

DESCUBRIR EL MEDITADOR

Swami Dayananda Saraswati

¹Estando objetivo de acuerdo con una cierta realidad me relajo en preparación para la meditación. En esto no está involucrada ninguna imaginación. Cuando se le pide a usted que medite sobre los *cakras*, centros, hay dos cosas que usted imagina. Uno es el *cakra*. No sabe qué es un *cakra*, pero usted visualiza un *cakra*, lo cual no es una visualización de la realidad; no es como la visualización de un cielo azul. Luego usted sobrepone en este *cakra* algo más. La meditación de *cakra* fue originalmente la meditación de *devatā*, deidad. La deidad Gaṇapati, Ganeśa, rige el *mulādhāra*, un *cakra* en el área del ombligo. Así que, primero usted imagina un *mulādhāra*, luego en este sobrepone Ganeśa y medita en Ganeśa. Eso es meditación. Hay deidades para todos los *cakras*, y sobre cada uno de ellos usted sobrepone una deidad dada y luego medita sobre esta. Yo no aconsejo esto por ciertas razones. Evito imaginación hasta cuanto sea posible, porque ya nosotros imaginamos muchas cosas. Estoy tratando de reducir la subjetividad y luego hacer que la gente esté consciente de lo que es. A través de todo el camino la búsqueda debe ser objetiva puesto que estamos tratando de lo que es, por esto no podrá perderse en el camino. Ni siquiera estamos tratando de lo que es posible. Todas las posibilidades están dentro de la

¹ Extracto de clases sobre los Yoga Sutras de Patanjali en Arsha Vidya Gurukulam, otoño de 2000, transcrito por Constance DiMartino; traducido al español por Swamini Vilasananda Saraswati.

esfera de *saṁsāra*.² (Una cosa es tratar lo que es posible dentro de *saṁsāra* y otra cosa es tratar lo que es.) En la esfera de la liberación, *mokṣa*, estamos tratando solamente de lo que es. Entonces, no estamos tratando de extraer ningún potencial de usted; no uso ese término. Usted encontrará muchos líderes espirituales que hablan acerca del potencial suyo, pero yo no lo menciono nunca puesto que potencial es *saṁsāra*. En este mundo hay muchos potenciales y en la vida usted puede realizar muchas cosas. Eso es *saṁsāra*. Cuando llegas a *mokṣa-sāstra* (la enseñanza que trata de liberación), no estamos tratando de potenciales en absoluto. Todos son *karma-phala*, resultados de acciones.

La única vez que uso la palabra “potencial” es con respecto a las plegarias. Las plegarias extraen el potencial, el que para mí es bendición, gracia. Ese aspecto de yoga, *īśvara-praṇidhāna*, adoración de Īśvara (el Señor), es un factor muy importante en esta búsqueda, debido a que ese aspecto también es objetivo. ¿Cómo? Si todo lo que está aquí es Īśvara, eso es cómo yo tengo que considerarlo. De este modo, el ver eso es ser totalmente objetivo. Y a través del camino yo deseo algunas cosas, lo cual desarrolla otra cosa. Eso es: las posibilidades de fracasar. Estas posibilidades no son previsibles, por ejemplo, entre la copa y los labios cuando uno

² La atadura de un “llegar a ser” constante.

bebe algo, puede ocurrir un accidente—y también entre los labios y el estomago, puesto que lo que llega a los labios puede ir a la tráquea en vez de ir al estomago. Por lo tanto, veo que existen muchas “variables ocultas”, los cuales puedan causar el reverso de la fortuna, y como una persona objetiva quiero ocuparme de ellas. Eso es lo que una persona pragmática y objetiva debe hacer. Estando ocultas, no sé lo que son, o cómo o cuándo van a aparecer. Estas variables ocultas pueden correr en contra de lo que yo quiero realizar en mi vida. Y por lo tanto, yo puedo usar plegarias. En la vida, cualquier potencial que usted quiere extraer es correcto, y usted se ocupa de las variables ocultas. Pero la plegaria es algo que yo incluyo, no solamente para que yo pueda realizar cosas, sino también en la búsqueda espiritual. Allí existen muchas variables ocultas. Y por lo tanto, objetivamente yo incluyo la plegaria. Aun en la imagen del Señor Dakṣiṇāmūrti hay un enano sentado allí abajo con una cuchilla en su mano—como una variable oculta. Es una parte de la tradición. Para mí la vida religiosa es relacionarme con Īśvara, aceptar a Īśvara, por eso no puedo evitar ser objetivo, hacer plegarias, etcétera.

