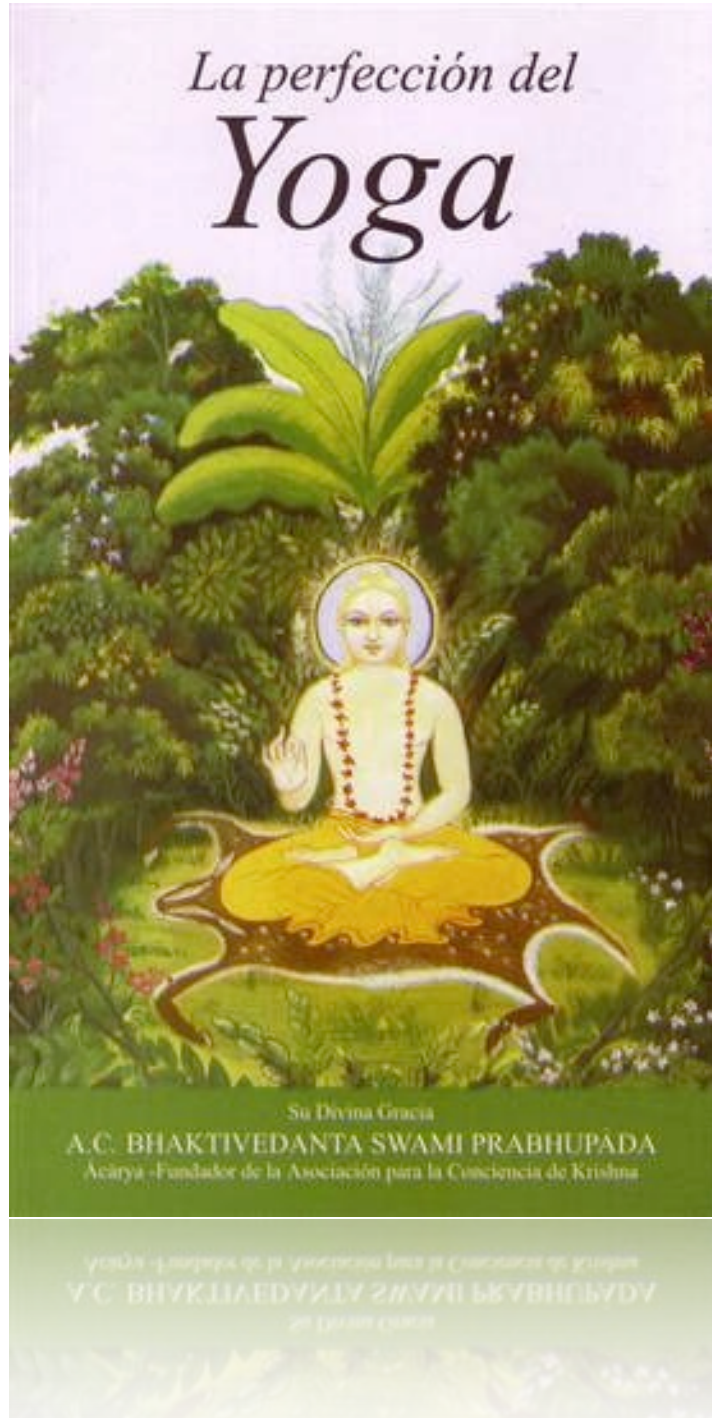


# LA PERFECCIÓN DEL YOGA

A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada



[www.harekrishna.es](http://www.harekrishna.es)



#### Aviso sobre los Derechos Reservados

Ésta es una copia de evaluación de la versión impresa y no se puede revender. Está destinada a uso personal no comercial únicamente, para citas cortas usadas en trabajos académicos, investigación, trabajos de estudiantes, presentaciones y similares y está sujeta a las normas de uso establecidas en:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/es/>

Puede distribuir este trabajo a través de internet, en tanto mantenga esta nota de derechos de autor intacta.

Para cualquier pregunta, comentario y correspondencia, así como para evaluar otros libros en esta colección, visite nuestra página web:

<http://www.harekrishna.es>

# La perfección del yoga

## Capítulo 1

### El yoga que rechazó Arjuna

En el mundo occidental se han popularizado muchos sistemas de *yoga*, especialmente en este siglo, pero ninguno de ellos ha enseñado la perfección del *yoga* realmente. En el *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa, la Suprema Personalidad de Dios, enseña a Arjuna, la perfección del *yoga*. Si, de verdad, queremos participar de la perfección del sistema de *yoga*, en el *Bhagavad-gītā* encontraremos las declaraciones concluyentes de la Persona Suprema.

Es ciertamente extraordinario que la perfección del *yoga* se haya enseñado en medio de un campo de batalla. Se le enseñó a Arjuna, el guerrero, inmediatamente antes de que se lanzase a una lucha fratricida. Su sentimiento le hacía pensar: "¿Por qué tengo yo que luchar contra mis propios parientes?" Aquella resistencia a luchar que sentía Arjuna se debía al engaño de la ilusión, y precisamente para extirpar aquella ilusión, Śrī Kṛṣṇa le dijo lo que constituye el *Bhagavad-gītā*. Puede imaginarse cuán poco tiempo transcurrió mientras el *Bhagavad-gītā* se estaba recitando. Todos los guerreros de los dos campos estaban preparados para luchar, de manera que había realmente muy poco tiempo, una hora todo lo más. En el espacio de aquella hora, se debatió todo el *Bhagavad-gītā*, y Śrī Kṛṣṇa expuso la perfección de todos los sistemas de *yoga* a Su amigo Arjuna. Al final de este gran discurso, Arjuna desechó sus dudas y luchó.

Sin embargo, durante el discurso, cuando Arjuna oyó la explicación del sistema del *yoga* de la meditación —cómo sentarse, cómo mantener erguido el cuerpo, cómo mantener los ojos medio cerrados y cómo mirar a la punta de la nariz sin distraer la atención, y todo ello en un lugar retirado y en soledad— replicó:

*yo 'yam yogas tvayā proktaḥ*

*sāmyena madhusūdana  
etasyāhaṁ na paśyāmi  
cañcalatvāt sthitimsthīrām*

"¡Oh, Madhusūdana! El sistema de *yoga* que has resumido, para mí no es práctico ni posible de soportar, porque la mente es inquieta e inestable." (Bg. 6.33) Esto es importante. Debemos recordar siempre que nuestra circunstancia es material, y en ella, a cada momento, nuestra mente está sometida a alguna agitación. En realidad, nuestra situación no es muy agradable. Siempre estamos pensando que cambiando nuestra situación podremos superar nuestra agitación mental, y creemos que cuando alcancemos un cierto punto, desaparecerán todas las agitaciones mentales. Pero es condición del mundo material el que no podamos vernos libres de la ansiedad. Nuestro dilema consiste en que estamos tratando siempre de resolver nuestros problemas, pero este universo está hecho de tal manera que no llegamos nunca a resolverlos.

Como no es un farsante, sino que es franco y abierto, Arjuna dice a Kṛṣṇa que él no es capaz de ejecutar el sistema de *yoga* que le ha descrito. Es importante el que, al hablar a Kṛṣṇa, Arjuna se dirija a Él como Madhusūdana, porque con esto indica que el Señor es el que mató al demonio llamado Madhu. Hay que notar que los nombres de Dios son innumerables, ya que, con frecuencia, se Le llama según Sus actividades. Así pues, Dios tiene nombres innumerables porque tiene innumerables actividades. Nosotros sólo somos partes de Dios, y no podemos ni recordar todas las actividades que nos han ocupado desde nuestra niñez hasta el presente. El Dios eterno es ilimitado, y como Sus actividades también son ilimitadas, tiene nombres ilimitados, de los cuales el principal es Kṛṣṇa. Entonces, ¿por qué Arjuna Le llama Madhusūdana cuando, por ser amigo de Kṛṣṇa, pudo haberle llamado Kṛṣṇa directamente? La respuesta es que Arjuna considera su mente como un gran demonio, como el llamado Madhu. Si fuese posible para Kṛṣṇa matar el demonio llamado mente, entonces Arjuna sería capaz de alcanzar la perfección del *yoga*. "Mi mente es mucho más fuerte que Madhu, el demonio", está diciendo Arjuna. "Por favor, si Tú pudieras matarla, entonces yo podría ejecutar ese sistema de *yoga*." Hasta la mente de un gran hombre como Arjuna, siempre está agitada. Como dice el mismo Arjuna:

*cañcalaṁ hi manaḥ kṛṣṇa  
pramāthi balavad dṛḍham  
tasyāhaṁ nigrahaṁ manye  
vāyor iva suduṣkaram*

"¡Oh Kṛṣṇa! Porque la mente es inquieta, turbulenta, obstinada y muy fuerte, someterla, me parece a mí más difícil que dominar el viento." (Bg. 6.34)

Es un hecho, sin duda, el que la mente nos esté diciendo siempre que vayamos aquí, o allí, que hagamos esto o lo otro; siempre nos está diciendo de que lado

hemos de volvernos. Así pues, la esencia del sistema de *yoga* es el control de la agitada mente. En el sistema del *yoga* de la meditación, la mente se controla al concentrarla en la Superalma; éste es el propósito del *yoga*. Pero Arjuna dice que controlar esta mente es más difícil que impedir que sople el viento. Podemos imaginar a alguien abriendo los brazos para detener un huracán. ¿Tendremos que suponer sencillamente que Arjuna no está suficientemente capacitado para controlar su mente? El hecho es que no podemos ni imaginar las inmensas aptitudes de Arjuna. Después de todo, era un amigo personal de la Suprema Personalidad de Dios, situación muy elevada y que no se puede alcanzar por quien no tiene grandes calificaciones. Además, Arjuna era un guerrero y administrador de gran prestigio. Era tan inteligente que fue capaz de comprender el *Bhagavad-gītā* en el espacio de una hora, cuando en la actualidad, hombres muy instruidos no lo entienden ni en el curso de toda una vida. Aún así, Arjuna creía que para él no era posible controlar la mente. ¿Tendremos que suponer que lo que era imposible para Arjuna en una época más avanzada, es posible para nosotros en esta época degenerada? Ni por un instante debemos considerar que tengamos la misma categoría que Arjuna. Somos mil veces inferiores a él.

Por otra parte, no hay constancia de que Arjuna haya practicado el sistema de *yoga* en ningún momento. Sin embargo, Kṛṣṇa alabó a Arjuna como el único que merecía comprender el *Bhagavad-gītā*. ¿Cuál era la gran calificación de Arjuna? Śrī Kṛṣṇa dice: "Tú eres Mi devoto, tú eres Mi amigo muy querido." A pesar de esta calificación, Arjuna se negó a practicar el *yoga* de la meditación descrito por Śrī Kṛṣṇa. ¿Qué conclusión hemos de sacar de ello? ¿Hemos de desesperar de que la mente se controle alguna vez? No, la mente puede controlarse y el sistema consiste en este proceso de conciencia de Kṛṣṇa. La mente debe estar siempre fija en Kṛṣṇa. En la medida en que la mente se absorbe en Kṛṣṇa, así se alcanza la perfección del *yoga*.

Cuando nos volvemos hacia el *Śrīmad-Bhāgavatam*, en el canto XII encontramos a Śukadeva Gosvāmī diciéndole a Mahārāja Parīkṣit que en la edad de oro, Satya-yuga, la gente vivía cien mil años y que en aquel tiempo, cuando las entidades vivientes avanzadas vivían por tales espacios de tiempo, era posible ejecutar este sistema de *yoga* de la meditación. Pero lo que se alcanzaba en Satya-yuga por este sistema de meditación, y en el *yuga* siguiente, el Tetra-yuga, por la ofrenda de grandes sacrificios, y en el siguiente *yuga*, el Dvāpara-yuga, por la adoración en el templo, sería alcanzado en el tiempo presente, en este Kali-yuga, con sólo cantar los nombres de Dios, *hari-kīrtana*, Hare Kṛṣṇa. De manera que, de fuentes autorizadas, sabemos que este canto de Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, es la personificación de la perfección del *yoga* para esta era.

