

Comentarios Espirituales de *Shri Shri Yuktेशvar* sobre el *Bhagavad Guita*

“El verdadero sentido y significado del Guita ha sido siempre transmitido oralmente a través del linaje del gurú y discípulo. Esto no puede ser comprendido más que por los sadhakas iniciados por el Satgurú, no por los solo eruditos. Ahora, con el permiso de Shri Shri Bhagavan Su Santidad [Yogiraj Shri Shri Lahiri Mahasaya] y de acuerdo con Sus instrucciones, yo presento este tesoro de los santos corazones supremos de los yoguis: el Srimad Bhagavad Guita”.

Swami Sri Yuktेशvar Giriji Maharaj

“A medida que cada parte estaba preparada para publicarse, él [Sri Yuktेशvar] se la llevaba a su Gurú y recibía la aprobación de esta esencial escritura y con las bendiciones de su Gurú sobre su cabeza, se volvía con renovado entusiasmo”.

De la biografía de Swami Sri Yuktेशvar Giri Maharaj, por su discípulo directo, Swami Satyananda Giri

Traducción de los comentarios a las *slokas* 11, 12, 13 y 14 del capítulo 6 del *Bhagavad Guita*

Del libro Srimad Bhagavad Gita : Spiritual Commentaries by Yogiraj Lahiri Mahasaya and Swami Sri Yuktेशvar translated by Yoga Niketan

[N. de la T.- Se han adjuntado, en cursiva y subrayadas, las traducciones en castellano de los sutras mencionados en el texto, para mayor comodidad del lector]

***yogi yunjita satamAtmanam rahasi sthitah
ekaki yatachittatma nirashiraparigraha -10-***

El Yogui debe dedicarse con anhelo al recogimiento espiritual, viviendo aislado en su solitario retiro interior, en su lugar secreto. Teniendo su mente bajo control, ni espera nada ni desea nada.

Poéticamente:

Piensa siempre en el anhelado Señor.

Mantente siempre en soledad en un lugar solitario.

Mantén la conciencia y la mente bajo el poder del *Atman*

Renuncia a todo deseo; no te apoderes de las riquezas de nadie -10-

Comentario:

Sin apegos y sin aceptar nada, disciplinando la mente en *Atman*, en un lugar solitario y silencioso, el *sadhaka kriyaban* está siempre centrado en el Kriya del Sí mismo. -10-

***shuchau deshe pratishthapya sthiraśanamAtmanah
natyucchritam natinicham chelajinakushottaram -11-***

Ha de encontrar un lugar puro y calmo, procurándose un asiento cómodo, ni muy alto ni muy bajo, teniendo como firme de apoyo un terreno con yerba, o bien una piel, o si no, algún tipo de tejido para poner debajo.

***tatraikagram manh kritva yatachittendriyakriyah
upavishyasane yunjad yogamatmavishuddaye -12-***

Una vez preparado así el asiento, en total reposo ha de practicar el Yoga, para la purificación de su alma,

uniendo su mente con la fuerza vital que habita en su cuerpo hasta poner su mente en paz. En este silencio, el alma se encuentra en presencia del Uno.

**samam kayashirogrivam dharyannachalam sthirah
sampsrekshya nasikagram svam dishashchanavalokayan -13-**

Con el cuerpo recto, al igual que el cuello y la cabeza, relajado y quieto, sin moverse; reposando la vista interior, que vaga en varias direcciones, y reposándola con calma y concentración en medio de las cejas.

**prashantatma vigatavibrahmacharivrate sthitah
manah samyamy macchitto yukto asita matparah -14-**

Con ánimo sereno y libre de temor, con firme determinación en su voto de entrega a la santidad, dejando a un lado todo pensamiento, ha de descansar su alma en Mí, su Dios Supremo.

Poéticamente:

Solitario; sienta tu cuerpo

en un lugar purificado.

sobre una piel, extendida sobre una base de hierba *kusha*.

Extiende por encima un suave paño.

Mantén la mente y los sentidos unidireccionalmente fijos.

Sentado en *asana* conocerás luego al *Atman*.

Cuerpo, cuello, cabeza y demás - no muevas nada.

Enfoca tu vista en la raíz de la nariz; no mires hacia ninguna parte

Mantente en profunda paz y puro

Con la mente y la conciencia fija en Mí -11, 12, 13 y 14-

Comentario:

¿Cuáles son los aspectos del Kriya Yoga en estas cuatro *slokas*? ¿Cómo se practican, y de qué manera puede uno tratar con los obstáculos asociados a ellos? Todo esto ha sido sutilmente indicado aquí.

