

SWAMI VIVEKANANDA los yogas y el raja yoga

LOS YOGAS

Bhakti Yoga

El Sendero de la Devoción

El Bhakti yoga es una verdadera y sincera búsqueda del Señor; una búsqueda que comienza, continua y acaba en el amor. Entre el conocimiento (gñana) y el amor (bhakti), no hay, realmente, tanta diferencia como algunas veces la gente se imagina.

La gran ventaja del bhakti es que constituye el camino más fácil y más natural para alcanzar el gran fin divino que nos proponemos; su gran desventaja está en que, en sus formas inferiores, frecuentemente degenera en un deformante fanatismo. Los grupos fanáticos en el hinduismo, el islamismo y el cristianismo, han sido reclutados, casi exclusivamente, entre este tipo de fieles que se halla en los planos inferiores del bhakti.

En la religión del amor, todos tenemos que empezar como dualistas. Dios es para nosotros un Ser separado y nosotros nos sentimos también seres separados. El amor interviene entonces entre ambos; el hombre comienza a acercarse a Dios, y Dios también se acerca poco a poco al hombre.

Cada uno de nosotros comienza por amarse a sí mismo, y los falaces reclamos de nuestro pequeño yo hacen egoísta hasta el amor. Sin embargo finalmente llega a pleno esplendor de la luz, bajo la cual se ve que el pequeño yo se ha vuelto uno con lo Infinito. El hombre como tal se transfigura ante la presencia de esta Luz de amor y, al fin, realiza esta hermosa e inspiradora verdad de que: el Amor, el Amante y el Bienamado son Uno.

Gñana Yoga

El Sendero del Conocimiento

Mientras exista la muerte, una y otra vez se presentará la pregunta: "¿Es la muerte el fin de todas las cosas a las que estamos tan apegados, como si fuesen la más real de las realidades, la más sustancial de todas las sustancias?".

Luego existe el deseo de ser feliz. Todos corremos detrás de algo que nos haga felices. Proseguimos nuestras carreras locas en el mundo exterior de los sentidos.

Hay otra postura: buscar una explicación, buscar lo real, descubrir lo real en medio de este mundo eternamente cambiante y evanescente.

Es un hecho altamente significativo que todas las religiones, sin explicación, sostienen que el hombre es una degeneración de lo que fue, tanto si esto lo arrojan las palabras mitológicas, o en un claro lenguaje filosófico, e incluso en las bellas imágenes de la poesía.

En el mismo árbol hay dos pájaros, uno en la copa, el otro en una rama inferior. El de la copa está en calma, silencioso, majestuoso, inmerso en su propia gloria. El de la rama inferior, que picotea frutos dulces y amargos por turnos, y salta de rama en rama, es feliz y desdichado en turnos. Al cabo de algún tiempo, el pájaro de las ramas come un fruto excepcionalmente amargo y esto lo disgusta. Entonces levanta la mirada y ve al otro pájaro, muy hermoso con su plumaje dorado, que no come ni frutos dulces ni amargos, que no es feliz ni desdichado, sino que está muy tranquilo, centrado en su Yo, sin ver nada más que su Yo. El pájaro inferior envidia esta condición, pero de pronto olvida y vuelve a picotear los frutos. No tarda mucho en comer otro fruto excepcionalmente amargo, que le hace sentirse muy desgraciado, y otra vez eleva la mirada y trata de acercarse al pájaro de la copa del árbol. Vuelve a olvidarse de ello, pero pasado el tiempo levanta de nuevo la mirada. Eso sucede una y otra vez, hasta que llega muy cerca del bello pájaro y ve la luz reflejada del plumaje jugueteando con su propio cuerpo; entonces siente un cambio y parece fundirse. Se aproxima más, y todo lo que le rodea se funde y al fin entiende este maravilloso cambio. El pájaro inferior era sólo una sombra, al parecer insustancial, un reflejo del pájaro superior. El era, esencia, el pájaro superior. El picoteo de frutos dulces y amargos, y ese pájaro inferior, que era feliz y desdichado por turnos, era una quimera vana, un sueño. Todo el tiempo el pájaro real estuvo arriba, tranquilo y silencioso, glorioso y majestuoso, más allá del dolor, más allá del pesar.

Raja Yoga

El sendero de la meditación

Los maestros de la ciencia del Raja Yoga declaran que nadie puede ser religioso hasta haber pasado por las mismas experiencias. Si hay un Dios debemos verlo, si hay un alma debemos percibirla, de lo contrario es mejor no creer. Es preferible ser un ateo que un hipócrita.

La ciencia de Raja Yoga propone poner ante la humanidad un método práctico y científicamente

construido para alcanzar la verdad. En primer lugar, toda la ciencia debe tener su método propio de investigación. Si se desea ser astrónomo, y uno se sienta y grita: "¡Astronomía! ¡Astronomía!", jamás llegará a serlo. Lo mismo sucede con la química. Hay que seguir un método. Hay que ir a un laboratorio, tomar ciertas sustancias, mezclarlas, combinarlas, experimentar con ellas y de todo ello extraer los conocimientos químicos.