Hoy en día tenemos grandes dificultades para vivir cincuenta o sesenta años.

Un hombre puede vivir todo lo más ochenta años o cien. Además estos breves años están siempre cargados de ansiedad, de dificultades debidas a las circunstancias de la guerra, la peste, el hambre y tantos otros trastornos. También somos poco inteligentes y, al mismo tiempo, somos desdichados. Tales son las características del hombre que vive en Kali-yuga, una era degradada. Por eso, propiamente dicho, nunca podemos tener éxito con este sistema de *yoga* de la meditación que describe Kṛṣṇa. A lo más, podremos satisfacer solamente nuestros caprichos per sonales mediante alguna pseudoadaptación a este sistema. De manera que la gente paga dinero para asistir a alguna clase de ejercicios de gimnasia y respiración profunda, y están contentos si creen que pueden alargar su vida unos pocos años o disfrutar mejor de la vida sexual. Pero debemos comprender que esto no es el verdadero sistema de *yoga*. En esta época, ese sistema de meditación no se puede ejecutar en forma apropiada. En cambio todas las perfecciones de ese sistema pueden alcanzarse mediante el *bhakti-yoga*, el sublime proceso de la conciencia de Kṛṣṇa, específicamente el *mantra-yoga*, la glorificación de Śrī Kṛṣṇa mediante el canto de Hare Kṛṣṇa. Esto se recomienda en las escrituras védicas y se ha introducido por grandes autoridades como Caitanya Mahāprabhu. En efecto, la *Bhagavad-gītā* proclama que los *mahātmās*, las grandes almas, están siempre cantando las glorias del Señor. Si se quiere ser un *mahātmā*, según las escrituras védicas, según la *Bhagavad-gītā*, y según las grandes autoridades, hay que adoptar este proceso de la conciencia de Kṛṣṇa y de cantar Hare Kṛṣṇa. Pero si nos contentamos con hacer manifestaciones exteriores de meditación, sentándonos muy derechos en la posición del loto y entrando en trance, como si fuésemos actores, entonces ya es otra cosa. Pero debemos comprender que tales actuaciones espectaculares no tienen nada que ver con la perfección real del *yoga*. La enfermedad material no puede curarse con una medicina artificial. Tenemos que aplicar la cura verdadera que nos viene directamente de Kṛṣṇa.

## Capítulo 2

### El yoga como trabajo con devoción

Hemos oído el nombre de muchos *yogas* diferentes y de muchos *yogīs*, pero en

el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa dice que el verdadero *yogī* es el que se entrega "totalmente a Mí". Kṛṣṇa proclama que no hay diferencia entre renunciación (*sannyāsa*) y *yoga*.

*yam sannyāsam iti prāhur  
yogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava  
na hy asannyasta-saṅkalpo  
yogī bhavati kaścana*

"Lo que se llama renunciación es lo mismo que el *yoga*, o la vinculación con el Supremo; porque nadie puede ser un *yogī* si no renuncia a la complacencia de los sentidos." (Bg. 6.2)

En cualquier caso, el servicio al Señor Supremo es el mismo. Se trata solamente de una diferencia en el grado de elevación. Śrī Kṛṣṇa dice a Arjuna que debe entender como idénticos renunciación (*sannyāsa*) y *yoga*, porque sin haberse liberado de los deseos y de la complacencia de los sentidos no es posible ser ni *yogī* ni *sannyāsī*.

Hay algunos *yogīs* que practican el *yoga* por lucro, pero este no es el verdadero *yoga*. Todo debe ponerse al servicio del Señor. Cualquier cosa que hagamos, como trabajadores ordinarios, como *sannyāsīs*, como *yogīs*, o como filósofos, debemos hacerlo siendo conscientes de Kṛṣṇa. Cuando estamos absortos en el pensamiento de servir a Kṛṣṇa, y hacemos algo en esta conciencia, podemos ser verdaderos *sannyāsīs* y verdaderos *yogīs*.

Para aquellos que están subiendo el primer peldaño del sistema de *yoga* existe el trabajo. No hay que creer que porque se comienza el *yoga*, ya no hay que hacer nada más. En el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa le pide a Arjuna que se haga *yogī*, pero no le dice en ningún momento que abandone la lucha. Todo lo contrario. Por supuesto, cabe preguntarse cómo es posible ser al mismo tiempo guerrero y *yogī*. Nuestra concepción de la práctica del *yoga* es la de sentarse muy derecho, con las piernas cruzadas y los ojos medio cerrados, mirando la punta de la nariz y concentrándose de esta manera en un lugar solitario. Así pues, ¿cómo es que Kṛṣṇa le pide a Arjuna que se haga *yogī* y al mismo tiempo que participe en una guerra civil horrorosa? Este es el misterio de *Bhagavad-gītā*: se puede seguir siendo un guerrero y al mismo tiempo ser el *sannyāsīṣ* más depurado, el *yogī* más depurado. ¿Cómo es posible? Siendo consciente de Kṛṣṇa. Sencillamente hay que luchar por Kṛṣṇa, trabajar por Kṛṣṇa, comer por Kṛṣṇa, dormir por Kṛṣṇa y dedicar a Kṛṣṇa todo cuanto se haga. Así se logra ser el más depurado *yogī* y el más depurado *sannyāsī*. Este es el secreto.

En el capítulo sexto del *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa da instrucciones a Arjuna sobre cómo hay que practicar el *yoga* de la meditación, pero Arjuna lo rechaza por parecerle demasiado difícil. ¿Cómo entonces se ha considerado a Arjuna como un gran *yogī*? Aunque Kṛṣṇa vió que Arjuna estaba rechazando el sistema de la meditación, proclamó a Arjuna el *yogī* supremo, porque "tú siempre estás

pensando en Mí". Pensar en Kṛṣṇa es la esencia de todos los sistemas de *yoga*, del *hatha*, *karma*, *jñāna*, *bhakti* o cualquier otro *yoga*, sacrificio o acto de caridad. Todas las actividades que se aconsejan para lograr la comprensión espiritual terminan en la conciencia de Kṛṣṇa, en pensar siempre en Kṛṣṇa. La verdadera perfección de la vida humana consiste en tener siempre conciencia de Kṛṣṇa, ser consciente de Kṛṣṇa en el momento de llevar a cabo toda suerte de actividades.

En la fase preliminar se aconseja siempre trabajar por Kṛṣṇa. Hay que tener siempre algún deber o alguna ocupación, porque no es una buena táctica permanecer inactivo, aunque sólo sea un segundo. Cuando se ha avanzado debido a este tipo de ocupaciones, entonces es posible prescindir del trabajo físico, pero permaneciendo siempre interiormente ocupado con el pensamiento constante de Kṛṣṇa. Pero en la fase preliminar, siempre se aconseja que se ocupen los sentidos en el servicio de Kṛṣṇa. Hay una gran diversidad de actividades que se pueden realizar al servicio de Kṛṣṇa. La Asociación Internacional para la Conciencia de Krishna se constituyó para ayudar directamente a los aspirantes de devotos en estas actividades. Para aquellos que trabajan siendo conscientes de Kṛṣṇa, sencillamente no hay bastantes horas al día para servir a Kṛṣṇa. Siempre hay algo que hacer, lo mismo de día que de noche, y el estudiante de la conciencia de Kṛṣṇa lo lleva a cabo con alegría. Ese es el nivel de la verdadera felicidad, la ocupación constante para complacer a Kṛṣṇa y para difundir la conciencia de Kṛṣṇa por el mundo. En el mundo material se puede llegar a estar muy cansado de trabajar continuamente, pero si se trabaja siendo consciente de Kṛṣṇa, se puede cantar Hare Kṛṣṇa y pasar las veinticuatro horas del día ocupado en servicio devocional sin llegar a cansarse nunca. Pero si nuestras vibraciones son terrenas, pronto estamos exhaustos. No es posible el cansancio en el nivel espiritual. El nivel espiritual es absoluto. En el mundo material todos se esfuerzan por la complacencia de los sentidos. Los resultados del propio esfuerzo en el mundo material tienden a complacer los propios sentidos como único objetivo. Pero un verdadero *yogī* no desea tales resultados, porque no tiene más deseo que Kṛṣṇa y Kṛṣṇa ya está con él.

## Capítulo 3



## El yoga como meditación en Kṛṣṇa

En la India hay lugares sagrados a los que van los *yogīs* para meditar en soledad, según está prescrito en el *Bhagavad-gītā*. Tradicionalmente, no puede practicarse el *yoga* en un lugar público, pero en lo que se refiere al *kīrtana*, el *mantra-yoga*, es decir, el *yoga* que consiste en cantar el *mantra* Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare<|>/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, cuanta más gente haya, mejor. Cuando Śrī Caitanya Mahāprabhu llevaba a cabo *kīrtana* en la India, hace unos quinientos años, organizaba cada grupo con dieciséis personas para llevar el canto, y miles de gentes cantaban con ellos. Participar en el *kīrtana*, es decir, en el canto público de los nombres y las glorias de Dios, es totalmente factible y, en esta época, verdaderamente fácil; pero en lo que se refiere al método del *yoga* de la meditación, esto es muy difícil. En el *Bhagavad-gītā*, se afirma de manera específica que para practicar el *yoga* de la meditación, hay que retirarse en un lugar santo y aislado. Es decir, hay que dejar el hogar. En esta era de superpoblación no siempre es posible encontrar un lugar retirado, pero esto no es necesario para practicar el *bhakti-yoga*.

En el sistema del *bhakti-yoga* hay nueve procesos diferentes: escuchar, cantar, recordar, servir, adorar la Deidad en el templo, orar, cumplir órdenes, servir a Kṛṣṇa como a un amigo y sacrificarse por Él. De ellos, se consideran los más importantes *śravaṇam kīrtanam*, escuchar y cantar. En un *kīrtana* público, una persona puede cantar Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare<|>/ Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare, mientras le escucha un grupo, y al final del *mantra*, el grupo puede responder, de manera que haya un escuchar y cantar recíproco. Esto puede practicarse fácilmente en la propia casa, con un pequeño grupo de amigos, o con mucha gente en un vasto lugar público. Es posible intentar la práctica del *yoga* de la meditación en una gran ciudad o en una asociación de *yoga*, pero hay que entender que esto obedece a la fantasía personal y que no es el método recomendado en el *Bhagavad-gītā*.

Todo el proceso del sistema de *yoga* consiste en la propia purificación. ¿Y qué es esta purificación? La purificación resulta de la comprensión de la verdadera identidad propia. La purificación es la comprensión de que : "Yo soy puro espíritu y yo no soy esta materia." Debido al contacto material, nos identificamos con la materia y pensamos: "Yo soy este cuerpo." Pero para practicar el verdadero *yoga* hay que comprender que, por constitución, somos distintos de la materia. El motivo de buscar un lugar aislado y practicar el proceso de la meditación es el de llegar a comprender esto. No es posible comprenderlo si no se practica este proceso de manera apropiada. En todo caso,

Śrī Caitanya Mahāprabhu llegó a la siguiente conclusión:

*harer nāma harer nāma  
harer nāmaiva kevalam  
kalau nāsty eva nāsty eva  
nāsty eva gatir anyathā*

"En esta era de riña y desacuerdo (Kali-yuga), no hay otra manera de lograr la realización espiritual más que cantando los santos nombres. No hay otra manera, no hay otra manera, no hay otra manera."