Es decir: qué es el yoga; cuáles son sus partes; cuáles son sus obstáculos y cómo puede uno salvarlos. Entender todo esto facilita la clara comprensión de estas *slokas*. Por esto antes de explicar estas *slokas*, presento a continuación de forma condensada lo que sobre esos temas está escrito en el supremamente elevado tratado yóguico de los Patanjali Yogasutras, así como en otras escrituras esenciales e importantes.

Habiendo estudiado las seis materias védicas —*Shiksha, Kalpa, Vyakarana, Nirukta, Chanda, Jyotish*— y habiéndose uno preparado para recitar los Vedas y analizando las profundas sentencias que en ellos se encuentran —tales como “*tattvamasi*”, “*soham*”, “*ekamevadvitiyam*” “*sarvakhilvidam Brahman*”, etc., uno descubre que al igual que el elemento agua en la creación —en referencia a los líquidos— al mezclarse con cualidades complementarias muta y aparecer como aceite y muchos tipos de otras sustancias, de la misma manera, la una Consciencia-*Brahman* —*Paramatman*— muta debido a *maya* y aparece como toda esta creación con sus seres de la tierra, del aire, del agua, etc., con arroyos y ríos, océanos, montañas, etc.; como este Universo infinito. Y de la misma manera que cuando esas sustancias similares al aceite se mezclan con agua en lugar de impregnar el agua permanecen separadas de ella, de manera similar, las sustancias creadas ligadas a *maya* se hallan siempre en la Infinita Consciencia-*Brahman* y, aunque mezclada con Ella, no pueden impregnar la totalidad Universo. Así, entendiéndose a sí mismas como una pequeña parte de la creación, permanecen como entes separados de la creación.

Al igual que al aplicar un método apropiado a un medicamento como el licor de potasio (*) u otra sustancia similar, el líquido compuesto puede descomponerse e inmediatamente se difundirá por toda el agua, de manera similar, utilizando alguna técnica de entre todas las de este universo infinito, las fluctuaciones de la conciencia son detenidas y la influencia de *maya* resulta destruida, entonces uno, mezclado con esta Consciencia Infinita, impregna todo el Cosmos volviéndose omnisciente y omnipotente y alcanzando el *Kaivalya* o *Brahman*. De esta manera, el cese de las fluctuaciones de la conciencia causadas por *maya* —es decir: de las acciones

ordinarias actuando análogamente a la unión de una sustancia similar al aceite con el licor de potasio parecido al agua etc.,— provoca que todas las cosas del Universo se unan con esa Conciencia Infinita —es decir: esa es la razón del Yoga—. Por esto los santos de las Escrituras llaman al cese de las fluctuaciones en la conciencia, “yoga” [unión], y las técnicas o métodos que uno aplica para detener esas fluctuaciones en la conciencia son llamadas “*anga*” —cuerpo, componentes o partes del Yoga—. Así en:

(*) N. de la T.- Licor de potasio, antiácido usado antiguamente y preparado hirviendo lima con una solución de bicarbonato de potasio.

yogashchittavritti nirodhah - (Samadhipada, 2)

Yoga es la cesación de las modificaciones de la mente

Aunque los componentes o partes del Yoga antes mencionados, que deben ser practicados para detener las fluctuaciones en la conciencia, son de muchos tipos, en los tratados filosóficos de Patanjali estos han sido clasificado en ocho partes dándoseles estos ocho nombres: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahar*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. De entre estos, los últimos “*dharana*, *dhyana* y *samadhi*”, no tienen nada que ver con la *sadhana* externa y son denominados “partes internas”. Así en:

yamaniyamasanapranayamapratyaharadharanadhyanasamadhiyohashtavangani - (Sadhanapada, 29)

Los ocho pasos del yoga son: auto-control (yama), regularidad (niyama), postura (asana), regulación de la respiración (pranayama), abstracción (prathiara), concentración (dharana), contemplación (dhyana), y trance.(samadhi).