La ciencia del Raja Yoga propone, en primera instancia, darnos un medio para observar los estados internos. El instrumento para ello es la misma mente. El poder de atención, cuando esta debidamente guiado y dirigido hacia el mundo interno, analiza la mente e ilumina los hechos para nosotros. Los poderes de la mente son como rayos de luz diseminados. Cuando se concentran, iluminan. Y este es nuestro único medio de obtener el conocimiento.

SWAMI VIVEKANANDA

RAJA YOGA

CAPÍTULO I - LAS PRIMERAS ETAPAS

La Yoga Raja se divide en ocho etapas, grados o trechos del sendero, conviene a saber:

- 1) Yama.
- 2) Niyama.
- 3) Asana.
- 4) Prânâyâma.
- 5) Pratyâhâra.
- 6) Dhârâna.
- 7) Dhyana.
- 8) Samadhi.

Yama consiste en no matar ni hurtar ni mentir ni fornicar y no recibir dádivas. Niyama equivale a la pureza, contento, rectitud, estudio y completa entrega a Dios. Asana es la posición o postura corporal en que se ha de colocar el ejercitante.

Pranayama es el gobierno o regulación del aliento.

Pratyâhâra es el desasimiento de los sentidos de los objetos de sensación.

Dhârânâ consiste en fijar la mente en determinado

objeto.

Dhyâna ,equivale a meditación.

Samâdhi es el éxtasis o estado de superconciencia.

Yama y Niyama son disciplinas morales sin cuyo perfecto dominio es inútil y aun perjudicial entregarse a las prácticas de la Yoga Raja.

Una vez establecidas firmemente Yama y Niyama, podrá el ejercitante obtener algún fruto de la práctica, pero sin ellas no obtendrá resultado positivo.

El ejercitante no ha de dañar absolutamente a nadie, ni hombre ni animal ni vegetal ni mineral por pensamiento, palabra u obra. Para llegar a los grados superiores se requieren ciertos ejercicios físicos y mentales cotidianamente practicados, por lo que es necesario colocarse en una postura que pueda soportarse sin fatiga largo rato.

Desde luego que no es posible indicar determinada postura para todos los ejercitantes, pues la que para unos sea cómoda para otros será incómoda, y así cada cual ha de asumir la que mejor le convenga para mantenerse en ella sin molestia todo el tiempo que dure el ejercicio.

Las corrientes nerviosas han de tomar nueva dirección y se establecerá una nueva tónica vibratoria, de modo que se transmutará toda la constitución física.

La mayor parte de la actividad se situará en la columna vertebral, por lo que la única condición indispensable en la postura que se adopte, ha de ser que pecho, cuello y cabeza se mantengan erguidos en línea recta sin desviar en lo más mínimo la columna vertebral y dejando que el peso del tronco recaiga en las costillas.

No es posible tener muy nobles pensamientos, con el pecho hundido y la cabeza gacha.

Este grado de la Yoga Raja es algo semejante a la Yoga Hatha que trata especialmente de la salud y vigor del cuerpo físico.

No hemos de referirnos para nada a la Yoga Hatha en este libro, porque sus prácticas son muy difíciles y no pueden aprenderse en un día ni propenden al perfeccionamiento espiritual.

La práctica o ejercicio llamado de la purificación de los nervios está repudiada por algunos tratadistas que no la consideran propia de la Yoga Raja; pero una tan

prestigiosa autoridad como Sankara la admite y aconseja en sus comentarios al upanishad Svetasvatara, en los siguientes términos: "Cuando Prânâyâma elimina toda escoria de la mente, se fija en Brahman. Primero se han de purificar los nervios y después se puede practicar la prânâyâma. Al efecto, se tapa la ventanilla derecha de la nariz con el pulgar y se inspira el aire por la ventanilla izquierda, y sin interrupción se tapa con el pulgar la ventanilla izquierda para espirar el aire por la derecha. Luego se tapa la ventanilla derecha para inspirar por la izquierda y espirar por la derecha tapando la izquierda. "Se repite alternativamente este ejercicio unas cinco veces en las siguientes horas del día: antes del alba, al mediodía, al ponerse el sol, y a medianoche. "Al cabo de un mes de continuada práctica respiratoria están purificados los nervios y puede procederse al ejercicio del prânâyâma." La práctica es absolutamente necesaria. Por mucho que se oiga o se lea acerca de la Yoga Raja, no se adelantará un paso sin la práctica. Nunca se aprende bien una cosa hasta que personalmente se experimenta, y las teorías por sí solas más bien entorpecen que estimulan la práctica. La primera dificultad con que tropieza la práctica de la Yoga Raja es un cuerpo enfermizo, pues sin cabal salud será en vano intentar la práctica; y así conviene tener mucho cuidado con el régimen alimenticio y cumplir rigurosamente las leyes de la higiene física y mental, sin olvidar que la salud es uno de los medios de llegar al fin. Si la salud fuese el fin retrocederíamos al reino animal, etapa en que la mente es embrionaria e instintiva. La segunda dificultad es la duda. Siempre dudamos de lo que no vemos. El hombre no puede confiar en meras palabras por mucho que se esfuerce; y así, quien por vez primera oye hablar de la práctica de la Yoga Raja, duda de la verdad de lo que se le dice; pero si emprende los ejercicios no tardará en recibir un vislumbre de la verdad que le aliente y estimule a proseguirlos con esperanza de venturoso éxito. Dice un comentador de la filosofía yoguista: "Cuando el ejercitante obtenga una prueba por débil' que sea, despertará su fe en las enseñanzas de la Yoga." Después de algunos meses de perseverante práctica, notará el ejercitante que puede leer el pensamiento ajeno en forma de imágenes mentales; y acaso oiga algo de lo que otros hablen en diferentes lugares, si concentra la mente con deseo de oír. Percibirá el ejercitante todos estos vislumbres poco a poco y en corta medida al principio, aunque lo bastante para infundirle fe, fortaleza y esperanza. Si concentra el ejercitante la mente en la punta de la nariz, al cabo de algunos días de perseverar en este ejercicio, percibirá fragantes olores en prueba de que es posible recibir sensaciones sin mediación de los órganos físicos. Sin embargo, se ha de tener en cuenta que todas estas cosas, al parecer sobrenaturales y