Se cree generalmente, por lo menos en el mundo occidental, que el sistema de *yoga* supone meditar en el vacío. Sin embargo, las escrituras védicas no aconsejan meditar en vacío alguno. Antes bien, los Vedas sostienen que *yoga* significa meditar en Viṣṇu, cosa que apoya igualmente el *Bhagavad-gītā*. En muchas asociaciones de *yoga*, vemos que la gente está sentada, con las piernas cruzadas y muy derecha, cierra los ojos para meditar, y así, el cincuenta por ciento de los asistentes se quedan dormidos, porque cuando cerramos los ojos y no tenemos un tema que contemplar, sencillamente nos dormimos. Por supuesto, no es esto lo que recomienda Śrī Kṛṣṇa en el *Bhagavad-gītā*. Hay que sentarse muy derecho, con los ojos medio cerrados, mirando a la punta de la nariz. Si no se siguen las instrucciones, el resultado será el quedarse dormido y nada más. Por descontado que, a veces, la meditación continúa durante el sueño, pero no es este el proceso que se recomienda para la práctica del *yoga*. De manera que, para mantenerse despierto, Kṛṣṇa recomienda mirar constantemente la punta de la nariz. Además, hay que estar siempre sereno. Si la mente está agitada o si se está rodeado de una intensa actividad, no es posible concentrarse. En el *yoga* de la meditación, hay que estar también libre de todo temor. El temor no existe cuando se entra en la vida espiritual. Y también hay que ser *brahmacārī*, es decir, hay que estar completamente libre de la vida sexual. Ni puede haber tampoco exigencias cuando se está meditando de esta forma. Cuando no hay exigencias y se practica el sistema en la forma adecuada, entonces es posible controlar la mente. Una vez cumplidos todos los requisitos de la meditación, hay que transferir todo el pensamiento a Kṛṣṇa, o Viṣṇu. No es que haya que transferir el pensamiento al vacío. Así pues, Kṛṣṇa dice que el que está absorto en el sistema de *yoga* de la meditación, está "siempre pensando en Mí".

Es evidente que el *yogī* tiene que encontrarse con muchas dificultades para purificar el *ātmā* (mente, cuerpo y alma), pero es un hecho, que en esta era esto puede lograrse con la mayor efectividad, con tan sólo cantar Hare Kṛṣṇa, Hare Kṛṣṇa, Kṛṣṇa Kṛṣṇa, Hare Hare, Hare Rāma, Hare Rāma, Rāma Rāma, Hare Hare. ¿Por qué ocurre esto? Porque esta vibración trascendental no es diferente de Kṛṣṇa. Cuando cantamos con devoción Su nombre, Kṛṣṇa está con nosotros, y cuando Kṛṣṇa está con nosotros, ¿es posible seguir siendo impuros? En

consecuencia, el que se absorbe en ser consciente de Kṛṣṇa, en cantar los nombres de Kṛṣṇa y servirle siempre, obtiene el beneficio de la más depurada forma del *yoga*. La ventaja reside en que con este método no hay que tomarse toda la molestia del sistema de la meditación. Esa es la belleza del proceso de la conciencia de Kṛṣṇa.

En *yoga*, es necesario controlar todos los sentidos, y cuando esto se ha logrado, hay que ocupar la mente pensando en Viṣṇu. Se obtiene una gran paz, de este modo, tras dominar la vida material.

*jitātmanaḥ praśāntasya  
paramātmā samāhitaḥ*

"Quien ha dominado la mente, ya ha alcanzado la Superalma, puesto que ha logrado la tranquilidad." (Bg. 6.7.) Este mundo material se ha comparado a un gran incendio en el bosque. Lo mismo que en el bosque, donde el fuego puede encenderse sin una causa externa, así en este mundo material, aunque tratemos de vivir en paz, siempre hay alguna gran conflagración. Vivir en paz no es posible en parte alguna del mundo material. Pero para quien vive en un plano trascendental, ya sea por el *yoga* de la meditación, o por el método empírico-filosófico, o por el *bhakti-yoga*, la paz es posible. Todas las formas de *yoga* se proponen la vida trascendental, pero el método de cantar es especialmente efectivo en esta era. El *kīrtana* puede durar horas, sin que se sienta cansancio, pero es difícil permanecer sentado en la posición de loto perfectamente tranquilo, más de unos pocos minutos. Sin embargo, sea cual sea el método, una vez se ha extinguido el fuego de la vida material, se experimenta no solamente lo que se llama vacío impersonal. Antes bien, como Kṛṣṇa dice a Arjuna, se accede a la morada suprema.

*yuñjann evaṁ sadātmānam  
yogī niyata-mānasaḥ  
śāntim nirvāṇa-paramām  
mat-saṁsthām adhigacchati*

"Al meditar de esta manera, siempre controlando la mente, el cuerpo y las actividades, el trascendentalista místico alcanza el reino de Dios al cesar la existencia material." (Bg. 6.15) La morada de Kṛṣṇa no está vacía. Es como una fundación, y en una fundación hay diversidad de ocupaciones. El *yogī* que logra el éxito alcanza realmente el reino de Dios, donde hay una gran variedad espiritual. Los procesos de *yoga* son, sencillamente, diversas maneras de elevarse para entrar en aquella morada. En realidad, nosotros pertenecemos a esa morada, pero, al ser olvidadizos, nos han situado en este mundo material. Lo mismo que se mete en un manicomio a la persona que enloquece, nosotros, al olvidarnos de nuestra identidad espiritual, nos volvemos locos y se nos sitúa en este mundo material. De suerte que el mundo material es una especie de

manicomio, y podemos observar fácilmente que aquí no se hace nada con mucha cordura. Lo que nos interesa verdaderamente es salir de él para entrar en el reino de Dios. En el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa nos habla de este reino y también nos instruye sobre Su posición y la nuestra, sobre lo que es Él y sobre lo que somos nosotros. Todo lo que necesitamos saber está expuesto en el *Bhagavad-gītā*, y quien esté cuerdo puede aprovecharse de esta sabiduría.

## Capítulo 4

### El yoga como control del cuerpo y de la mente

A lo largo de todo el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa animaba a luchar a Arjuna, porque era un guerrero y la lucha era su deber. Aunque Kṛṣṇa explica el sistema del *yoga* de la meditación en el sexto capítulo, no insiste sobre ello ni anima a Arjuna a adoptarlo como su propio camino. Kṛṣṇa admite que este método de la meditación es muy difícil:

*śrī-bhagavān uvāca  
asaṁśayaṁ mahā-bāho  
mano durnigrahaṁ calam  
abhyāsenā tu kaunteya  
vairāgyeṇa ca grhyate*

"El Señor Bienaventurado dijo: ¡Oh, hijo de Kuntī, de poderosos brazos! Sin duda, es muy difícil dominar la mente inquieta, pero es posible con una práctica constante y con desapego ." (Bg. 6.35) Aquí, Kṛṣṇa pone especial acento en la práctica y en la renunciación como medios de controlar la mente. Pero, ¿qué es la renunciación? En nuestros días apenas nos es posible renunciar a nada, porque estamos muy habituados a una gran variedad de placeres materiales de los sentidos. A pesar de llevar una vida de concesiones sin control a los sentidos, asistimos a clases de *yoga*, y esperamos alcanzar algún logro. El *yoga* implica muchas reglas para su ejecución apropiada, y la mayoría de nosotros apenas puede dejar una sola costumbre como fumar. En Su discurso sobre el sistema del *yoga* de la meditación, Kṛṣṇa declara que no se puede practicar el *yoga* de manera apropiada si se come demasiado o si se come demasiado poco .

El que no come suficiente no puede practicar el *yoga* apropiadamente. Ni tampoco el que come más de lo que necesita. Hay que comer moderadamente, justo lo necesario para mantener el cuerpo y alma unidos; no se debe comer por el simple placer de la lengua. Cuando ante nosotros tenemos algún plato sabroso, acostumbramos a tomar no uno de ellos sino dos, tres y cuatro, y aún más. Nuestra lengua nunca se siente satisfecha. Pero en la India, no es raro ver que un *yogī* toma solamente una cucharada pequeña de arroz al día y nada más. Ni tampoco se puede practicar el *yoga* de la meditación si se duerme demasiado o si no se duerme lo bastante. Kṛṣṇa no dice que sea posible dormir sin soñar. En cuanto nos quedamos dormidos, tenemos un sueño, aunque quizá no lo recordemos. En el *Gītā*, Kṛṣṇa advierte que quien sueña demasiado cuando duerme, no puede practicar el *yoga* apropiadamente. No hay que dormir más de seis horas diarias. Ni tampoco puede practicar el *yoga* con éxito quien padece insomnio y no puede dormir por la noche, porque para hacer *yoga*, el cuerpo debe estar en forma. De esta manera, Kṛṣṇa esboza tantas diferentes condiciones para dominar el cuerpo. Sin embargo, todas estas condiciones pueden reducirse a cuatro reglas de base: ninguna relación sexual ilícita; no intoxicarse; no comer carne y no practicar el juego. Estas son las cuatro reglas mínimas para la práctica de todo sistema de *yoga*. Y en esta época, ¿quién puede privarse de estas cosas? Debemos probarnos a este respecto para asegurar nuestro éxito en la práctica del *yoga*.

*yogī yuñjīta satatam  
ātmānam rahasi sthitam  
ekākī yata-cittātmā  
nirāśīr aparigrahaḥ*

"Un trascendentalista debe tratar de concentrar su mente en el Ser Supremo; debe vivir solo en un lugar aislado y siempre debe controlar cuidadosamente su mente. Debe estar libre de deseos y sentimientos de posesión." (Bg.6.10) De este verso podemos comprender que es deber del *yogī* permanecer siempre solo. El *yoga* de la meditación no puede hacerse en grupo, por lo menos según lo que dice el *Bhagavad-gītā*. En el sistema de la meditación no es posible concentrar la mente en la Superalma si no es en un lugar aislado. En la India, aún hay muchos *yogīs* que se reúnen en la Kumba Melā. Por lo general viven retirados, pero en ocasiones especiales asisten a alguna función específica. En la India, aún hay miles de *yogīs* y de sabios y cada doce años más o menos se reúnen en determinados lugares santos, como Allahabad, etc., del mismo modo que en América tienen sus convenciones los hombres de negocios. El *yogī*, además de vivir en un lugar retirado, también debe estar libre de deseos y no debe pensar que está haciendo *yoga* para lograr algún poder material. Ni debe aceptar regalos o favores de la gente. Si está haciendo este *yoga* de la meditación de manera apropiada, permanece solo en la jungla, en el bosque o

en la montaña y evita la sociedad. En todo momento debe estar convencido de quién constituye el motivo por el que él es *yogī*. Él no considera que está solo, porque en todo momento Paramātmā, la Superalma, está con él. Por todo ello podemos ver que en la civilización moderna es realmente muy difícil practicar esta forma de *yoga* de la meditación de la manera apropiada. La civilización contemporánea en esta era de Kali, ha hecho imposible para nosotros estar solos, no tener deseos y no poseer nada.