La plegaria que es solamente mental es lo que nombramos meditación. Y para rezar efectivamente, primero tengo que conocer al meditador. ¿Quién hace la meditación? Aquí la Gītā en los últimos versos del capítulo quinto y en el capítulo sexto entero llamado “Yoga de Meditación” nos ayuda. Allí, el tema es *dhyāna*, meditación, pero si usted lee este capítulo,

encontrará que estos versos habla de quién es el meditador. Hay mucho allí acerca del meditador. En los *Yoga-sūtras* de Patañjali, en *yama*, *niyama*, etc., se habla del meditador. ¿Quién es la persona que va a sentarse y medita? ¿Qué hace uno para que surja esa persona?

En la Bhagavad-gītā tenemos este verso para los que se comprometen con *mokṣa—bāhyān sparśān bahirkrtvā*. Se considera al mundo externo como externo. El meditador mantiene al mundo externo, como externo, puesto que no lo internaliza. Tal vez esta palabra particular, “internalizar”, es una palabra moderna, un tipo de término usado en la psicología. Alguien lo insulta a usted y luego usted lo internaliza; lo toma a pecho. Una crítica, una mirada ceñosa, un comentario dañoso, se internaliza. Esto es lo que yo nombro el cargar a uno mismo con el mundo externo. Debido a esto, todo el mundo lleva algunos daños, los protege, y los mantiene siguiendo el sentimiento de estar dañado. Eso siempre va a estar presente hasta que usted considera el origen del daño como algo externo. Estas personas no tienen nada que ver con usted; simplemente lo están tratando desde sus propios problemas. Cada una de ellas tiene un antecedente emocional, y es este antecedente el que marca a la persona. Entonces me libero de este cargo descargando todas las personas que están adentro mío, descargando gente, situaciones, cualquiera que me molesta, que me hace daño.

Puedo guardarlos conmigo durante toda mi vida, o puedo librarme de ellos. Tenemos que librarnos de ellos.

En ciertas culturas se le aconseja a usted que los perdone. Pero siempre me siento que no estoy cualificado a perdonar a nadie. En todo caso soy yo el que debo ser perdonado por la gente. ¿Quién soy yo para perdonar? El pecado, la culpa, y por lo tanto perdón, juntos forman un tópico; es un concepto. Yo no creo en este perdón. No estoy en una posición para perdonar a nadie y no necesito perdonar a nadie. Eso es ser condescendiente.

Todo lo que necesito es comprensión. Una persona me hace algo incorrecto debido a la presión causada por su propio daño. Entonces, en mi entendimiento hacia la persona, cumplo este paso de reconocer que hay un antecedente emocional. Eso es una realidad; eso es Ísvara. Luego nadie puede causarme daño. Le llamo a esto una reacción de dos pasos; es muy importante. Tengo que detenerme sobre eso y considerar a la cosa entera como un orden. Esto es comprensión. De esta manera, usted descarga la persona de su corazón y otorga libertad a esa persona para ser lo que es. Si usted quiere hacerlo, puede rezar para que esa persona pierda sus propios problemas, pero usted no va a cuidar un daño. Entonces usted está libre. El meditador se libera de esta carga adentro, y debe estar libre, sino esta carga adentro no le permitirá meditar. Yo visualizo a la gente que me ha hecho daño desde la niñez en