maravillosas, no son en modo alguno la finalidad sino los medios de la Yoga Raja, pues la finalidad es la liberación del alma de la rueda de muertes y nacimientos, con el absoluto dominio de la materia. Hemos de ser dueños y no esclavos de la naturaleza material. Ni el cuerpo ni la mente han de dominarnos, pues el cuerpo es nuestro y no somos del cuerpo. Refiere la leyenda que una vez acudieron un deva y un demonio a un sabio para que les enseñara cuál era la naturaleza del Ser. Ambos estudiaron largo tiempo con el sabio, quien al fin les dijo: -Vosotros mismos sois el Ser que andáis buscando. El deva y el demonio creyeron que sus cuerpos eran el verdadero Ser a que el sabio se refería, y ambos se restituyeron a sus respectivas esferas, muy satisfechos, y dijeron a sus compañeros:

- Hemos aprendido todo cuanto había que aprender. Comamos, bebamos y holguémonos. Somos el Ser y nada hay más allá de nosotros mismos.

El demonio era por naturaleza ignorante, de mente oscura, y sin ulterior investigación permaneció satisfecho con la idea de que el cuerpo era su verdadero ser.

Pero la naturaleza del deva era pura, y aunque al principio cometió el error de identificarse con su cuerpo y entregarse a todo linaje de goces, no tardó en conjeturar que no se había referido su sabio instructor al cuerpo, al decirles que ellos mismos eran el Ser que andaban buscando, sino que debía de ser algo superior.

En consecuencia, recurrió de nuevo al sabio y le dijo:

- Señor; me enseñaste que este mi cuerpo era el verdadero Ser; pero yo veo que todos los cuerpos mueren, y el Ser no puede morir.

El sabio le respondió:

- Conócete a ti mismo. Tú eres Aquello.

El deva regresó a su esfera creído de que la mente era el Ser; pero no tardó en observar que los pensamientos eran variables, unas veces buenos, otras malos, y que la mente era demasiado voluble e inconstante para que fuera el Ser.

El deva recurrió de nuevo al sabio y le dijo:

- Señor; no creo que la mente sea el Ser. Me dijiste que lo es.

El sabio repuso:

- No te dije tal. Conócete a ti mismo. Tú eres Aquello.

El deva regresó a su esfera y al fin reconoció que era el Ser más allá del cuerpo y de la mente.

Así supo el deva que el espíritu, el verdadero Ser es eterno, sin nacimiento ni muerte, que ni espada le hiere ni agua le moja ni fuego le abrasa ni aire le orea; que es infinito, omnisciente, intangible, omnipotente y trasciende al cuerpo ya la mente,

De esta suerte quedó satisfecho, mientras que el pobre demonio no llegó a conocer la verdad por su ciega afición al cuerpo.

En este mundo hay muchos cuya naturaleza es semejante a la del demonio de la leyenda, pero también hay algunos de la naturaleza del deva.

Si alguien enseña el modo de acrecentar la posibilidad de goces corporales, acudirán muchísimos a escucharle, pero si se propone mostrar la senda que conduce a la meta suprema, tendrá escasos oyentes.

Pocos son los capaces de comprender las cosas espirituales y menos todavía los que tienen paciencia para alcanzarlas; pero hay algunos que saben que aun si el cuerpo viviese mil años el resultado final sería el mismo.

El cuerpo físico cambia lenta e incesantemente y nadie es capaz de impedir ni por un momento esta alteración de su cuerpo, que sin remedio ha de desintegrarse cuando cesen las fuerzas que lo mantienen.

Dice el texto: "Como sin cesar se mudan las aguas de un río, así se muda el cuerpo".

Sin embargo, se ha de conservar sano y robusto el cuerpo, porque es el mejor instrumento de que disponemos.