Kṛṣṇa sigue explicando a Arjuna, muy detalladamente, el sistema del *yoga* de la meditación. Śrī Kṛṣṇa dice:

*śucau deśe pratiṣṭāpya  
sthiram āsanam ātmanaḥ  
nāty-ucchritaṁ nāti-nīcam  
cailājina-kuśottaram*

*tatraikāgram manaḥ kṛtvā  
yata-cittendriya-kriyaḥ  
upaviśyāsane yuñjyād  
yogam ātma-viśuddhaye*

"Para practicar el *yoga* hay que ir a un lugar retirado, poner hierba *kuśa* en el suelo y cubrirla con una piel de gacela y una tela suave. El asiento no debe ser ni demasiado alto ni demasiado bajo, y debe estar en un lugar sagrado. El *yogī* debe sentarse allí bien firme y practicar el *yoga* controlando la mente y los sentidos, purificando el corazón y fijando la mente en un punto." (Bg. 6.11-12) En general, los *yogīs* se sientan sobre pieles de gacela o de tigre porque los reptiles no se arrastrarán sobre tales pieles y no les molestarán en su meditación. Parece que en la creación de Dios hay un empleo para cada cosa. Toda hierba tiene su empleo y su función, aunque nosotros no sepamos cuál es. Así, en el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa toma algunas disposiciones por las cuales el *yogī* no tiene que preocuparse de las serpientes. Una vez conseguido un buen sitio para sentarse en un lugar retirado, el *yogī* comienza a purificar el ātmā (cuerpo, mente y alma). El *yogī* no debe pensar: "Ahora voy a tratar de alcanzar poderes maravillosos." A veces, los *yogīs* sí que logran ciertos *siddhis* o poderes, pero esto no es la finalidad del *yoga*, y los *yogīs* verdaderos no los exhiben. El verdadero *yogī* piensa: "Ahora estoy contaminado por esta atmósfera material, por eso debo purificarme."

Podemos ver rápidamente que controlar la mente y el cuerpo no es tan fácil y que no podemos hacerlo como si fuésemos a la tienda a comprar algo. Pero Kṛṣṇa indica que estas reglas pueden seguirse fácilmente siendo conscientes de Kṛṣṇa.

Por supuesto la motivación de todos es la vida sexual, pero no es que la vida sexual esté desaconsejada. Tenemos este cuerpo material, y mientras lo

tengamos, el deseo sexual estará presente. Igualmente, mientras tengamos el cuerpo, debemos comer para mantenerle y debemos dormir para que descanse. No podemos negar estos hechos, pero las escrituras védicas nos dan unas pautas para regular el comer, el dormir, las relaciones sexuales, etc. Si se espera algún éxito en el sistema de *yoga*, no podemos permitir que nuestros sentidos desenfrenados nos arrastren hacia sus objetos; por lo tanto, se han establecido unas pautas. Śrī Kṛṣṇa aconseja que se controle la mente mediante regulaciones. Si no regulamos nuestras actividades, la mente estará más agitada a cada instante. No es que las actividades deban abandonarse, sino regularse por una mente siempre ocupada en la conciencia de Kṛṣṇa. El estar siempre ocupado en algo relacionado con Kṛṣṇa, es el verdadero *samādhi*. El *samādhi* no consiste en no comer, no trabajar, no dormir ni disfrutar de ninguna manera. Más bien podría definirse el *samādhi* como el cumplimiento de actividades reguladas mientras se está absorto en el pensamiento de Kṛṣṇa.

*asaṁyatātmanā yogo  
duṣprāpa iti me matiḥ  
vaśyātmanā tu yatatā  
śakyo 'vāptum upāyataḥ*

"Para aquel cuya mente está sin freno," sigue diciendo Kṛṣṇa, "la comprensión espiritual del yo es tarea difícil." (Bg.6.36) Todos saben que un caballo sin bridas es peligroso de montar. Puede ir donde le parezca, y tan rápido como le parezca, lo que es muy peligroso para el jinete. Kṛṣṇa está de acuerdo con Arjuna en que el sistema de *yoga* es muy difícil en la medida en que la mente esté desenfrenada. "Pero", añade Kṛṣṇa, "aquel cuya mente está controlada y que se esfuerza con los medios apropiados, tiene asegurado el éxito. Tal es Mi opinión." (Bg. 6.36) ¿Qué significa "esforzarse con los medios apropiados"? Hay que tratar de seguir los cuatro principios básicos reglamentarios ya mencionados y llevar a cabo las actividades siendo consciente de Kṛṣṇa.

Si se quiere hacer el *yoga* en casa, hay que asegurarse de moderar las demás ocupaciones. No se pueden pasar largas horas del día trabajando duramente sólo para ganarse la vida. Hay que trabajar muy moderadamente, comer muy moderadamente y complacer los sentidos muy moderadamente, y mantenerse tan libre de ansiedad como sea posible. De esta manera se podrá lograr el éxito con el *yoga*.

¿Cuál es el signo que nos permite decir que se ha alcanzado la perfección del *yoga*? Kṛṣṇa indica que se está en *yoga* cuando la conciencia está totalmente bajo control.

*yadā viniyatam cittam  
ātmany evāvatiṣṭhate  
nisprahaḥ sarva-kāmebhyo*

*yukta ity ucyate tadā*

"Cuando el *yogī*, con la práctica del *yoga*, ha disciplinado sus actividades mentales y ha alcanzado la Trascendencia —despojado de todo deseo material—, se dice que ha logrado el *yoga*." (Bg. 6.18) El que ha alcanzado el *yoga* no depende de los dictados de la mente; más bien es la mente la que está bajo su control. Tampoco se trata de prescindir o terminar con la mente, puesto que la ocupación del *yogī* consiste en pensar siempre en Kṛṣṇa o en Viṣṇu. El *yogī* no puede permitir que su mente se le escape. Esto puede parecer muy difícil, pero es posible siendo consciente de Kṛṣṇa. Cuando se está siempre ocupado en el proceso de conciencia de Kṛṣṇa, en el servicio de Kṛṣṇa, ¿cómo es posible que la mente se desvíe de Kṛṣṇa? Al servicio de Kṛṣṇa, la mente está controlada automáticamente.

Tampoco puede tener el *yogī* deseo alguno de complacencia material de los sentidos. Si se es consciente de Kṛṣṇa, no se tiene otro deseo más que Kṛṣṇa. No es posible vivir sin deseos. El deseo de complacer los sentidos debe dominarse por la purificación, pero hay que cultivar el deseo de obtener a Kṛṣṇa. Sencillamente debemos transferir el deseo. De ningún modo se puede matar el deseo, porque el deseo es el compañero constante de la entidad viviente. El proceso de conciencia de Kṛṣṇa es aquél por el cual se purifican los deseos; en lugar de desear tantas cosas para complacer los sentidos, simplemente se desean cosas para servir a Kṛṣṇa. Por ejemplo, podemos desear alimentos sabrosos, pero en lugar de prepararlos para nosotros, podemos prepararlos para Kṛṣṇa y ofrecérselos a Él. No es que la acción sea diferente, pero hay una transferencia de conciencia, de pensar en hacer algo para los propios sentidos a pensar en hacer algo para Kṛṣṇa. Podemos hacer platos sabrosos con leche y sus derivados, verduras, cereales, frutas y otros platos vegetarianos para Kṛṣṇa y ofrecérselos a Él orando: "Este cuerpo material es un montón de ignorancia y los sentidos son una complicada red de senderos que conducen a la muerte. De todos los sentidos, la lengua es el más voraz y difícil de controlar. Es muy difícil controlar la lengua en este mundo; por eso Śrī Kṛṣṇa nos ha dado un *pra-sāda* exquisito, el alimento espiritual para dominarla. Así pues, tomemos este *prasāda* a nuestra entera satisfacción, glorifiquemos a Sus Señorías Śrī Śrī Rādhā y Kṛṣṇa y pidamos con amor la ayuda de Śrī Caitanya Mahāprabhu y de Nityānanda Prabhu." De este modo se sacrifica nuestro *karma*, porque desde el principio estamos pensando que el alimento se ofrece a Kṛṣṇa. No debemos tener deseo personal por el alimento. Sin embargo, Kṛṣṇa es tan compasivo que nos da a comer el alimento. De esta manera nuestro deseo se cumple. Cuando se ha modelado la vida de esta manera, combinando los propios deseos con los de Kṛṣṇa, entonces puede entenderse que se ha alcanzado la perfección en el *yoga*. Tan sólo respirar profundo y hacer algunos ejercicios no es *yoga*, al menos en lo que se refiere al *Bhagavad-gītā*. Es imprescindible una purificación total de conciencia.



Para practicar el *yoga* es muy importante tener la mente libre de agitación.

*yathā dīpo nivāta-stho  
neṅgate sopamā smṛtā  
yogino yata-cittasya  
yuñjato yogam ātmanaḥ*

"Al igual que una lámpara en un lugar sin viento, no vacila, el trascendentalista, que ha controlado la mente, permanece siempre firme en su meditación en el *yo trascendental*." (Bg. 6.19) Si una vela está en un lugar sin viento, la llama permanece derecha, sin moverse. La mente, como la llama, es susceptible de tantos deseos materiales, que con la más ligera agitación se moverá. Un pequeño movimiento de la mente puede cambiar toda la conciencia. Por eso en la India, tradicionalmente, el que practica seriamente el *yoga* permanece *brahmacārī*, o célibe. Hay dos clases de *brahmacārī*: el que es totalmente célibe y el que es *gṛhasṭha-brahmacārī*, es decir, que tiene esposa, que no tiene relaciones con ninguna otra mujer y que las relaciones con la esposa están reguladas estrictamente. De esta manera, bien por completo celibato o por una vida sexual restringida, la mente se mantiene libre de agitación. Sin embargo, si se hace voto de celibato completo, la mente aún puede agitarse por el deseo sexual; por eso en la India, aquellos que practican el *yoga* tradicional, bajo votos estrictos de celibato, no pueden estar solos ni con la madre, la hermana o la hija. La mente es tan voluble que la menor sugestión puede hacer estragos. El *yogī* debe tener la mente tan entrenada que en cuanto se desvía de la meditación en Viṣṇu, la obliga a volver de nuevo a su lugar. Esto requiere una gran práctica. Hay que llegar a saber que la propia felicidad está en la experiencia del placer de los sentidos trascendentales, no en la de los materiales. No se deben sacrificar los sentidos ni los deseos, sino que hay también deseos y satisfacción de los sentidos en la esfera espiritual. La verdadera felicidad es trascendental a la experiencia sensual material. El que no está convencido de esto, estará agitado seguramente y caerá. Por tanto hay que saber que la felicidad que trata de lograrse por los sentidos materiales no es verdadera.

Los que son *yogīs* de verdad, disfrutan realmente, pero ¿cómo disfrutan? *Ramante yogino 'nante*: Su disfrute no tiene límites, y ese disfrutar ilimitado es la verdadera felicidad, y esa felicidad es espiritual no material. Tal es el verdadero sentido de *Rāma*, como en el canto Hare Rāma. *Rāma* significa disfrute por medio de la vida espiritual. La vida espiritual es todo placer. No tenemos que sacrificar el placer, pero debemos disfrutarlo apropiadamente. Un enfermo no puede disfrutar de la vida, porque su disfrute de la vida es falso. Pero cuando se cura y está sano, entonces es capaz de disfrutar. Igualmente, mientras tengamos una concepción material de la vida, no disfrutamos realmente nosotros mismos, sino que estamos cada día más enredados en la

naturaleza material. Si un enfermo no debe comer, y come sin medida, ésto en realidad le mata. De un modo similar, cuanto más aumentamos el disfrute material, más nos enredamos en este mundo, y más difícil se hace liberarse de la trampa material. Todos los sistemas de *yoga* se proponen desenredar al alma condicionada de esta trampa y transferirla de este falso disfrutar de las cosas materiales al verdadero disfrute de ser consciente de Kṛṣṇa. Śrī Kṛṣṇa dice:

*yatroparamate cittam  
niruddham yoga-sevayā  
yatra caivātmanātmānam  
paśyann ātmani tuṣyati*

*sukham ātyantikam yat tad  
buddhi-grāhyam atīndriyam  
vetti yatra na caivāyam  
sthitaś calati tattvataḥ*

*yam labdhvā cāparam lābham  
manyate nādhikam tataḥ  
yasmin sthito na duḥkhena  
guruṇāpi vicālyate*

*taṁ vidyād duḥkha-saṁyoga-  
vivyogam yoga-samjñitam*

"En la fase de la perfección llamada trance, o *samādhi*, se refrena la mente, mediante la práctica del *yoga*, de toda actividad mental material. Esto se caracteriza por la capacidad para ver el propio yo con la mente pura y para gustar y disfrutar de ese yo. En ese estado gozoso se alcanza una felicidad trascendental sin límites y se disfruta mediante los sentidos trascendentales. Establecido de esta manera, el *yogī* nunca se separa de la verdad, y al alcanzar este estado piensa que no hay mayor ganancia. Una vez en esta condición, nada puede trastornarle ni en medio de las mayores dificultades. Esto es ciertamente la verdadera liberación de todas las miserias derivadas del contacto material." (Bg. 6.20-23) Una forma de *yoga* puede ser difícil y otra puede ser fácil, pero en cualquier caso, hay que purificar la existencia hasta llegar a la concepción del goce consciente de Kṛṣṇa. Entonces se podrá ser feliz.

