

EL YOGA DE LA MEDITACION

Bhagavad Gita

El Señor dijo:

1. Aquel que hace lo que debe hacer sin apetencia por los frutos de sus acciones, ése es un Sannyasin (renunciante), un Yogui. No así el que, rehuendo la acción, elude sus obligaciones.

2. Has de saber, oh Pandava, que el Yoga es renuncia (Sannyasa), pues no se puede ser un verdadero Yogui sin renunciar a los frutos de la acción.

3. Para quien se halla al comienzo del camino del Yoga, el medio de avanzar es la acción. Para quien ha alcanzado las alturas del Yoga, el medio es la inacción.

4. Cuando un hombre no está atado ni a las acciones ni a los objetos de los sentidos y no se deja perturbar por el deseo, entonces ha alcanzado las alturas del Yoga.

5. El hombre se eleva por el conocimiento del Atman. El Atman es el amigo del yo y también su enemigo.

6. El Atman es amigo de quien es dueño de sí mismo; mas a quien se deja dominar por la ilusión y está en contra de sí mismo, el Atman le parece un enemigo.

7. Quien se domina a sí mismo y conoce el verdadero ser que hay en su interior, se mantiene sereno ante el calor y el frío, el placer y el dolor, los honores y las afrentas.

8. Satisfecho con el conocimiento y dueño de sus sentidos, el sabio considera iguales la tierra, la piedra o el oro.

9. El sabio ama a amigos y enemigos, propios y extraños, justos y pecadores.

10. El Yogui debe permanecer en un lugar solitario, meditando en el Atman, controlando su cuerpo y su mente, libre de apego y de deseo.

11. En un lugar limpio de impurezas, ni muy alto ni muy bajo, se preparará un asiento con hierba sagrada (Kusha), cubierta con un lienzo y una piel negra de antilope, según las tradiciones.

12. En ese asiento, con la mente concentrada y los sentidos y el pensamiento bajo control, se purificará identificando su ser con el que reside en todas las cosas.

13. Permanecerá inmóvil y vigorosamente erguido, con el tronco, el cuello y la cabeza en una línea vertical, los ojos fijos en la punta de la nariz y la mirada vuelta hacia el interior.

14. Sereno y firme en su propósito (Brahmacharya), el Yogui controlará su mente y hacia Mí dirigirá todos sus pensamientos, permanecerá absorto en Mí.

15. De esta manera el Yogui se identificará con el Atman y obtendrá la paz que culmina en el Nirvana.

16. El Yoga no es para el que come demasiado ni para el que demasiado ayuna, ni para el que duerme o vela con exceso.

17. A quien es moderado en el alimento y en el ayuno, en el esfuerzo y en el reposo, en el sueño y en la vigilia; a quien evita el exceso en la acción sin caer en la ociosidad o el exceso de inhibición, a ése es asequible el Yoga y lo libera de todo mal.

18. Aquel que mantiene su pensamiento fijo en el Atman y se libra del deseo de los objetos sensoriales, ése es un verdadero Yogui.

19. Firme como la llama de una lámpara en un lugar sin viento, busca el Yogui la unión con el Atman controlando su mente.

20. Una vez detenido el flujo del pensamiento, el Yogui se deleita en la contemplación del Atman, iluminado con su propia luz.

21. Entonces experimenta la felicidad que está más allá de los sentidos, y en ella se afianza.

22. Firmemente establecido en su nuevo dominio, nada mejor se le puede ofrecer, nada puede conturbarle.

23. Tal es el estado de Yoga, la emancipación del dolor. Practica, pues, el Yoga, oh Arjuna, con resolución firme y serena perseverancia.

24. Despréndete de vanos anhelos, refrena los sentidos, controla los pensamientos.

25. Dirige la mente hacia el Atman, sin desviarla de su supremo objetivo, y gradualmente irás logrando la quietud.

26. Cada vez que la inconstante mente empiece a vagar, encáuzala de nuevo hacia el Atman.

27. Pues el Yogui que acalla sus pasiones y aquieta su mente, logra la suprema bienaventuranza.

28. Libre de todo mal, goza de la felicidad eterna de la unión con Brahman.

29. Ve al Ser en todos los seres y a todos los seres en el Ser.

30. Y aquel que Me ve en todo y todo lo ve en Mí, nunca se separa de Mí.

31. Quien me ve en Mi unidad y Me ama en todos los seres, mora en Mí.

32. Quien se identifica con los demás y hace suyo el sufrimiento ajeno, ése, oh Arjuna, es un verdadero Yogui.

Arjuna dijo:

33. Pero la mente es voluble, oh Madhusudana, y no entiendo cómo se puede lograr su inmovilidad.

34. La mente es inconstante, inquieta, obstinada, impetuosa. Dominarla es tan difícil como dominar el viento.

El Señor dijo:

35. Ciertamente, oh Mahabahu, la mente es voluble y difícil de dominar; pero la práctica constante y la continua atención acaban por aquietarla.

36. Sin control de sí mismo no se puede alcanzar el Yoga, Sólo puede lograrlo quien se dedica a ello con atenta vigilancia y firme determinación.

TAO TE CHING

Lao Tse

XXII

Si te doblas, te conservarás entero.¹
Si eres flexible, te mantendrás recto.
Si estás vacío, permanecerás lleno.
Consúmete, y serás renovado.

Al que menos tenga, más se le dará.
Al que más tenga, más le será quitado.
Por eso el sabio está consigo mismo y se vuelve arquetipo del mundo.

No se exhibe, luego resplandece.
No se celebra, luego es advertido.
No se alaba, luego es alabado.
No se vanagloria, luego es insigne.
Y porque no lucha, nadie en el mundo puede luchar contra él.

“Si eres humilde, te conservarás entero”, dice un antiguo proverbio.
¿Quién es capaz de considerar vanas estas palabras?
En verdad, el humilde conservará su entereza.

XXVIII

El que conoce el principio masculino, pero se atiende al principio femenino,
Es como el profundo cauce del mundo donde confluye todo bajo el cielo.
Siendo el cauce del mundo, no deja la virtud constante y regresa a lo primordial.

El que conoce lo luminoso, pero elige lo oscuro, se convierte en eje del mundo.²
Siendo el eje del mundo, su poder es estable y no vacila.

¹ Texto inspirado en el I Ching: *El gusano se dobla para extenderse. Los dragones y las serpientes hibernan enrollándose para conservarse (en vida).* La idea de una integración del ser humano está aquí relacionada con la capacidad de contracción (concentrarse) en la interioridad (sobre sí mismo) para poder desplegarse en su plenitud.

² Cuando Yen comenta este capítulo dice: *El que se atiende a lo femenino, a lo oscuro y a la humildad, debería antes conocer lo masculino y el orgullo, para que su elección tuviera verdadero valor.* Si la paciencia