El ser humano supera a todos los de la creación, y aun los devas han de pasar por el reino humano para alcanzar la liberación, pues no la pueden alcanzar como devas.

Dicen los judíos y los mahometanos que el hombre fue la corona de la creación, pues lo creó Dios después de haber creado a los ángeles y a los animales, y después de crearlo, les mandó a los ángeles que lo saludaran, y todos obedecieron menos Iblis, a quien Dios maldijo y se trocó en Satanás.

Esta alegoría encubre la verdad de que no cabe mayor

nacimiento que el en cuerpo humano. En la materia constitutiva del cuerpo de los animales predomina la de índole tamásica, y así es que no pueden tener nobles pensamientos. En la materia constitutiva del cuerpo de los devas predomina la de índole sátvica, por lo que no pueden tener malos pensamientos. Pero como la liberación es el fruto de la victoria de la naturaleza superior sobre la inferior, y en los animales predomina la inferior y en los devas la superior, necesario es que animales y devas pasen por el reino humano en el que se entabla con fuerzas relativamente iguales la lucha entre la naturaleza superior y la inferior, cuyo final resultado ha de ser la liberación. En la sociedad humana vemos también que la opulencia por un extremo y la indigencia por otro son impedimentos en el sendero de perfección. El término medio es siempre el mejor. El ejercicio llamado prânâyâma tiene por objeto la regulación y dominio del aliento respiratorio. El aliento es como el volante de la máquina corporal. En las máquinas de vapor, el volante almacena y regula la energía mecánica y fuerza motora en que se transmutó la calorífica empleada en la producción del vapor de agua que mueve el émbolo que a su vez hace girar el volante, cuyo movimiento se transmite uniformemente a todas las máquinas herramientas. De la propia suerte, el aliento es en el mecanismo humano el volante que proporciona la fuerza motora a todos los órganos del cuerpo. En tiempos antiguos cayó en desgracia el favorito de un poderoso monarca, quien lo condenó a prisión perpetua en lo alto de una torre. Pero la fiel esposa del ministro caído se dió traza para ponerse de noche al habla con su marido y preguntarle qué podría hacer para salvarle. El preso le respondió que a la noche siguiente volviera al pie de la torre con una larga cuerda, un trozo de hilo de empalomar, otro de bramante, un hilo muy largo de seda, un escarabajo y un poco de miel. Aunque muy extrañada de semejante encargo, la fiel esposa compareció a la noche siguiente al pie de la torre, provista de todo cuanto le había pedido su cónyuge, quien le dijo que atara firmemente el hilo de seda al escarabajo cuyas antenas había de untar con miel, y que lo colocara sobre la pared de la torre en dirección hacia arriba. El escarabajo, querencioso de la miel anduvo lentamente por la pared de la torre hasta lo alto, en donde el preso se apoderó del hilo de seda, y le dijo a su mujer que lo atara por el otro extremo al hilo de empalomar del que también se apoderó, repitiendo sucesivamente el procedimiento con el bramante y por último con la cuerda, que le sirvió para descolgarse de la torre y escapar . Así puede compararse en nuestro cuerpo el aliento al hilo de seda que facilita la función de los nervios, después la de la mente y, por último, la de prana, cuyo dominio nos confiere la liberación. No conocemos ni podemos conocer gran cosa acerca de nuestro cuerpo, a pesar de las autopsias y

las vivisecciones, porque nuestra atención no acierta a discernir los delicados movimientos que se operan en nuestro organismo corporal. Sólo seremos capaces de observar estos movimientos cuando la mente se utilice lo bastante para penetrar en las profundidades de la vida orgánica. Para percibir lo sutil hemos de empezar por percibir lo denso y dominar la prana o fuerza motora del organismo, y la más notoria manifestación de esta fuerza es el aliento respiratorio. Así, junto con el aliento podremos entrar en el cuerpo y observar las corrientes nerviosas que circulan por todo el organismo.

Estas corrientes nerviosas mueven la mente; y por lo tanto, dominando la prana o energía vital, seremos capaces de dominar cuerpo y mente. El dominio de la prana se logra por medio del prânâyâma, cuyo ejercicio requiere varias lecciones prácticas, porque el razonamiento no nos dará la prueba que hemos de experimentar personalmente. Tan pronto como el ejercitante note la actuación de las corrientes nerviosas, se le desvanecerá toda duda y proseguirá el ejercicio completamente seguro de su éxito final. Se ha de practicar el ejercicio por lo menos dos veces al día, una por la mañana al levantarse y otra por la noche antes de acostarse, o mejor en los crepúsculos matutino y vespertino, que son las horas de mayor tranquilidad y calma. Se han de practicar los ejercicios antes de almorzar y de cenar, cuando el estómago esté libre y se note apetito. Quienes se hallen en favorables condiciones para el caso, harán bien en destinar un aposento especial para la práctica de la Yoga Raja, el que no ha de servir de dormitorio, sino respetarlo como lugar sagrado, embellecido con flores, y no entrar allí sin estar del todo limpios de cuerpo y mente. También se puede adornar este aposento con hermosos cuadros de asunto enaltecedor y quemar incienso antes del ejercicio. Sólo se ha de permitir la entrada a quienes estén mentalmente armonizados con el ejercitante. De esta suerte se irá formando en el aposento una atmósfera de santidad que calmará las agitaciones siniestras del ánimo. Tal fue el origen de los templos, iglesias, mezquitas, pagodas, sinagogas y demás lugares de oración, cuyas paredes están impregnadas de los devotos efluvios de los fieles, aunque hoy día está profanada la santidad de estos lugares. Quienes no dispongan de un aposento a propósito en su casa, practicarán el ejercicio en un paraje incontaminado, lejos del bullicio de las gentes, donde no haya animales salvajes ni nada que amenace perturbar al ejercitante. Sentado en cómoda postura, con el pecho, cuello y cabeza erguidos, se empezará el ejercicio con un saludo de paz y amor enviado en corriente mental a todos los seres de la creación, diciendo para sí : "Felicidad deseo a todos los seres. Paz a todos los seres. Bienaventuranza a todos los seres". Se ha de dirigir sucesivamente el