Maharshi Patanjali: Ahora, presento a continuación la manera en que se describen las partes mencionadas del Yoga en el libro llamado “Yogasutras” de Maharshi Patanjali:

ahimsasatyasteyabrahmacharyaparigraha yamah - (Sadhanapada,30)

El auto-control (yama; cinco abstenciones), el primer paso del Yoga, está formado por los siguientes cinco votos: no-violencia (ahimsa), veracidad (satya), honestidad (asteya), continencia sexual (brahmacharya), y no-posesividad (aparigraha).

shouchasantoshatapasvadyayeshvarapranidhanani niyamah - (Sadhanapada,32)

Pureza (shaucha), contento (santosh), austeridad (tapas), estudio de uno mismo (svadhyaya), y entrega a Dios (Ishvarapranidhana) son las leyes que hay que observar

sthirasukhamasanam - (Sadhanapada,46)

La postura ha de ser estable y cómoda

tatah dvandanavaghata - (Sadhanapada,48)

Cuando se domina la postura cesan las alteraciones causadas por la dualidad

svasvavishayasamprayoge chittasya svarupanukara ivendriyanam pratyaharah - (Sadhanapada,54)

El quinto constituyente del Yoga, prathyara —regresar al origen— es la recuperación de la habilidad de la mente para controlar los sentidos mediante la renuncia a las distracciones procedentes de objetos exteriores.

tasmin sati shvasaprashvasayorgatirvicchedah pranayamah - (Sadhanapada,49)

Luego de alcanzar la perfección en la postura, el siguiente paso es el control de la respiración, lo cual se logra reteniendo el aliento en la inhalación y en la exhalación, o dejando de respirar súbitamente.

tatah kshiyate prakashavaranam - (Sadhanapada,52)

Entonces llega la dispersión de la cubierta que cubre la luz

dharanashu योग्यात मानसाह - (Sadhanapada,53)

Y entonces la mente se encuentra preparada para la concentración.

deshabandha chittasya dharana - (Vibhutipada,1)

Dharana, concentración, es confinar la mente al objeto sobre el que se medita.

tatrapratyayenaikatanata dhyanam - (Vibhutipada,2)

Dhyana, contemplación, es el flujo ininterrumpido de la mente hacia el objeto.

tadevarthamatranirbhasam swarupashunyamivasamadhih - (Vibhutipada,3)

Samadhi es cuando la mente se vuelve una con el objeto.

trayamekatra samyama - (Vibhutipada,4)

Los tres juntos —dharana, dhyana y samadhi- constituyen samyama.

ayamantaranga purvebhyah - (Vibhutipada,7)

Estas tres: dharana, dhyana y samadhi, son internas comparadas con las cinco precedentes.

Renunciar a la envidia, la codicia, a apoderarse de bienes de los demás y de aquello que puede causar agitación mental, mantenerse en el camino de la verdad sinceramente, y extinguir en consecuencia las perturbaciones en la conciencia, es lo que se denomina “yama”. Por este método, todas las tendencias destructivas son erradicadas. Todo ello ha sido explicado en la cuarta, quinta y sexta *shloka* del primer capítulo de este libro.

Si, después de experimentar la Conciencia-del-Sí-mismo, la conciencia humana es incapaz de alcanzar la bienaventuranza del *Atman*, entonces —estando ahora los disfrutes de *bhoga*, dispersos— esta adopta muchos tipos de tendencias. Esta condición produce dolencias físicas, “*styan*” —es decir: problemas mentales, confusión, duda— surgiendo la incapacidad de discernir entre lo bueno y lo malo, el descuido —es decir: la falta de atención y de entusiasmo—, la pereza —es decir: la falta de actividad, la incesante preocupación por una u otra cosa—, imaginar fantasías — es decir: engañarse—, sentirse incapaz —es decir: un tipo de condición insoportable que dice “algo parece ser obviamente asequible, pero parece que no lo consigo—, desasosiego —es decir: falta de estabilidad—. Muchas clases de sufrimientos como estos se presentan.

En el libro llamado “*Yogasutras*” de *Maharshi Patanjali*, a estos se les llama obstáculos; es decir: impedimentos. También en el libro mencionado se dice que el triple sufrimiento —es decir: el sufrimiento físico causado por un *shock* o ataque de humanos, animales, o algo físico; el sufrimiento del nivel sutil causado por la corrupción del cuerpo sutil al carecer de la disciplina apropiada; y el sufrimiento espiritual asociado con la experiencia de [no alcanzar plenamente] la Bienaventuranza del *Atman*— causa depresión —es decir: desaliento asociado con un deseo no cumplido—, “*angamejayatva*” —es decir: agitación en el cuerpo, las extremidades y de la respiración— permaneciendo por todo ello la conciencia humana en un estado perturbado. Para erradicar todo esto uno debe practicar “*ektattva*” [unificación]. Así en:

***Byadhityanasamshayapramadalasyabiratibhrantidarshanalabdhabhumikatvanavasthitatvani
chittavikshepastehantarayah (Samadhipada,30)***

La enfermedad, la apatía, las dudas, la falta de atención, la pereza, la sensualidad, el ensueño, la impotencia y la inestabilidad son los obstáculos que distraen la mente.

dukhadaurmanasyangamejayatvashvasaprashavasa vikshepasahabhuvah (Samadhipada,31)

La angustia, el desespero, los temblores y una respiración irregular son los síntomas de una mente distraída.

tatpratishedhartamekatattvamabhyasah (Samadhipada,32)

Para eliminarlos, medita sobre un solo principio (ektattva).

Ahora se explicará qué es esto llamado “ektattva” y cómo puede uno practicarlo.

Primero es necesario hablar de la naturaleza de la mente, es decir: de su condición. Por naturaleza, la mente no puede residir simplemente en una condición de vacío sin aferrarse a nada. Ama tanto la ser dichosa que no se aferra a nada que no le produzca gozo. Y si por alguna razón tiene que aferrarse a algo así, será solo por un corto espacio de tiempo. Tan rápido como pueda, lo abandonará y se lanzará tras otra cosa que sea gozosa. Conociendo estas dos características, se puede entender claramente que si es posible mantener la mente feliz en algo, algo hacia lo que no pueda sentir miedo ni infelicidad, entonces permanecerá en ello felizmente sin tratar de perseguir otras cosas. Tan pronto como la mente deja de pasar inquietamente de una cosa a otra y se aferra constantemente a algo que la hace sentir dichosa, se está practicando *ektattva*. Para la práctica de este *ektattva*, en los tratados filosóficos de Patanjali hay dos *slokas* acerca de mantener la mente feliz y cinco *slokas* acerca de mantener la mente estable; siete *sutras*. Así en:

maitrikarunamuditopekshanam sukhaduhkhapunyapunyavishayanambhavanashchittaprasadanam
(Samadhipada,33)

La mente se tranquiliza cultivando actitudes como la simpatía hacia el que es feliz, la compasión hacia el que sufre, la alegría con el virtuoso y la indiferencia hacia el mal.

pracchardanavidharanabhyam va pranasya (Samadhipada,34)

La mente también se calma al expulsar y retener, alternativamente, el aliento.

La conciencia humana del jiva es feliz en la diversión y en el placer, infeliz en el dolor, se entusiasma con el trabajo que produce el bien y rechaza el trabajo que produce el mal, pero estas alegrías son externas y duran muy poco tiempo. Ello es debido a que por estar apegada a *samskaras* previos [tendencias adquiridas], inmediatamente después la conciencia gradualmente se vuelve infeliz. Por eso, para hacer duradera la felicidad uno debe practicar un *kriya* [técnica o trabajo] que purifique los *samskaras* generando felicidad interior. Cuando, siguiendo las instrucciones del *Satgurú*, se expulsa—es decir: exhala— el aire-*prana* y nuevamente se inhala —es decir: se atrae— mediante el *Kriya* de *rechaka* y *puraka*, los *samskaras* se purifican y la felicidad permanece por mucho tiempo. Este tema ha sido explicado en la octavo *sloka* del cuarto capítulo. Estos *sutras* enseñan cómo mantener la mente feliz, mientras que las últimos cinco *slokas* enseñan sobre cómo evitar que la mente persiga cosas y, por lo tanto, cómo deshacerse uno de la inquietud permaneciendo estable. Así en:

vishayavati va pravrittirutpanna manasah sthiti nibandhini (Samadhipada,35)

Cuando la meditación produce percepciones sensoriales extraordinarias, la mente adquiere confianza y esto ayuda a perseverar.

vishoka va jyotismati (Samadhipada,36)

Medita también sobre la luz interior, que es serena y trasciende toda tristeza

vitaraga vishayam va chittasya (Samadhipada,37)

Medita también sobre Aquél que haya alcanzado el estado de ausencia de deseos.

svapnidrajanalambanam va (Samadhipada,38)

Medita también sobre el conocimiento que te llega durante el sueño

yathabhimatadhyanat va (Samadhipada,39)