*yadā hi nendriyārtheṣu  
na karmasv anuṣajjate  
sarva-saṅkalpa-sannyāsī  
yogārūhas tadocyate*

*uddhared ātmanātmānam  
nātmānam avasādayet  
ātmaiva hy ātmano bandhur  
ātmaiva ripur ātmanaḥ*

"Se dice que alguien ha alcanzado el *yoga* cuando, habiendo renunciado a toda clase de deseo material, ni se esfuerza en alcanzar la complacencia de los sentidos ni se entrega a actividades frutivas. La persona debe elevarse mediante su propia mente, no degradarse. La mente es el amigo del alma condicionada, pero es igualmente su enemigo." (Bg. 6.4-5) Tenemos que elevarnos al nivel espiritual por nosotros mismos. En este sentido yo soy mi propio amigo y mi propio enemigo. La oportunidad es nuestra. Hay un verso muy bello de Cāṇakya Pāṇḍita: "Nadie es amigo de nadie, nadie es enemigo de nadie. Sólo por el comportamiento puede saberse quien es nuestro amigo y quien nuestro enemigo." Nadie nace nuestro enemigo ni nadie nace nuestro amigo. Estos papeles están determinados por una conducta mutua. Lo mismo que tratamos con los demás por asuntos ordinarios, la persona trata consigo misma. Yo puedo actuar como mi propio amigo o como un enemigo. Como amigo, puedo comprender mi condición de alma espiritual y al ver que de una manera u otra, he entrado en contacto con la naturaleza material, trato de liberarme del enredo material comportándome de manera que pueda desenredarme. En este caso yo soy mi amigo. Pero si, a pesar de tener esta oportunidad no la aprovecho, entonces debe consideráreme mi propio y peor enemigo.

*bandhur ātmātmanas tasya  
yenātmaivātmanā jitaḥ  
anātmanas tu śatrutve  
vartetātmaiva śatruvat*

"Para quien la ha conquistado, la mente es el mejor de los amigos; pero para quien ha fracasado al intentarlo, su propia mente será su mayor enemigo." (Bg. 6.6) ¿Cómo es posible para alguien ser su propio amigo? Esto se explica en este verso. *Ātmā* significa "mente", "cuerpo" y "alma". Cuando hablamos de *ātmā*, en la medida en que estamos en la concepción corporal, nos referimos al cuerpo. Sin embargo, si trascendemos la concepción corporal y nos elevamos al nivel mental, *ātmā*, significa mente. Pero realmente, cuando nos situamos en el verdadero nivel espiritual, *ātmā* significa alma. En realidad somos espíritu puro. Desde este punto de vista, según el propio desarrollo espiritual, el significado de la palabra *ātmā* varía. Según el diccionario védico *Nirukti*, *ātmā* significa cuerpo, mente y alma. Sin embargo en este verso del *Bhagavad- gītā*, *ātmā* se refiere a la mente.

Si mediante el *yoga*, se puede entrenar la mente, entonces la mente es amiga

nuestra. Pero si se deja la mente sin entrenar, no hay posibilidad de dirigir la vida hacia el éxito. Para aquel que no tiene idea de la vida espiritual, la mente es el enemigo. Si se piensa que no se es más que el cuerpo, la mente no va a hacer nada para ayudarnos; se limitará a servir al cuerpo material y a condicionar más a la entidad viviente, y la atrapará en la naturaleza material. Sin embargo, si se comprende la propia posición como alma espiritual independiente del cuerpo, la mente puede ser un factor de liberación. En sí misma, la mente no tiene nada que hacer; tan sólo está esperando que se la entrene y como mejor se la entrena es por medio de la asociación. El deseo es la función de la mente, y el deseo depende de su asociación; de manera que si la mente debe actuar como amigo, tiene que haber una buena asociación.

La mejor asociación es la de un *sādhū*, es decir, una persona consciente de Kṛṣṇa, o alguien que se esfuerza en lograr la comprensión espiritual. Hay aquellos que se esfuerzan por las cosas temporales (*asat*). La materia y el cuerpo son temporales y si alguien solamente actúa buscando el placer corporal, es condicionado por las cosas temporales. Pero si se ocupa en la comprensión espiritual del yo, entonces está ocupado en algo permanente (*sat*). Está claro que el que sea inteligente se relacionará con los que traten de elevarse al nivel de la comprensión espiritual del yo mediante una de las diversas formas del *yoga*. El resultado será que aquellos que son *sādhū*, o que tienen tal comprensión espiritual, podrán arrancar su apego a relacionarse con la materia. Esta es la gran ventaja de asociarse convenientemente. Por ejemplo, Kṛṣṇa recita a Arjuna el *Bhagavad-gītā* tan sólo para cortar su apego a este afecto material. Como Arjuna está atraído por cosas que le impiden llevar a cabo su propio deber, Kṛṣṇa aparta estas cosas. Para cortar algo hace falta un instrumento afilado; y para apartar los apegos de la mente, a menudo hacen falta palabras afiladas. El *sādhū*, o maestro, no muestra misericordia al emplear palabras afiladas que aparten la mente del estudiante de los atractivos materiales. Al decir la verdad sin concesiones, puede cortar los vínculos. Por ejemplo, al comienzo del *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa habla a Arjuna de manera cortante al decirle que a pesar de hablar como un hombre instruido, es, en realidad, el más grande de los tontos. Si queremos realmente desapegarnos de este mundo material, tenemos que estar preparados a aceptar estas palabras cortantes del maestro espiritual. Transigencia y halago no sirven cuando hacen falta palabras fuertes.

En el *Bhagavad-gītā* se condena en muchas ocasiones la concepción material de la vida. El que piensa que el país en el que ha nacido es digno de adoración, y el que va a lugares santos y sin embargo ignora a los *sādhūs* que hay allí, pueden compararse a los asnos. Lo mismo que un enemigo siempre está pensando en hacer daño, la mente que no ha sido entrenada arrastrará a la persona más y más dentro del enredo material. Las almas condicionadas sostienen una gran lucha con la mente y con los demás sentidos. Puesto que la

mente rige los sentidos, es de la mayor importancia tenerla como amigo.

*jītātmanah praśāntasya  
paramātmā samāhitah  
śītoṣṇa-sukha-duḥkheṣu  
tathā mānāpamānayoḥ*

"Para quien ha conquistado la mente, ya está alcanzada la Superalma, porque ha obtenido la serenidad. Para esta persona, felicidad y desdicha, frío y calor, honor y deshonor, todo es lo mismo." (Bg. 6.7) Al entrenar la mente, se obtiene realmente la serenidad, porque la mente siempre nos arrastra hacia cosas percederas, igual que un caballo desbocado arrastrará el carro en una carrera peligrosa. Aunque seamos permanentes y eternos de un modo o de otro estamos atraídos por las cosas percederas. Pero la mente se puede entrenar con facilidad con sólo fijarla en Kṛṣṇa. Igual que un fortín está seguro si le defiende un buen general, si Kṛṣṇa se encuentra en el fortín de la mente, no habrá posibilidad de que el enemigo pueda entrar. La educación, la riqueza y el poder materiales no contribuyen a controlar la mente. Un gran devoto dice en su oración: "¿Cuándo seré capaz de pensar siempre en Tí? Mi propia mente me arrastra sin cesar de un lado a otro, pero cuando logro fijar mi mente en los pies de loto de Kṛṣṇa, se aclara." Cuando la mente está tranquila, es posible meditar en la Superalma. Paramātmā, la Superalma, reside siempre en el corazón junto con el alma individual. El sistema de *yoga* comprende la concentración de la mente en Paramātmā, o la Super- alma, que reside en el corazón. El verso mencionado del *Bhagavad-gītā* indica que aquel que ha dominado la mente y ha superado todo apego por lo percedero, puede absorberse en el pensamiento de Paramātmā. Quien así se absorbe está libre de toda dualidad y de las falsas designaciones.

## Capítulo 5

### El yoga como liberación de la dualidad y la designación

El mundo material es un mundo de dualidad: a veces estamos sometidos al calor del verano y al momento siguiente, al frío del invierno. O a veces nos sentimos felices y al momento siguiente, desdichados. A veces nos ensalzan y a veces nos denigran. En el mundo material de la dualidad, no es posible comprender ninguna cosa sin comprender la opuesta. No es posible comprender lo que es el honor sin comprender lo que es el deshonor. Igualmente, yo no puedo comprender lo que es la desdicha si nunca he conocido la felicidad. Ni puedo comprender lo que es la felicidad si no he conocido la desdicha. Hay que trascender estas dualidades, pero mientras exista el cuerpo, las dualidades existirán también. En la medida en que alguien se esfuerza en salir de las concepciones corporales, no salir del cuerpo, sino de las concepciones, tiene que aprender a tolerar estas dualidades. En el capítulo segundo del *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa explica a Arjuna que la dualidad de felicidad y desdicha se debe solamente al cuerpo. Es lo mismo que una enfermedad de la piel, o una picazón. No hay que perder la cabeza rascando simplemente porque pica. Nosotros no podemos perder la cabeza ni abandonar nuestros deberes sólo porque nos pican los mosquitos. Hay muchas dualidades que tenemos que tolerar, pero si la mente está fija en el estado de conciencia de Kṛṣṇa, todas ellas nos parecerán insignificantes.

¿Cómo es posible soportar estas dualidades?

*jñāna-vijñāna-trptātmā  
kūṭa-stho vijitendriyaḥ  
yukta ity ucyate yogī  
sama-loṣṭrāśma-kāñcanaḥ*

"Se dice que una persona ha alcanzado la comprensión espiritual y recibe la denominación de *yogī* (o místico), cuando está totalmente satisfecha debido al saber y a la comprensión que ha adquirido. Esta persona ha alcanzado la Trascendencia y posee el control de sí misma. Para ella todo es lo mismo, ya sea oro, piedras o guijarros." (Bg. 6.8.) *Jñāna* significa el saber teórico, y *vijñāna* indica el saber práctico. Por ejemplo, un estudiante de ciencia debe estudiar las concepciones científicas teóricas al igual que la ciencia aplicada. El saber teórico sólo, no es bastante. Hay que ser capaz de aplicarlo. Lo mismo en *yoga*, no se debe tener solamente el saber teórico, sino también el práctico. Comprender solamente que "yo no soy el cuerpo", y al mismo tiempo comportarse sin sentido, no servirá de mucho. Hay muchas asociaciones cuyos miembros discuten seriamente sobre la filosofía vedanta mientras fuman, beben y disfrutan de una vida sensual. No sirve para nada tener solamente un conocimiento teórico. Este conocimiento debe demostrarse. El que comprende realmente "yo no soy el cuerpo", reducirá al mínimo sus necesidades materiales. Cuando se aumentan las exigencias físicas mientras se piensa "yo no soy el cuerpo", ¿de qué sirve este conocimiento? Sólo se puede estar

satisfecho cuando *jñāna* y *vijñāna* van codo con codo.