pensamiento a los cuatro puntos cardinales, y con cuanta mayor unción se envíen estos armónicos pensamientos en mejor actitud se colocará el ejercitante, y advertirá que el más expedito modo de lograr la salud y la dicha es el de procurárselas a los demás porque todos los seres del universo constituyen una sola unidad. Quienes crean en Dios deben después de levantar su corazón a Él, pero no para pedirle riqueza ni salud ni la gloria eterna, sino tan sólo conocimiento e iluminación, pues todas las demás peticiones son egoístas. Enseguida ha de convertir el ejercitante la mente hacia su cuerpo, considerándolo sano y robusto, y que es el mejor instrumento de que dispone para cruzar el mar de la vida. Los débiles no alcanzan la liberación. Así es necesario desechar todo pensamiento de flaqueza, y tener confianza propia, con la absoluta seguridad del feliz resultado del ejercicio.

CAPÍTULO II - PRANA

Prânâyâma significa literalmente el dominio del prana; y por tanto, los ejercicios de respiración son uno de los varios medios de llegar al dominio del prana. Según los filósofos de India., el universo está constituido de akasa y prana, que traducido al lenguaje occidental equivalen a materia y energía. La akasa es la materia primordial que en sucesivas condensaciones se plasma en los estados etéreo, gaseoso, líquido y sólido que constituyen todas las formas del universo, desde el átomo al sol. En el principio del universo sólo existía la materia homogénea e indiferenciada, la akasa; y al fin del ciclo actual de evolución todas las formas se desvanecerán para resolverse en el primordial estado de akasa. Por otra parte, prana es la primordial y única energía del universo, que se manifiesta en las diversas modalidades de pensamiento, electricidad, fuerza vital, luz, calor, magnetismo, atracción, cohesión, afinidad, sonido y movimiento, según la tónica de vibración. En el principio del universo no había más que esta energía primordial, y al fin del ciclo todas las modalidades de energía se resolverán en su originario estado de prana. De la acción de prana en akasa provienen todas las formas del universo, y según la modalidad de prana así es la modalidad de akasa. En consecuencia, si el hombre llegara a dominar en absoluto la energía pránica, sería capaz de dominar el universo todo; pero el poder del hombre sólo alcanza a un relativo dominio de la energía pránica que le permite realizar obras que al común de las gentes les parecen milagrosas. Una característica de la mentalidad índica es que siempre investiga hasta llegar a la más completa generalización posible, dejando para más tarde el examen de] os pormenores. Preguntan los Vedas : "¿Qué es lo que una vez conocido, se conoce todo?" Así, todo

cuanto se ha dicho y escrito en punto a filosofía, tuvo por objeto, conocer lo que una vez conocido, se conoce todo. Si el hombre hubiese de llegar al conocimiento del universo por el particular estudio de cada uno de sus pormenores, necesitaría emplear infinidad de tiempo y aun no lograría conocerlos todos. ¿Cómo podrá entonces conocer el universo, por medio de los pormenores? El yogui dice que tras la manifestación de los particulares se oculta una generalización, tras la variedad y la multiplicidad está la esencial unidad, de suerte que quien sea capaz de conocer la esencial unidad conocerá la diversidad o sea el universo. Por lo tanto, si todas las modalidades de energía se compendian en la única energía universal llamada prana, quien domine prana dominará todas las modalidades de energía, incluso la energía vital de su cuerpo y la mental de su mente. La finalidad de prânâyâma es el dominio de la energía pránica, que requiere prolongada y perseverante práctica, para ir adquiriendo por grados tan difícil dominio. Se ha de empezar por el dominio de la energía del cuerpo y de la energía de la mente, pues lo más cercano e inmediato al hombre son su cuerpo y mente. Algunas sectas, como los mentalistas, los cristianos científicos, los saludadores, hipnotizadores y magnetizadores, unos consciente y otros inconscientemente logran con sus prácticas dominar algún tanto las energías del cuerpo y de la mente, y de aquí los resultados que obtienen aun sin conocer debidamente la energía de que se valen en sus operaciones, que no es otra que la prana del yogui.