Medita también sobre cualquier cosa que te atraiga

Manteniendo la mente feliz mediante el tipo de técnica mencionado anteriormente —el Sonido del Espacio que todo lo penetra, la percepción del aire-*prana* en el interior, la visión de la Luz inagotable, el néctar-Ambrosia que fluye desde el *sahasrara*, el divino perfume interior, etc— cuando cualquier clase de experiencia interna surge en la conciencia, la mente deja de perseguir lo externo y permanece estable en ella. De entre estos, uno de los métodos más elevados es alcanzar el asiento del *ahamkara* a través de la puerta de *sushumna* a través de las instrucciones del *Satgurú*. Aquí, uno experimenta: desde el plano del sol, un poder increíble; y desde el plano de la luna, una luz increíblemente hermosa; y juntos, una luz de una belleza tan sublime que experimentarla elimina de la mente todo tipo de sufrimiento y pesar. Para esto los grandes santos la han llamado “*vishokajyoti*” [la Luz que acaba con el dolor]. Si este *vishokajyoti* es revelado y la conciencia se entrega en él, entonces la mente se aquieta y estabiliza completamente.

Habiendo explicado en estos dos *sutras* [*Samadhipada*, 35 y 36] el método por el que la mente puede apegarse a algo y ganar estabilidad, en los dos siguientes *sutras* [*Samadhipada*, 37 y 38] se instruye sobre cómo se puede desconectar la mente de las cosas y mantenerla aquietada. Discerniendo entre lo imperecedero y lo perecedero y permitiendo que surja el desapego en relación al sonido, al tacto, a la visión, al sabor, al olfato, etc., y desconectando la mente de todo ello, la mente se aquieta de forma natural por sí misma. La manera de hacer convertir esta condición en más permanente es esta: mediante la técnica antes mencionada recibida del *Satgurú*, la mente se vuelve feliz y la sabiduría se establece revelando que “no existe nada en este Universo más que la Consciencia Infinita, pero debido a que el *jiva* está envuelto en la ignorancia y vive como si estuviera dormido, se imagina que hay muchas cosas que existen y están siendo experimentadas “. Al cerciorarse de ello la quietud de la mente se vuelve inquebrantable. Habiendo instruido en estos cuatro *sutras* a los *sadhakas* agraciados por el *Satgurú*, en el quinto *sutra* [*Samadhipada*, 39], se muestra qué hacer para alcanzar quietud mental en la *sadhana* en caso de no ser posible recibir la gracia de *Satgurú* o el método antes mencionado. Si uno no consigue el anterior tipo de técnica, entonces centrando la mente en cualquier objeto que pueda considerarse apropiado según el país, el tiempo y la condición personal de cada uno, también la mente se aquietará. De esta manera, calmar la mente a través de algún método y practicar el mantenerla aquietada se denomina, en las escrituras yóguicas, “practicar *ektattva*”. Eso ha sido llamado en *el Srimad Bhagavad Guita* “practicar la *sadhana* con una mente unificada”.

Si uno lee estas cuatro *slokas* [Gita 6:11 a 6:14] atentamente, puede comprender claramente que Él ha dado las instrucciones para practicar todas las partes anteriormente mencionadas del Yoga simultáneamente y en conjunto como *ektattva*, el antídoto contra los obstáculos en el Yoga. Las cuatro *slokas* mencionadas anteriormente se explican a continuación.

Al practicar *ektattva* —el remedio para los obstáculos en el Yoga tales como los problemas mentales y físicos, la confusión, etc.-- unificando la mente, renunciando a la envidia, al miedo, etc., eliminando la agitación mental a través de la castidad, dedicándose uno a Dios con una mente aquietada, disciplinándose a uno mismo en la limpieza y los demás *niyamas*, sentándose en un lugar santificado sobre un asiento con hierba *kusha* como base y sobre la cual haya una piel de ciervo o similar y teniendo encima de todos ellos un paño de buena calidad, sentado ni demasiado alto ni demasiado bajo, utilizando un método para sentarse que mantenga el cuerpo, la cabeza y el cuello, sin movimiento, equilibrados y cómodos, sin mirar a ninguna parte más que fijando la atención en la raíz de la nariz, extinguiendo toda inquietud procedente de los sentidos, preparando la mente para la concentración mediante la purificación de uno mismo, practicando la técnica yóguica del *pranayama* para eliminar la ignorancia que cubre la Consciencia, concentrando la mente en *Kutasthachaitanya* y manteniéndose

uno permanentemente en meditación, la conciencia se vuelve una con Él . Cuando mediante este tipo de absorción se alcanza la sabiduría, los *sadhakas* experimentan la Consciencia-Ser como el Ser Supremo y viven totalmente Despiertos unidos a ese *Atman-Consciencia*. -11, 12, 13 y 14-