adelante comenzando con padre y madre, quienes son el origen del daño, y luego algunos otros más en adelante de la vida. No les perdono a ninguno de ellos, sino les otorgo la libertad de ser lo que son. Si realmente una persona ha hecho algo incorrecto, eso significa que la persona está sufriendo de algún antecedente emocional que le empujó a hacer eso. “Qué esa persona pierda ese problema” es mi plegaria. Esto es santidad, bondad—la disposición del meditador. No es solamente un meditador que tiene que hacer esto—cualquier ser humano tiene que hacer esto—pero para un meditador, es esencialmente importante. El meditador tiene que ser santo. Esta apreciación de dos pasos lo hace a usted una persona compasiva, naturalmente. No significa que usted condona lo que hace la persona. Simplemente usted entiende que esto es todo lo que él (o ella) pudo hacer. Si usted dice “podría haberlo hecho mejor”, entonces ¿por qué no lo hizo? ¿Es por falta de conocimiento, o es debido a alguna presión? Si es debido a falta de conocimiento, esto significa que usted puede iluminarle. Si es debido a presión, entonces esa persona debe saber que hay una presión. Tal vez usted puede decirle eso, si está en una posición para poder hacerlo. Por lo tanto, usted entiende que el problema es de la persona, pero no está indiferente frente a esto, puesto que usted además reza. No dice, “Es su problema; no me importa”. Si usted dice eso, queda muy claro que sí le importa. Si realmente no le importa, no necesita decir, “¡No me importa eso!” Eso significa que le

importa mucho. Un escorpión tiene una picadura dañina, pero usted no reclama, “¡Este escorpión tiene una picadura dañina y está picando a todos!” No. Un escorpión tiene una picadura dañina. Lo sé, pero eso no significa que quiero a los escorpiones. Eso es lo que yo quiero decir por objetividad. Mi objetividad es entender a un escorpión como un escorpión, como el que tiene una picadura dañina. Eso no me gusta, y no me gusta que un escorpión me pique. Por lo tanto, me mantengo lejos de los escorpiones. Mucha gente son como escorpiones—ellos pican con sus palabras o acciones.

Las personas hacen lo que hacen porque no pueden hacer otra cosa. Eso es la verdad; no se puede negar. Sólo si usted entiende esto, tendrá una mente a su disposición para la meditación, para cualquier cosa. Luego usted puede tratar pragmáticamente a la gente y las situaciones. También este pragmatismo es objetividad, según yo. No necesita tener transacciones con cierta gente, puesto que usted encuentra que su umbral no es adecuado para eso. Y para algunas personas, estar aparte de ciertas situaciones también es bueno. Por lo tanto, usted está totalmente objetivo y en esto hay una cierta libertad interior. Usted se libera de gente—no de amor, no de cuidar, sino de gente que se sienta en su interior. Déjeles vivir en sus propios espacios. Ellos ya están viviendo en sus propios espacios fuera de usted, así que no hay ninguna necesidad para que ellos estén metidos en su cabeza. Usted no necesita ser tan complaciente. Ellos viven en sus propios espacios, igual

que usted. De hecho, ¡usted mismo no sabe en cuántos lugares usted se está sentado!

La palabra *bāhyān* es bellísima. *Sparśān*, los objetos que usted percibe, los que sus sentidos contactan, están *bāhyān*, externos. Esto es el mundo externo entero— *bāhyān sparśān*. *Krtvā*, haciendo. ¿Haciendo qué? *Bahih krtvā*, haciéndolos externos. Mire las palabras—como los objetos externos, manteniéndolos externos. Qué cosa buena. Queda muy claro. Sin duda están externos; la primera declaración es un hecho. La segunda declaración consiste en entender al hecho como un hecho. La primera declaración es que son externos—su suegra, su casa, su carpeta, todas las situaciones, todo, es externo. Pero para algunas personas, hasta la carpeta viaja junto con ellas.