La energía mental es una modalidad del prana más sutil todavía que la energía vital del cuerpo. Pero el pensamiento no es la única manifestación de esta energía. Hay otra de índole inferior llamada instinto o pensamiento inconsciente, a cuyo plano pertenecen todos los movimientos reflejos del organismo. El plano de pensamiento consciente es la razón que analiza, compara, delibera, ve el pro y el contra de las cosas y juzga en consecuencia. Sin embargo, la razón es finita, esto es, tiene límites y actúa dentro de un círculo cuya circunferencia no puede trasponer; pero al propio tiempo, a la manera en que los cometas penetran en el círculo de observación de los astrónomos, así penetran en el círculo de la razón ciertas ideas provenientes de más allá del límite que nuestra razón no puede trasponer, por lo tanto, la mente puede llegar a un nivel superior al de la razón, y este estado superconsciente es el de éxtasis o samadhi, en que la mente trasciende la razón y percibe lo que le es imposible percibir en conciencia vigílica por medio del instinto o de la razón. Cuando se disciplinan, gobiernan y rigen el instinto y la razón, impelen a la mente a elevarse al nivel de superconciencia. Todos los planos de existencia del universo están esencialmente constituidos por una

misma substancia, de suerte que no hay diferencia esencial entre la masa del sol y el cuerpo del hombre. Cada forma puede compararse a un vórtice o torbellino en el océano de materia, sin que ninguna forma sea constante. Así como en una tumultuosa corriente se forman multitud de vórtices sin que nunca sea la misma el agua en cada uno de ellos, así el universo es un conjunto de cambiantes formas de materia, en que nunca es constante la misma materia. Una masa de materia constituye el cuerpo humano; pero de esta masa se desasimilan unas partículas mientras se asimilan otras. Las que se asimilan provienen de las formas minerales, vegetales y animales, y las que se desasimilan van a su vez a asimilarse a formas de la misma índole de las de que procedieron. Nada hay inmutable. Todo cambia sin cesar. Lo mismo que ocurre en el cuerpo físico, observamos en la mente o cuerpo mental que está constituido por materia incomparablemente más sutil que el más sutil gas de la materia física, y esta materia mental vibra por la acción de la energía pránica, y las partículas de su masa se van asimilando y desasimilando incesantemente, viniendo de la materia mental del universo y retornando a ella, de suerte que cada mente o cuerpo mental es un vórtice en el océano de materia mental del universo. Cuando las vibraciones de la mente alcanzan el máximo grado de rapidez, puede el hombre percibir las vibraciones mentales del universo. Así también reconocemos la unidad en el universo mental e inferimos que igualmente ha de haber unidad en el mundo espiritual, que nuestro Yo individual, nuestro verdadero ser es un centro, un foco, un vórtice de vida y conciencia en el infinito océano espiritual del único Ser existente por sí mismo. La física moderna ha demostrado que la suma total de las energías actuantes en el universo es siempre la misma y que alternativamente se halla en estado potencial o latente y en estado actual u operante, involucionando y evolucionando por toda eternidad en sucesivos manvantaras o duración de los universos. Esta energía es prana, cuya modalidad de fuerza vital se manifiesta más notoriamente en la función respiratoria del organismo humano, y si esta función cesa, al punto se paraliza el funcionamiento del organismo. Sin embargo, hay quienes han disciplinado de tal manera su cuerpo físico, que continúa viviendo aun cuando se suspenda la función respiratoria, y notorios son los numerosos casos de faquires que han permanecido sepultados bajo tierra sin respirar durante algunos días. El ejercicio de prânâyâma tiene por objeto regular a voluntad el movimiento de los pulmones, que de ordinario es independiente de la voluntad, pertenece al plano de la subconsciencia y está indisolublemente enlazado con la función respiratoria, de modo que en rigor no puede decirse si respiramos porque el aire mueve los pulmones o si los pulmones se mueven para que entre el aire. Sin embargo, la observación demuestra que los