Cuando se ha alcanzado el nivel práctico de la comprensión espiritual, hay que entender que se ha alcanzado el *yoga*. No es posible pasar la vida entera asistiendo a clases de *yoga* y siendo siempre el mismo; ha de haber comprensión práctica. Y ¿cuál es el signo de esa comprensión práctica? La mente estará sosegada y tranquila y ya no la agitará la atracción del mundo material. Así logrando el control de sí mismo, el brillo material no ejercerá ningún atractivo, y se ven iguales todas las cosas, ya sean guijarros o piedras, o bien, oro. En la civilización material, se han producido muchas cosas y objetos sólo para satisfacción de los sentidos. Estos objetos se producen bajo el título de progreso material. Para quien ha alcanzado el *yoga*, todos estos enseres son como desperdicios de la calle. Por otra parte:

*suhṛn-mitrāry-udāsīna-  
madhyastha-dveṣya-bandhuṣu  
sādhuṣv api ca pāpeṣu  
sama-buddhir viśiṣyate*

"Se dice que una persona es aún más avanzada, cuando mira a todos (al sincero bienqueriente, a amigos y a enemigos, al envidioso, al piadoso, al pecador y a aquellos que son indiferentes e imparciales) con la misma mente." (Bg. 6.9) Hay diferentes clases de amigos. Hay el *suhṛt*, que por naturaleza es un bienqueriente y nos desea siempre el bienestar. *Mitra* indica el amigo corriente, y *udāsīna* es aquel que es neutral. En este mundo material, alguien puede ser mi bienqueriente, mi amigo, o ni amigo ni enemigo, sino neutral. Algún otro puede servir como mediador entre mis enemigos y yo, y en este verso, esa persona está calificada de *madhya-stha*. Alguien puede ver a unos como piadosos y a otros como pecadores, según su propia estimación. Pero cuando se ha alcanzado la Trascendencia, todos ellos, amigos, enemigos o lo que sean, dejan de existir. Cuando alguien es verdaderamente instruido, no ve ni amigos ni enemigos, porque, en realidad, "nadie es mi enemigo, nadie es mi amigo, nadie es mi padre, nadie es mi madre, etc." Todos nosotros no somos más que entidades vivientes que representan algún papel en el escenario, vestidos de padre, madre, hijos, amigo, enemigo, pecador y santo, etc. Es como una gran obra teatral, con muchos personajes representando sus papeles. Sin embargo, en escena, una persona puede ser un enemigo o cualquier cosa, pero fuera del escenario todos los actores son amigos. Lo mismo, con nuestros cuerpos, estamos representando en el escenario de la naturaleza material, y nos atribuimos muchas designaciones unos a otros. Yo puedo estar pensando: "Este es mi hijo." Pero en realidad yo no puedo engendrar ningún hijo. No es posible. A lo más, solamente puedo engendrar un cuerpo. No está en el poder de ningún hombre engendrar entidad viviente alguna. Por el solo contacto sexual no se puede engendrar ninguna entidad viviente. La entidad viviente debe ser

colocada en la emulsión de secreciones. Tal es el veredicto del *Śrīmad-Bhāgavatam*. Así pues, todas esas múltiples relaciones entre los cuerpos no son más que un drama teatral. Aquel que tiene verdadera comprensión espiritual y ha alcanzado el *yoga* en realidad, ya no ve esas distinciones corporales.

## Capítulo 6

### El destino del yogī que fracasa

No es que el *Bhagavad-gītā* rechace el método del *yoga* de la meditación; lo reconoce como un método genuino, pero después añade que no es posible practicarlo en esta era. De manera que Śrī Kṛṣṇa y Arjuna dejan de lado rápidamente el tema del sexto capítulo del *Bhagavad-gītā*. A continuación Arjuna pregunta:

*ayatiḥ śraddhayopeto  
yogāc calita-mānasaḥ  
aprāpya yoga-saṁsiddhim  
kāṁ gatiṁ kṛṣṇa gacchati*

"¿Cuál es el destino del que tiene fe pero no persevera, del que comienza el proceso de la comprensión espiritual del yo pero desiste más adelante, a causa de su mentalidad mundana, y debido a ello no alcanza la perfección en el misticismo?" (Bg. 6.37) Es decir, Arjuna pregunta lo que ocurre con el *yogī* que fracasa, o la persona que intenta practicar *yoga* pero, por alguna razón desiste de ello sin alcanzar el éxito. Es algo parecido al estudiante que no obtiene su título por haber abandonado la escuela. En otra parte del *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa señala a Arjuna que, entre muchos, son pocos los que se esfuerzan por lograr la perfección y entre éstos, son sólo unos pocos los que la consiguen. Por eso Arjuna se interesa por este gran número de fracasos. Incluso si alguien tiene fe y se esfuerza por lograr la perfección en el sistema del *yoga*, Arjuna señala que quizá no la logre a causa de su "mentalidad mundana".

*kaccin nobhaya-vibhraṣṭas*



*chinnābhram iva naśyati  
apratiṣṭho mahā-bāho  
vimūḍho brahmaṇaḥ pathi*

"¡Oh, Kṛṣṇa, de poderosos brazos! —sigue diciendo Arjuna—, este hombre, al desviarse de la senda de la Trascendencia, ¿no perecerá como una nube que se dispersa, sin sitio en ninguna esfera?" (Bg. 6.38) Cuando una nube es desgarrada por el viento, no se vuelve a formar.

*etan me saṁśayam kṛṣṇa  
chettum arhasy aśeṣataḥ  
tvad-anyaḥ saṁśayasyāsyā  
chettā na hy upapadyate*

"¡Oh, Kṛṣṇa, ésta es mi duda, y Te ruego que la disipes completamente. Nadie puede destruir esta duda, sino Tú." (Bg. 6.39) Arjuna hace esta pregunta sobre el destino del *yogī* que fracasa para que en lo sucesivo la gente no se desanime. Por *yogī*, Arjuna se refiere al *haṭha-yogī*, al *jñāna-yogī* y al *bhakti-yogī*; no es que la meditación sea la única forma de *yoga*. El que medita, el filósofo y el devoto deben considerarse *yogīs* todos ellos. Arjuna pregunta por todos aquellos que intentan tener éxito como trascendentalistas. ¿Y cómo le responde Kṛṣṇa?:

*śrī-bhagavān uvāca  
pārtha naiveha nāmutra  
vināśas tasya vidyate  
na hi kalyāṇa-kṛt kaścid  
durgatim tāta gacchati*

Aquí, como en muchas otras ocasiones en el *Gītā*, se menciona a Śrī Kṛṣṇa como Bhagavān. Este es otro de los innumerables nombres del Señor. *Bhagavān* significa que Kṛṣṇa es el dueño de seis opulencias: posee toda la belleza, toda la riqueza, todo el poder, toda la fama, todo el saber y toda la renunciación. Las entidades vivientes participan de estas opulencias en grados finitos. Se puede ser famoso en una familia, en una ciudad, en un país o en un planeta, pero nadie es famoso en toda la creación, como sí lo es Śrī Kṛṣṇa. Los dirigentes del mundo podrán ser famosos sólo por unos pocos años, pero Śrī Kṛṣṇa advino hace cinco mil años y aún se Le adora. De manera que a quien posee estas seis opulencias en su totalidad, se le considera Dios. En el *Bhagavad-gītā*, Kṛṣṇa habla a Arjuna como Suprema Personalidad de Dios, y como tal, hay que entender que posee el saber completo. Kṛṣṇa impartió el *Bhagavad-gītā* al dios del Sol y a Arjuna, pero en ninguna parte se menciona que el *Bhagavad-gītā* se impartiese a Kṛṣṇa. ¿Por qué? El saber completo significa que Él sabe todo lo que puede saberse. Este es un atributo que solamente Dios tiene. Puesto que Kṛṣṇa lo sabe todo, Arjuna Le hace esta

pregunta sobre el destino del *yogī* que fracasa. Arjuna no tiene posibilidad de investigar la verdad. Sencillamente tiene que recibirla de la fuente que es completa, y éste es el sistema de la sucesión de discípulos. Kṛṣṇa es completo y el saber que procede de Kṛṣṇa también es completo. Si Arjuna recibe este saber completo y nosotros lo recibimos de Arjuna como le fue dicho a él, nosotros también recibimos el saber completo. Y, ¿cuál es ese saber? "El Señor Bienaventurado dijo: Hijo de Pṛthā, el trascendentalista que se ocupa de quehaceres propicios, no se enfrenta con la destrucción ni en este mundo ni en el mundo espiritual. Quien hace el bien, amigo Mío, no será nunca vencido por el mal." (Bg. 6.40) Con esto, Kṛṣṇa indica que el esfuerzo mismo por la perfección en el *yoga* es ya una tentativa muy propicia. Cuando se intenta algo tan propicio, nunca se cae en la degradación.

En realidad, Arjuna hace una pregunta muy apropiada e inteligente. No es infrecuente que alguno caiga desde el nivel de servicio devocional. A veces, un devoto neófito no observa las reglas. A veces se entrega a la intoxicación o le atrapa alguna atracción femenina. Estos son obstáculos en la senda hacia la perfección del *yoga*. Pero Śrī Kṛṣṇa da una respuesta alentadora, porque le dice a Arjuna que incluso si alguien cultiva sinceramente sólo un uno por ciento del saber espiritual, no caerá nunca en la vorágine material. Esto se debe a la sinceridad de su esfuerzo. No hay que olvidar jamás que nosotros somos débiles y que la energía material es muy fuerte. Adoptar una vida espiritual es más o menos declarar la guerra a la energía material. Dicha energía está tratando de atrapar al alma condicionada tanto como sea posible, y cuando el alma trata de escapar de sus garras avanzando en el saber espiritual, la naturaleza material es más estricta y vigorosa en sus esfuerzos, para poner a prueba la sinceridad del aspirante a espiritualista. La energía material, o *māyā*, ofrecerá entonces más atractivos.

A este respecto está la historia de Viśvāmitra Muni, un gran rey, un *kṣatriya*, que renunció a su reino y adoptó el proceso del *yoga* para avanzar más en la perfección espiritual. En aquel tiempo era posible practicar el proceso del *yoga* de la meditación. Viśvāmitra Muni meditó con tanta determinación, que Indra, el rey del cielo, le vió y pensó: "Este hombre está tratando de ocupar mi lugar." Los planetas celestiales también son materiales y en ellos existe la competencia (ningún hombre de negocios quiere que otro hombre de negocios le sobrepase). Temiendo que Viśvāmitra Muni le destronara, Indra envió una cortesana celestial llamada Menaka, para que le sedujese. Naturalmente, Menaka era muy hermosa y estaba determinada a interrumpir la meditación del *muni*. Así pues, él se dió cuenta de la presencia femenina al oír el sonido de sus pulseras, e inmediatamente, levantó la vista de su meditación, la vio y se quedó cautivado por su belleza. Como resultado de su unión, nació la hermosa muchacha Śakuntalā. Cuando nació Śakuntalā, Viśvāmitra se lamentaba: "¡Oh! Yo que trataba de cultivar el saber espiritual, y de nuevo he caído en la trampa." Estaba

a punto de huir cuando Menaka le llevó a su preciosa hija y le reprendió. A pesar de sus súplicas, Viśvāmitra decidió marcharse.