Usted puede ir para un retiro con todas estas personas viajando con usted, ¡y sin boletos! Usted dice que viaja con poco equipaje. Tal vez externamente, pero internamente está muy pesado. ¿Por qué? Usted se está yendo de gente y situaciones porque encuentra que son demasiado pesados para usted. Esto es una cosa común. Yo estoy abandonando la vida tumultuosa, fuera del ruido del mundo externo, de la polución, de las tareas diarias, de esto y de aquello. Yo me voy para un retiro. ¿Se va? “Sí”. Usted no se va. Puesto que usted quiere irse, hay una presión, lo cual significa que no se lleva bien con estas situaciones. Significa que están allí dentro de usted, y esa presión lo empuja a usted a irse de ellas. Sin embargo, cuando

usted se va de ellas, aún la presión continuará allí, puesto que los hechos quedan con usted y tiene que regresar y hacer frente a ellos. Entonces todos ellos viajan consigo. Y usted se sienta y medita. Una tras otra, esta gente viene, entonces no puede relajarse. Relajarse es soltar toda esta gente. Muchas están allí—pequeñas y grandes—entonces tenemos que descargarlas. ¿Cómo hace usted eso? ¿Dice usted, “¡Lárguense de mi sistema!”? Si lo hace, ellas seguirán estando allí. Cuando usted exige que ellas se larguen, eso significa que usted no puede con ellas. Ellas quedarán adentro diciendo, “Usted nunca podrá conmigo”. Ellas van a sentarse allí de esta manera. El enojo no funcionará; la ansiedad no funcionará; el desprecio no funcionará. Nada funcionará. El perdón no funcionará debido a que usted no está cualificado para perdonar a nadie. Usted ya está dañado; ¿a quién va a perdonar? Esa es una actitud condescendiente, entonces no va a funcionar.

Lo que si va a funcionar es otorgar libertad a esa persona. Para eso usted necesita conocimiento, lo cual significa que tiene que detenerse y mirar al orden. Eso es donde Ísvara entra. Deténgase y mire el orden que está allí, el orden psicológico. Esto es un orden muy importante. Si usted mira el orden psicológico, puede otorgar libertad a todas esas personas. Usted hallará que todos los resortes de compasión ya no están comprimidos. Luego se encuentra a sí mismo como una persona libre. Cuando usted entiende esto, puede ver la libertad que usted tiene adentro. Esto se llama “enseñanza”.

Usted puede entender por qué yo me tomé todo este tiempo para explicarle esto. No simplemente digo una frase y luego sigo. Eso no funciona. Usted tiene que ayudar a la persona que vea esa libertad. Eso es de lo que trata la enseñanza. Y luego, cuando la persona tiene esa libertad, él (o ella) está dispuesta.

Esa persona está consciente de ciertas realidades acerca de ella misma. ¿Qué son esas realidades? Existe un cuerpo físico. Es una realidad. El mundo externo es una realidad. Usted está objetivo hacia el mundo externo y hacia su cuerpo físico. Los complejos³ basados en el cuerpo físico son demasiados, comenzando desde su pelo—el color del pelo, la consistencia del pelo, la ausencia del pelo, etcétera. Hay un complejo de pelo, luego hay un complejo de la forma de la nariz y un complejo del cutis. La persona blanca no quiere ser tan blanca, entonces viaja a Rio, y se tuesta en la playa, porque tiene que tener un bronceado uniforme. Así que el color de la piel no se acepta. El peso siempre es un complejo. En la cultura americana, usted es aceptable solamente cuando puede pasar por el ojo de una aguja. Entonces está hermosa. La gente debería poder contar todos sus huesos y sus pómulos deben estar sobresaliendo. En la India, si alguien tiene pómulos de este tipo, van a pensar, “¡Es un esqueleto! Se casó con un

³ Combinación de ideas, tendencias y emociones que permanecen en la subconsciencia, pero que influyen en la personalidad del sujeto y a veces determinan su conducta.

esqueleto. ¿En cuál museo le encontró?” Tenemos conceptos extraños. Debido a todos estos complejos a usted le gusta escuchar que “usted no es el cuerpo”. Parece muy atractivo que “yo no soy el cuerpo” porque el cuerpo es un problema para usted. Esto no es una solución, sino una negación de un problema. Por eso cuando estas personas toman una vida espiritual, no encuentran nada.