pulmones del recién nacido no empiezan a funcionar hasta que el aire se introduce en la cavidad torácica por su propio peso, y como la mayor o menor amplitud o ensanchamiento del pecho depende de la mayor o menor dilatación y contracción de la masa pulmonar, de aquí que regulando a voluntad esta dilatación y contracción de la masa pulmonar, o sea el movimiento de los pulmones, cuanto mayor amplitud tenga la cavidad torácica, mayor cantidad de oxígeno y por consiguiente de la energía pránica inherente al oxígeno entrará por su propio peso en el acto de la inspiración. Tal es la finalidad de prânâyâma. Una vez dominada la energía pránica que mueve los pulmones para que se efectúe la función respiratoria, quedarán asimismo dominados y regidos a voluntad todos los movimientos musculares de índole refleja, y aun actualizarse los que por falta de práctica quedaron latentes, y someter así todo el cuerpo a la acción de la voluntad, de modo que podamos librarlo de las enfermedades y retardar su muerte. Además de regir nuestro cuerpo una vez dominada la energía pránica, seremos capaces de regir cuerpos ajenos, pues todo en este mundo ejerce benéfica o maléfica influencia. Si nuestro cuerpo está en cierto grado de tensión, propenderá a producir la misma tensión en otro cuerpo de tónica vibratoria inferior. Las personas sanas y robustas influirán saludablemente en las de su frecuente trato, y así se dice vulgarmente de ellas que "tiene salud para dar y vender". En cambio, las personas achacosas y enfermizas arriesgan influir morbosamente en quienes se relacionen con ellas y no tengan suficiente vitalidad para rechazar la morbosa influencia; pero la persona rebosante de salud, no sólo rechazará la morbosa influencia de la enferma, sino que será capaz de prevalecer beneficiosamente contra ella y curarla de su enfermedad. La primitiva idea de curación fue que el saludador había de transmitir parte de su salud al enfermo, pues consciente o inconscientemente es posible transmitir la energía vital en que consiste la salud. Una persona robusta y vigorosamente sana en contacto con otra débil y enferma puede reanimarla aunque de ello no se dé cuenta; pero el efecto será mucho más eficaz y rápido si consciente y deliberadamente se propone reanimarla. Hay casos en que esta transmisión de prana se efectúa a distancia; aunque entonces, entre el emisor y el receptor de prana, por distantes que se hallen, no hay solución de continuidad, no hay vacío en el sentido de nada, pues lo que llamamos espacio está ocupado por la materia aérea del ambiente, y más allá de la atmósfera por materia etérea, muchísimo más sutil que la gaseosa del aire, de modo que la energía pránica puede influir por su masa tan instantáneamente y aun con mucho mayor eficacia que la electricidad. Sin embargo, por lo que se refiere a la terapéutica mental a distancia, cuando la ejercen los mentalistas mediante convenidos honorarios, hay un solo caso auténtico por centenares

de fraudes. El proceso terapéutico no es tan sencillo como parece. En la mayor parte de los casos, el saludador, curandero o terapeuta no hace más que aprovecharse de la natural fuerza salutífera del organismo, a que los antiguos llamaron *vis medicatrix*.

El alópata cura con medicamentos cuya eficacia en talo cual enfermedad ha demostrado la experiencia, pero cuya causa eficiente no ha descubierto todavía la terapéutica. El homeópata cura las enfermedades precisamente con las mismas substancias que las ocasionan, aunque en dosis infinitesimales, sin que tampoco tenga su terapéutica otro fundamento racional que la comprobada experiencia. El terapeuta religioso que no se vale de otro medicamento que el inmaterial de la fe, también logra numerosas curaciones, al parecer milagrosas, porque la energía mental del enfermo, puesta por la fe y seguridad del éxito, en alto grado de vibración, acrecienta la intensidad de la energía vital y determina la curación. Los creyentes en las curaciones milagrosas las atribuyen erróneamente a la fe del enfermo por una parte ya la intervención de una entidad superhumana por otra; pero en rigor, la fe por sí misma no cura enfermedad alguna, pues si bastara la fe, se curarían sin excepción cuantos enfermos acuden a Lourdes, y otros santuarios o templos con la firmísima confianza en el favor celeste. Tampoco cabe atribuir las curaciones llamadas milagrosas a la intervención de una entidad superhumana, dotada de poder bastante para curar las enfermedades, pues si así fuera no quedarían con sus mismas lacras la inmensa mayoría de la multitud de enfermos que acuden a los santuarios en demanda de salud. La causa eficiente de la curación no es la fe :ni el favoritismo celeste sino la intensificación de la energía pránica o vitalidad en grado suficiente para restaurar el normal funcionamiento del organismo. El hombre puro, que ha logrado dominar la pránica es capaz de ponerla en vibración lo bastante aguda para transmitirla a un enfermo y despertar en su cuerpo el mismo grado de vibración pránica. Esta transmisión de energía es evidente en modalidad mental, pues cuando un orador habla con sincero entusiasmo y su pensamiento está de acuerdo con la verdad y la justicia, comunica su entusiasmo al auditorio y le convence y persuade, porque las vibraciones de su mente han sido lo bastante intensas para levantar por contagio las mismas vibraciones en la de los oyentes. En cambio, el auditorio se queda frío si el orador no siente lo que dice o lo que dice no tiene la suficiente intensidad de energía mental, de vigor, de pensamiento y vehemencia de expresión, para prender en el ánimo y la mente del concurso. Los hombres de gigantesca voluntad, los hombres a que unos llaman bases y otros cumbres, han sido capaces de impulsar el progreso del mundo, porque pusieron su energía pránica en un tan alto grado de vibración que predomina sobre

las multitudes y las atrae y las somete a su pensamiento y voluntad. Todas las manifestaciones de poder derivan del dominio del prana, aunque los caudillos de hombres no reconozcan este origen. La enfermedad proviene del desequilibrio de la energía vital, y la salud es el estado de armonía .y equilibrio de la prana o energía vital entre todos los órganos de la máquina corporal y en el instrumento mental. A veces hay exceso de energía vital y sobreviene la plétora, las congestiones cerebrales, las apoplejías fulminantes o la hipertrofia de talo cual órgano, mientras que otras veces hay defecto de energía vital y sobreviene la anemia, la debilidad, la consunción que predisponen al organismo a la morbosa influencia de los gérmenes patógenos. Todo el arte terapéutica consiste en proporcionar al organismo la cantidad de prana que le falte y en substraerle la que le sobre. Los ejercicios de prânâyâma estimularán de tal suerte la que pudiéramos llamar sensibilidad interna, que el ejercitante acabará por notar en qué parte de su organismo corporal sobra o falta prana y será capaz de restaurar el equilibrio de la energía vital.

