placentera de la vida y caemos en un exceso de complacencia perdemos fuerza en nuestro camino, no vemos claro. Por eso hemos de contemplar la dimensión creativa de nuestra vida que requiere de una dirección pues en la mente dispersa, distraída o torpe no se

enciende ninguna luz.

Séptimo obstáculo

Bhrânti-darshana

AUTOPERCEPCIÓN ERRÓNEA

A menudo, en nuestro camino, tenemos una falta de criterio para ser ecuánimes en nuestro verdadero progreso espiritual. Nuestra ilusión nos hace interpretar ciertos avances como culminación de un camino, algunos poderes como consagración de nuestro desarrollo espiritual, y no es cierto. En general somos víctimas de un orgullo sutil difícil de desenmascarar. Creemos ver a Dios mismo cuando apenas hemos subido un par de peldaños. Es aquí donde se impone la humildad, una humildad que se gesta con la conciencia de la propia realidad, con la validación de las medidas de control que tiene todo linaje y con los resultados que encontramos en nuestro hacer. Ya lo decía un gran ser, por sus actos los conoceréis.

Esta arrogancia es una visión ciega sobre uno mismo y sobre el misterio de la vida por donde transitamos. Nos imaginamos en un pedestal cuando en realidad estamos atados a la noria del deseo persiguiendo una vulgar zanahoria.

Octavo obstáculo

Alabdha-bhûmikatva

ESTANCAMIENTO

Es cierto que a veces uno echa una mirada hacia atrás y ve orgullosamente todo lo que ha progresado pero también uno puede mirar hacia delante y ver todo lo que le queda por progresar, entonces aparece el

desánimo. Descorazonados por todo lo que falta uno es incapaz de dar un paso más, cuesta horrores caminar en nuestro sendero marcado porque cada paso tiene el peso del tiempo, del tiempo futuro. Es precisamente el ego el que vive en ese tiempo lineal que va del pasado al futuro sin apenas detenerse en el presente, un tiempo que habla de causas y efectos. Y, sin embargo, la vida nos dice que no pensemos en nuestra rentabilidad, que cada momento es un fin en sí mismo. Pues la meta no está en un futuro sino en el eterno presente.

Eso es precisamente lo que congela los ánimos, no ver todavía tierra firme cuando ya estamos cansados de navegar. La falta de perseverancia nos bloquea cuando todo parece que no avanzamos, aunque internamente se esté cocinando un proceso fértil de crecimiento espiritual.

Noveno obstáculo

Anavasthitatva

REGRESIÓN

En este último obstáculo cabe la tentación de echar todo a perder. Cuando todo lo anterior ha ido dejando poso y la motivación ha perdido consistencia, uno puede ir marcha atrás, de golpe entrar en una regresión y perder lo conquistado. El problema no está tanto en esos momentos, que los hay, donde uno toma un respiro, se da un tiempo de asueto y logra reflexionar sobre los pasos andados. Anavasthitatvâni es la falta total de confianza que nos hunde en un pozo oscuro del cual es cada vez más difícil salir.

Sin confianza no hay apertura y sin apertura uno no ve más que su propia

proyección, sus propios miedos.

Julián Peragón