De manera que hay toda posibilidad de fracasar en la senda del *yoga*; hasta un gran sabio como Viśvāmitra Muni puede caer a causa de la tentación material. Aunque el *muni* cayese entonces, resolvió seguir otra vez el proceso del *yoga*, y esta debe ser nuestra resolución. Hay el famoso proverbio que dice: "El fracaso es el pilar del éxito." Especialmente en la vida espiritual, el fracaso no debe desanimarnos. Kṛṣṇa dice claramente que, incluso si hay fracaso, no hay pérdida, ni en este mundo ni en el próximo. Aquel que toma el camino propicio del cultivo espiritual, nunca será vencido completamente.

Ahora bien, ¿qué ocurre exactamente con el espiritualista fracasado? Śrī Kṛṣṇa lo explica de manera específica:

*prāpya puṇya-kṛtām lokān  
uṣitvā śāśvatīḥ samāḥ  
śucīnām śrīmatām gehe  
yoga-bhraṣṭo 'bhijāyate*

*athavā yoginām eva  
kule bhavati dhīmatām  
etaḍ dhi durlabhataram  
loke janma yad īdṛśam*

"El *yogī* que fracasa, tras largos años de gozar en los planetas de las entidades vivientes piadosas, nace en una familia de personas virtuosas, o en una familia de la rica aristocracia . O bien nace en una familia de trascendentalistas de gran sabiduría. Ciertamente, tal cuna es rara en este mundo." (Bg. 6.41-42) Hay muchos planetas en el universo, y en los más elevados, hay más comodidades, la vida dura más, y sus habitantes son más religiosos y más piadosos. Puesto que se dice que seis meses de la Tierra son lo mismo que un día en los planetas superiores, el *yogī* fracasado pasa en esos planetas largos años. Las escrituras védicas describen su vida como de una duración de diez mil años. De manera que aunque un *yogī* fracase, se eleva a los planetas superiores. Pero no se puede permanecer allí para siempre. Cuando terminan los resultados o el fruto de las propias acciones piadosas, se tiene que volver a la Tierra. Sin embargo, al volver a este planeta, el *yogī* fracasado se encuentra en circunstancias favorables, porque nace, ya sea en una familia rica o en una piadosa.

En general, según la ley del *karma*, si alguien lleva a cabo hechos piadosos, en la vida siguiente se le premia naciendo en una familia muy aristocrática o muy rica, o llega a ser un gran erudito, o nace muy hermoso. En todo caso, aquellos que comienzan con sinceridad una vida espiritual, tienen garantizado volver a nacer como hombres en la vida siguiente, y no solamente nacer hombres, sino nacer en una familia muy piadosa o muy rica. De manera que quien haya tenido

semejante cuna, debe entender que su suerte se debe a sus acciones piadosas anteriores y a la gracia de Dios. Estas ventajas las da el Señor, cuyo deseo es siempre el darnos los medios de llegar hasta Él. Kṛṣṇa sólo quiere comprobar si somos sinceros. En el *Śrīmad- Bhāgavatam* se afirma que cada persona en particular tiene en la vida su propio deber, cualquiera que sea la posición y cualquiera que sea la sociedad. Sin embargo, si se abandona el deber prescrito y, de un modo o de otro, ya sea por sentimiento, por asociación, por locura, etc., se acoge a la protección de Kṛṣṇa, y si, a causa de la inmadurez, se desvía del sendero devocional, aún así, no pierde nada. Por otra parte, si la persona ejecuta los deberes a la perfección, pero no se acerca a Dios, ¿qué gana entonces? Ciertamente la vida no tendrá ningún provecho. Pero quien se ha acercado a Kṛṣṇa está en mejores condiciones, incluso si ha caído del nivel del *yoga*.

Más tarde Kṛṣṇa indica que, de todas las familias apropiadas para volver a nacer —de comerciantes prósperos, de filósofos o de gente que medita—, la mejor es la de los *yogīs*. Aquel que nace en una familia muy rica, puede descarriarse. Es normal que aquel a quien se han dado grandes riquezas, trate de disfrutarlas; por eso, los hijos de los ricos, a menudo son bebedores o aficionados a prostitutas. Igualmente, el que nace en una familia piadosa o en una familia de *brāhmaṇas*, a menudo está henchido de orgullo, pensando: "Soy un *brāhmaṇa*; soy piadoso." Hay posibilidad de degradarse tanto en la familia rica como en la piadosa, pero el que nace en una familia de *yogīs* o de devotos tiene muchas más posibilidades de cultivar de nuevo la vida espiritual de la que cayó. Kṛṣṇa le dice a Arjuna:

*tatra taṁ buddhi-saṁyogaṁ  
labhate paurva-dehikam  
yatate ca tato bhūyaḥ  
saṁsiddhau kuru-nandana*

"Al tener tal cuna, vuelve a revivir la conciencia divina de su vida anterior, y trata de hacer otros progresos para lograr el éxito completo, ¡oh, hijo de Kuru!" (Bg. 6.43)

Al nacer en una familia en la que se practica el *yoga* o el servicio devocional, se recuerdan las actividades piadosas realizadas en la vida anterior. Nadie que toma seriamente la conciencia de Kṛṣṇa es una persona corriente; tiene que haber tomado el mismo camino en la vida precedente. ¿Y esto por qué?

*pūrvābhyāsena tenaiva  
hriyate hy avaśo 'pi saḥ*

"En virtud de la divina conciencia de su vida anterior, aquella persona se siente atraída por los principios del *yoga*, incluso aunque no lo busque." (Bg. 6.44) En el mundo material, tenemos la experiencia de que no nos llevamos los bienes

de una vida a la otra. Yo puedo tener millones de dólares en el banco, pero en cuanto termina mi vida, también termina mi cuenta corriente. A la muerte, el saldo del banco no viene conmigo; se queda en el banco para que lo disfrute algún otro. Esto no ocurre con el cultivo espiritual. Incluso si se ha hecho poco en el nivel espiritual, la persona toma esto consigo a la vida siguiente, y sigue a partir de aquel punto.

Cuando se vuelve a tomar ese conocimiento que se había interrumpido, se sabe que hay que completarlo, y que hay que completar el proceso del *yoga*. No hay que aventurarse a completar este proceso en otra vida, sino que hay que decidirse a terminarlo en esta. Hay que estar determinado en este sentido: "En mi vida anterior, por alguna razón, no completé mi cultivo espiritual. Ahora, Kṛṣṇa me ha dado otra oportunidad, de manera que he de completarlo en esta vida." De este modo, tras dejar esta vida no se vuelve a nacer en este mundo material, en el que están omnipresentes nacimiento, enfermedad, vejez y muerte, sino que se vuelve a Kṛṣṇa. El que se refugia a los pies de loto de Kṛṣṇa, ve este mundo material simplemente como un lugar lleno de peligro. Para quien toma el camino de la cultura espiritual, este mundo material es realmente inapropiado. Śrīla Bhaktisiddhānta Sarasvatī decía: "Este lugar no es propio para un caballero." Una vez que alguien se ha acercado a Kṛṣṇa y ha intentado progresar espiritualmente, Kṛṣṇa, que está en su corazón, comienza a dirigirle. En el *Gītā*, Śrī Kṛṣṇa dice que a aquel que quiere recordarle, le da el recuerdo, y a aquel que quiere olvidarle, le permite olvidar.

## Capítulo 7

### El yoga como restablecimiento de la relación con Kṛṣṇa

Hemos oído hablar muchas veces del sistema de *yoga*. Este sistema está aprobado por el *Bhagavad-gītā*, pero el sistema de *yoga* del *Bhagavad-gītā* está especialmente concebido para obtener la purificación. La aspiración es triple: controlar los sentidos, purificar las actividades y vincularse a Kṛṣṇa en una relación recíproca.

La Verdad Absoluta se comprende en tres fases: como Brahman impersonal, como Paramātmā (Super- alma) localizado, y finalmente como Bhagavān, la Suprema Personalidad de Dios. En último análisis, la Verdad Absoluta Suprema es una persona. Al mismo tiempo, Él es la omnipresente Superalma, que está en el corazón de todas las entidades vivientes y en el centro de todos los átomos, y al mismo tiempo es el *brahmajyoti* o refulgencia de la luz espiritual. Bhagavān, Śrī Kṛṣṇa, está colmado de toda opulencia como Suprema Personalidad de Dios, pero al mismo tiempo está colmado de toda renunciación. En el mundo material vemos que quien tiene gran opulencia no está muy inclinado a abandonarla, pero Kṛṣṇa no es así. Puede renunciar a todo y seguir estando completo en Sí mismo.

Cuando se lee o se estudia el *Bhagavad-gītā* bajo la guía de un maestro espiritual, no debemos creer que este maestro espiritual está exponiendo sus propias opiniones. No es él quien habla. Él no es más que un instrumento. Quien habla realmente es la Suprema Personalidad de Dios, que está tanto dentro como fuera. Al comienzo de su discurso sobre el sistema de *yoga*, en el sexto capítulo del *Bhagavad-gītā*, Śrī Kṛṣṇa dice:

*anāśritaḥ karma-phalaṁ  
kāryaṁ karma karoti yaḥ  
sa sannyāsī ca yogī ca  
na niragnir na cākriyaḥ*

"Aquel que no está apegado al resultado de su esfuerzo y que actúa según su deber, está en la orden de vida de renunciación y es el verdadero místico; no aquel que no enciende ningún fuego ni ejecuta ningún trabajo." (Bg. 6.1) Todos ejecutan actividades y esperan algún resultado. Cabe preguntar: ¿Para qué sirve actuar si no se espera resultado alguno? Los trabajadores piden siempre una remuneración o salario. Pero aquí, Kṛṣṇa indica que es posible actuar simplemente por un sentido del deber, sin esperar resultados del esfuerzo. Si se actúa de esta manera, se es realmente un *sannyāsī*; se está en la orden de vida de renunciación.

Según la cultura védica, en la vida hay cuatro fases: *brahmacārī*, *gṛhastha*, *vānaprastha* y *sannyāsa*. *Brahmacārī* es la vida de estudiante, consagrada a prepararse en la comprensión espiritual. *Gṛhastha* es la vida del jefe de familia casado. Después, al llegar a los cincuenta años, aproximadamente, se puede tomar la orden *vānaprastha*, es decir, se pueden dejar hijos y hogar y marchar de peregrinación a lugares santos en compañía de la esposa. Finalmente, se abandonan esposa e hijos y se vive en soledad para cultivar conciencia de Kṛṣṇa, fase llamada *sannyāsa*, es decir, la orden de la renunciación. Sin embargo, Kṛṣṇa dice que para un *sannyāsī*, la renunciación no lo es todo. Tiene que haber además alguna obligación. ¿Cuál es entonces la obligación del *sannyāsī*, del que ha renunciado a la vida de familia y ya no tiene obligaciones

materiales? Su deber es de la mayor responsabilidad. Su deber es actuar por Kṛṣṇa. En realidad, este es el verdadero deber en todas las fases de la vida.