En el océano hay olas enormes como montañas y otras insignificantes como burbujas y todas están relacionadas con la masa del vastísimo océano. De la propia suerte un hombre puede atesorar intensa energía pránica y otro ser como insignificante burbuja, pero todos están relacionados con el infinito océano de energía que es el común origen de todo ser viviente. Como microscópica vida se forma la célula que en el transcurso de millones de edades va evolucionando en los reinos vegetal, animal, humano y superhumano hasta identificarse con Dios. Pero lo que de ordinario tarda larguísimo tiempo en cumplirse, puede apresurarse por la intensidad de la acción. En ordinarias condiciones y circunstancias tardaría un hombre millones de años en alcanzar la perfección, pero si redobla sus esfuerzos acortará el tiempo. Toda la ciencia de la Yoga se encamina a enseñar a los hombres a recorrer con mayor celeridad que de ordinario el sendero de perfección. Así lo hicieron los sabios, videntes, profetas e instructores, que en una sola vida acabaron de vivir toda la vida de la humanidad, esto es, que en una sola vida acumularon los esfuerzos que habían de hacer lentamente en las sucesivas hasta lograr la perfección, pues no tuvieron otro pensamiento ni otro propósito que alcanzar la meta de su humana evolución. Por otra parte, el espiritismo es también una modalidad de prânâyâma. Si es verdad que existen las almas de los muertos, aunque no las veamos, probable es que haya millones .en nuestro derredor sin que sensorialmente las podamos percibir, a pesar de que continuamente estamos pasando a través de sus sutiles cuerpos, como si su sutil mundo interpenetrara nuestro mundo denso. Tenemos cinco sentidos y nuestro prana

actúa en determinada escala de vibración. Percibiremos a todos los seres que vibren en los diversos tonos de dicha escala, pero no percibiremos a los que vibren en tonos más bajos o más altos que los de nuestra escala. Nuestra potencia visual no alcanza a percibir las muy rápidas vibraciones de la luz, pero puede haber seres dotados de ojos capaces de percibir estas altas vibraciones. Tampoco es capaz nuestra potencia visual de percibir las vibraciones muy lentas de la luz, que para nosotros son oscuridad; y sin embargo, hay animales como los gatos y los buhos que ven donde el hombre no puede ver. Nuestra escala visual no va más allá de un plano de las vibraciones de la modalidad lumínica de prana. Las capas atmosféricas cercanas al suelo terrestre son más densas que las superiores y según ascendemos se acrecienta su sutilidad. En el mar la presión del agua aumenta a medida que descendemos, y los peces abismales estallarían en añicos si se les colocara en la superficie. Imaginemos el universo como un océano de capas superpuestas de materia de diferente grado de vibración según la mayor o menor influencia de prana que vibra en distintos tonos correspondientes a la relativa sutilidad o densidad de las capas. Los seres que vivan en un mismo plano de vibración se percibirán mutuamente, pero no percibirán a los residentes en planos de diferente tónica vibratoria. Pero así como por medio del telescopio y el microscopio puede el hombre ordinario ampliar su potencia visual, así por medio de la Yoga Raja puede el ejercitante colocarse en una tónica vibratoria superior o inferior a la de su propio plano y percibir los fenómenos de otros mundos. El yogui capaz de transmutar su tónica vibratoria y ponerla en más alto o más bajo diapasón, pierde de vista el mundo físico y actúa conscientemente en el mundo o plano en que es normal la tónica vibratoria en que se ha colocado.

Cuando las vibraciones son más altas que las de la escala normal del plano físico, se coloca el yogui en el estado de superconciencia a que se llama éxtasis o samadhi, del cual hay varios grados. En el grado superior de samadhi, se ven las cosas como realmente son y se perciben los seres que moran en los planos superiores. Siempre que el hombre trata de investigar algo oculto o misterioso, se esfuerza aunque de ello no se dé cuenta en adquirir el dominio de prana, y doquiera veamos una extraordinaria ostentación de poder, hay dominio de prana. Hasta en las ciencias físicas se manifiesta la acción de prana. El vapor de agua que mueve la locomotora no es más que materia gaseosa animada por la modalidad de prana llamada energía mecánica. De la propia suerte, el pensamiento es la vibración de la materia mental animada por la modalidad de prana llamada energía mental. La energía mecánica está dominada por la ciencia física. La energía mental está dominada por la ciencia de la Yoga Raja.