“Yo no soy el cuerpo” no va a resolver el problema porque el cuerpo es usted. Primero, usted tiene que aceptar que el cuerpo es usted, porque eso es la realidad objetiva. Cada célula es usted. Por lo tanto, solamente usted necesita ser objetivo hacia este cuerpo, sin juzgarlo. El cuerpo es un vehículo con el propósito de llevarlo a usted a pasear. Hay una metáfora de este cuerpo como un *ratha*, una cuadriga, en la Upaniṣad. Y usted es el *ratha-swāmi* sentado en este *ratha*. Lo lleva a pasear, se levanta cuando usted quiere levantarse, se sienta cuando usted quiere sentarse. Entonces, ¿por qué debería usted preocuparse? Así como usted cuida su automóvil, usted cuida su cuerpo. El amor por uno mismo comienza allí. Aquí no hay nada para detestar, pero por otro lado, usted no puede pasar toda su vida en el altar del cuerpo. El cuerpo está sujeto a envejecimiento, y cambia su forma—eso es la naturaleza de este cuerpo. Así que este cuerpo tiene que ser aceptado como es. Por favor haga cualquier cambio que usted necesite para poder levantarse sin gran problema o sentarse sin problemas, por ejemplo. Hay que cuidar este cuerpo, pero a la misma vez yo estoy objetivo hacia

él. Este cuerpo me ayuda y mi bienestar depende del bienestar de este cuerpo, entonces lo cuido. El cuerpo no fue dado para crear un complejo. La nariz fue dada para respirar, oler, y para usar un anillo, nunca para un complejo. Por lo tanto, tengo que ser objetivo—el cuerpo es como es.

Desde el mundo externo voy al cuerpo físico, luego al *prāṇa*. No solamente es un cuerpo; es un cuerpo que respira, un cuerpo con vida. Ahora voy con el físico, el denso, hacia el sutil—desde *sthūla* a *sūkṣma*. Aunque acepto este cuerpo como yo, yo soy más que el cuerpo; por eso viajo adentro ahora. Hay una realidad. Aquí no hay imaginación. Yo respiro; eso es una realidad. Y debido a que la respiración continúa sin mi voluntad, puedo estar consciente de ella. Observando la respiración así hace maravillas. Me hace más objetivo. Desde adentro yo estoy mirando algo interno y algo externo. Hay algo externo, porque el aire externo entra y sale, y también es interno porque una vez que está dentro del cuerpo, aun puedo sentirlo, observarlo.

Luego voy hacia mis sentidos. *Prāṇa* es diferente que los sentidos, a pesar de que es necesario para que los sentidos operen. Sin embargo, el revés no es así, porque *prāṇa* continuará aun cuando los sentidos no operen. Esto sucede en el sueño profundo. *Prāṇa* está activo, tan activo que las otras personas en cualquier parte alrededor de usted no pueden dormir, y nuevamente usted se levanta por la mañana

teniendo hambre como un lobo. Anoche, antes de acostarse, usted tomó una cena de seis cursos. ¿Qué sucedió en el entremedio? Usted no supo nada; es decir, sus sentidos no funcionaban, pero *prāṇa* estaba activo digiriendo todo esa comida. Entonces, cuando me siento para la meditación me vuelvo consciente de este *prāṇa*. El *prāṇa* es “yo”, pero yo no soy el *prāṇa*—eso se vuelve claro.

Luego observo un órgano sensorial, la sensación del tacto. Aquí mire cómo nos estamos recorriendo. La sensación del tacto es más sutil que la respiración. Yo recibo esa sensación del tacto, y hacia esta percepción sensorial estoy objetivo. Luego, hasta mi mente, estoy objetivo. Con mi mente aprecio todo esto, y ya estoy objetivo hacia la mente misma. Yo observo mi mente. Esto en sí se vuelve la meditación para alguna gente—observando el *prana* durante muchos días, luego observando la mente día tras día. Yo no aconsejo eso, tampoco es necesario. Esto no es meditación.

Quiero presentarme como una persona para que pueda meditar. Eso es todo. Yo hago esto como una persona consciente observando la mente. Esta persona es el meditador—libre de tensión. Perdiendo objetividad uno se vuelve tenso; estando objetivo me encuentro libre de tensión. Entienda la belleza de la objetividad. Ahora, si esta persona es poca informada hay un cierto tipo de meditación; si es informada adecuadamente, hay meditación que lleva a *samādhi*.