En la vida de toda persona hay dos deberes: uno es servir a la ilusión y otra servir a la realidad. Cuando se sirve a la realidad, se es un verdadero *sannyāsī*. Y cuando se sirve a la ilusión, se está engañado por *māyā*. Hay que comprender, sin embargo, que en toda circunstancia se está obligado a servir. O se sirve a la ilusión o se sirve a la realidad. Por su propia constitución la entidad viva es sirviente, no amo. Alguien puede pensar que es el amo, pero realmente, él es un sirviente. Cuando se tiene una familia se puede creer que se es el amo de la mujer, de los hijos, o del hogar, negocios, etc., pero todo ello es falso. En realidad se es el sirviente de la mujer, de los hijos y de los negocios. El presidente puede estar considerado como el dueño del país, pero realmente es el sirviente del país. Nuestra situación es siempre la de sirviente, ya sea de la ilusión ya sea de Dios. Sin embargo, si nos quedamos en la condición de sirviente de la ilusión, nuestra vida se habrá malgastado. Por supuesto, todos creen que no sirven a nadie, que están trabajando para ellos mismos. Aunque los resultados de sus esfuerzos sean pasajeros e ilusorios, les obligan a ser sirvientes de la ilusión, o sirvientes de sus propios sentidos. Pero cuando los propios sentidos trascendentales despiertan y la persona se sitúa realmente en el nivel del saber, comprende que, en toda circunstancia es un sirviente. Puesto que no le es posible ser amo, está en mejor posición sirviendo a la realidad que sirviendo a la ilusión. Cuando alguien se da cuenta de esto, alcanza el nivel del saber verdadero. Por *sannyāsa*, la orden de vida de la renunciación, indicamos a los que han alcanzado este nivel. Ser *sannyāsa* es una cuestión de comprensión espiritual, no de nivel social.

El deber de todos es ser conscientes de Kṛṣṇa y servir a la causa de Kṛṣṇa. Cuando alguien comprende realmente esto, entonces se convierte en un *mahātmā*, o gran alma. En el *Bhagavad-gītā*, dice Kṛṣṇa que después de nacer muchas veces, cuando alguien alcanza el nivel del saber verdadero, "se entrega a Mí". ¿Por qué? *Vāsudevaḥsarvam iti*. El sabio se da cuenta de que "Vāsudeva (Kṛṣṇa) lo es todo". Sin embargo, Kṛṣṇa dice que esta gran alma es muy difícil de encontrar. ¿Por qué? Si una persona inteligente llega a comprender que la meta final de la vida consiste en entregarse a Kṛṣṇa, ¿por qué ha de vacilar? ¿Por qué no entregarse inmediatamente? ¿De qué sirve esperar durante tantas vidas? Cuando se llega al punto de entregarse, se llega a ser un verdadero *sannyāsī*. Kṛṣṇa nunca impone a nadie el que se Le entregue. La entrega es consecuencia del amor, del amor trascendental. Donde hay imposición y donde no hay libertad, no puede haber amor. Cuando una madre ama a su hijo, nada se lo impone, ni lo hace a la espera de una remuneración o salario.

Igualmente, podemos amar al Señor Supremo de muchas maneras: podemos amarle como amo, como amigo, como hijo o como marido. Hay cinco *rasas*, o tipos de relación básicos por los cuales estamos eternamente vinculados a Dios.

Cuando realmente llegamos a la fase liberada del saber, podemos entender que nuestra relación con el Señor pertenece a un *rasa* determinado. Este nivel se llama *svarūpa-siddhi*, o verdadera comprensión espiritual del yo. Todos tienen una relación eterna con el Señor, bien como amo y sirviente, amigo y amigo, padre e hijo, marido y mujer, o amante y amada. Estas relaciones están presentes eternamente. El proceso entero de la comprensión espiritual y la verdadera perfección en *yoga* consiste en revivir nuestra conciencia de esta relación. Ahora mismo, nuestra relación con el Señor Supremo se refleja deformada en este mundo material. En el mundo material, la relación entre amo y sirviente se basa en el dinero, en la fuerza o en la explotación. De servir por amor, ni se habla. La relación entre amo y sirviente, reflejada de forma deformada, dura solamente mientras el amo pueda pagar al sirviente. Tan pronto como el pago se interrumpe, también se interrumpe la relación. De un modo parecido, en el mundo material, puede que haya una relación entre dos amigos, pero en cuanto hay el más ligero desacuerdo, se rompe la amistad y el amigo se convierte en enemigo. Cuando hay una diferencia de opinión entre padres e hijo, el hijo abandona el hogar y se corta la relación. Lo mismo entre marido y mujer; basta una ligera diferencia de opinión y se llega al divorcio.

Ninguna relación en este mundo material es verdadera o eterna. Debemos recordar siempre que estas relaciones efímeras son sencillamente reflejos deformados de esa relación eterna que tenemos con la Suprema Personalidad de Dios. Tenemos la experiencia de que la reflexión de un objeto en un espejo no es real. Puede parecer real, pero cuando vamos a tocarlo encontramos que sólo es un cristal. Debemos llegar a comprender que estas relaciones como amigo, padre, hijo, dueño, sirviente, marido, mujer o amante, son sólo reflejos de la relación que tenemos con Dios. Cuando llegamos a este nivel de comprensión, hemos alcanzado la perfección en el saber. Cuando nos llega este saber, comenzamos a entender que somos sirvientes de Kṛṣṇa y que tenemos una eterna relación de amor con Él.

En esta relación de amor, no se trata de buscar remuneración, pero sí que la hay ciertamente, y es mucho mayor que todo lo que podamos ganar aquí prestando nuestro servicio. No hay límite para la remuneración que da Śrī Kṛṣṇa. A este respecto tenemos la historia de Bali Mahārāja, un rey muy poderoso que conquistó gran número de planetas. Los habitantes de los planetas celestiales apelaron al Señor Supremo para que les salvase, porque les había conquistado el rey demoníaco Bali Mahārāja. Al oír aquellas súplicas, Śrī Kṛṣṇa tomó la forma de un muchacho *brāhmaṇa* enano, y fue a ver a Bali Mahārāja diciéndole: "Mi querido rey, quisiera pedirte algo. Tú eres un gran monarca y se te conoce por tu generosidad con los *brāhmaṇas*, así pues, ¿querrías darme algo?"

"Te daré lo que quieras", respondió Bali Mahārāja.

"Tan sólo quiero el terreno que pueda recorrer con tres pasos", dijo el chico.



"¡Oh! ¿Eso es todo?", respondió el rey. "Y ¿qué vas a hacer con ese pedazo de tierra tan pequeño?"

"Aunque sea pequeño me bastará", dijo el muchacho sonriendo.

Bali Mahārāja accedió a ello y el muchacho enano dió dos pasos y recorrió el universo entero. Entonces preguntó a Bali Mahārāja dónde iba a dar el tercer paso, y éste, al comprender que el Señor Supremo le mostraba Su merced, contestó:

"Mi amado Señor, ahora lo he perdido todo. No tengo más propiedades, pero sí tengo mi cabeza. Por favor, ¿quisieras poner Tu pie sobre ella?"

A Śrī Kṛṣṇa Le agradó mucho lo que dijo Bali Mahā-rāja, y le preguntó:

"¿Qué quieres de Mí?"

"Yo nunca pensé en pedirte nada", dijo Bali Mahārāja. "Pero creo que Tú querías algo de mí, y ahora Te he ofrecido todo."

"Sí", dijo el Señor, "pero por Mi parte, tengo algo para tí. Seré siempre un ordenanza en tu corte." Y de esta manera, el Señor fue el portero de Bali Mahārāja, y ésta fue su recompensa. Si ofrecemos algo al Señor, Él nos lo devuelve multiplicado millones de veces. Pero no tenemos que buscar esto. El Señor siempre está deseoso de devolver el servicio de Su sirviente. Todo aquel que piensa que el servicio del Señor es realmente su deber, posee el conocimiento perfecto y ha alcanzado la perfección del *yoga*.

## Capítulo 8

### La perfección del yoga

Es un hecho, por tanto, que en el progreso de la entidad viviente hacia la perfección del *yoga*, haber nacido en una familia de *yogīo* devotos es una gran merced, porque esta cuna confiere un ímpetu especial.

*prayatnād yatamānas tu  
yo saṁsuddha-kilbiṣaḥ  
aneka-janma-saṁsiddhas  
tato yāti parā gatim*

"Pero cuando el *yogī* se ocupa con un esfuerzo sincero en lograr nuevos

progresos, una vez limpio de toda contaminación, entonces, finalmente, después de muchísimas vidas de práctica, alcanza la meta suprema." (Bg. 6.45) Cuando, finalmente, se está libre de toda contaminación, se obtiene la perfección suprema del sistema del *yoga*, el estado de conciencia de Kṛṣṇa. Absorberse en Kṛṣṇa es el estado perfecto, como el mismo Kṛṣṇa confirma:

*bahunām janmanām ante  
jñānavān mām prapadyate  
vāsudevaḥ sarvam iti  
sa mahātmā sudurlabhaḥ*

"Después de nacer y morir muchas veces, aquel que verdaderamente ha alcanzado la perfección en el saber se entrega a Mí, sabiendo que Yo soy la causa de todas las causas y de todo lo que existe. Difícilmente se encuentra tal gran alma." (Bg. 7.19) Así pues, tras muchas vidas llevando a cabo actividades piadosas, cuando está libre de toda contaminación derivada de las dualidades ilusorias, la persona se dedica al servicio trascendental del Señor. Śrī Kṛṣṇa termina Su discurso sobre el tema de la manera siguiente:

*yoginām api sarveṣam  
mad-gatenāntarātmanā  
śraddhāvān bhajate yo mām  
sa me yuktatamo mataḥ*

"Y de todos los *yogīs*, aquel que mora siempre en Mí con gran fe, adorándome en servicio de amor trascendental, es el que está más íntimamente unido a Mí en *yoga* y es el más elevado de todos." (Bg. 6.46)

De ello se deriva que la culminación de todos los *yogas* reside en el *bhakti-yoga*, o servicio devocional que se ofrece a Kṛṣṇa. En realidad todos los *yogas* descritos en el *Bhagavad-gītā* terminan en esta nota, porque Kṛṣṇa es el punto de destino final de todos los sistemas de *yoga*. El camino de la comprensión espiritual del yo, que empieza con el *karma-yoga* y termina con el *bhakti-yoga*, es muy largo. El *karma-yoga* sin resultados fructivos, es el comienzo de esta senda. Cuando el *karma-yoga* incluye más saber y renunciación, la fase se llama *jñāna-yoga*, o *yoga* del saber. Cuando el *jñāna-yoga* intensifica la meditación en la Superalma por distintos métodos físicos, y la mente se ha fijado en Él, la fase se llama *aṣṭāṅga-yoga*. Y cuando se rebasa el *aṣṭāṅga-yoga* y se llega a la adoración de la Suprema Personalidad de Dios, Kṛṣṇa, esto se llama *bhakti-yoga*, la culminación. De hecho, el *bhakti-yoga* es la meta final, pero para analizarlo con detalle, hay que comprender los demás métodos. El *yogī* que es progresivo está, por lo tanto, en el verdadero camino de la buena fortuna eterna. El que se aferra a un punto determinado y no sigue haciendo progresos recibe aquella denominación particular—*karma-yogī*, *jñāna-yogī*, *dhyāna-yogī*, *rāja-yogī*, etc.—, pero si se

tiene la fortuna de llegar al *bhakti-yoga*, conciencia de Kṛṣṇa, se considera que se han sobrepasado todos los sistemas.

La conciencia de Kṛṣṇa es el último eslabón de la cadena del *yoga*, el eslabón que nos vincula a la Persona Suprema, Śrī Kṛṣṇa. Sin este eslabón final, la cadena es prácticamente inútil. Los que están verdaderamente interesados en la perfección del proceso del *yoga*, tienen que tomar inmediatamente el camino de la conciencia de Kṛṣṇa, cantando Hare Kṛṣṇa, comprendiendo el *Bhagavad-gītā*, y ofreciendo servicio a Kṛṣṇa a través de esta Asociación para la Conciencia de Krishna, sobrepasando así todos los demás sistemas y alcanzando la meta final de todo *yoga*, el amor por Kṛṣṇa.