



El Camino del Yoga

Los tres ámbitos antropológicos

Por Javier Melloni

En todas las tradiciones espirituales, la práctica de la meditación no vale por sí misma, sino por los efectos que deja en la persona hasta convertirla en un ser luminoso en medio de sus contemporáneos. El yoga alcanza su objetivo cuando toda la vida está unificada, cuando los distintos ámbitos de la existencia se viven desde este estado de unión con lo Supremo, en armonía interior y con el entorno. En la tradición hindú esta integralidad del proceso está expresada en las tres vías (*margas*): la acción, el conocimiento y el amor. La aportación y valor de la Bhagavad Gita, un texto datado hacia el siglo III a. de C., consiste en haber sintetizado de una forma sublime estos tres caminos y en haberlos hecho accesibles a la mayoría, liberándolos del secuestro de una élite.

Karma Yoga o el camino de la acción

Karma es la palabra sánscrita para decir acción. Esta acción tiene un efecto externo en la medida que incide en el entorno y un efecto interno en cuanto que las repercusiones psíquicas, éticas y espirituales de cada acto quedan grabadas en la persona. De aquí la noción de *karma* comúnmente asociada a las reencarnaciones, en cuanto que se refiere al poso que toda acción deja en el ser vivo. Lo propio del yoga de la acción es poner el acento en la cualidad, atención e intención de la acción que se realiza, no en sus resultados. El primer mensaje insistente de la Bhagavad Gita es realizar la acción sin intereses del ego:

Concentra tu mente en tu trabajo, pero nunca permitas que tu corazón se apegue a los resultados. Nunca trabajes por amor a la recompensa, y realiza tu trabajo con constancia y regularidad.

— Bhagavad Gita 2,47

Realiza tu trabajo en la paz del yoga, lejos de todo deseo egoísta, desapegado del éxito tanto como del fracaso. La paz del yoga es estable y permanente, pues trae equilibrio a tu mente.

— Bhagavad Gita 2,48

La persona que abandona el orgullo de la posesión, libre del sentimiento del «yo» y de «lo mío», alcanza la paz suprema.

— Bhagavad Gita 2,71

Si bien en el yoga se considera que la transformación del mundo pasa primeramente por la transformación de uno mismo, ello no conduce a la inacción sino a un modo totalmente lúcido de actuar:

Haz tu tarea en la vida, porque la acción es superior a la inacción. Ni siquiera el cuerpo podría subsistir si no hubiese actividad vital en él.

— Bhagavad Gita 3,8

La práctica del yoga no lleva a la reclusión monástica, sino a un monacato interiorizado, en el sentido original del término *monachos*, «uno», «unificado», frente a la dispersión y fragmentación de una vida no trabajada, no yóguica. Esta acción abarca todos los aspectos de la vida: el comer, el dormir, el caminar, el modo de relacionarse con las personas y las cosas, el ámbito laboral, etc. La novedad de la Bhagavad Gita consistió en equiparar el camino de la acción y del compromiso ético a los otros dos consagrados por la tradición.

Jnana Yoga o el camino del conocimiento

El conocimiento que el yoga trata de despertar no procede de la mente (*manas*) sino de *buddhi*, el órgano interior del intelecto o de la conciencia que es capaz de percibir el espíritu (*atman*). Así se expresa la Bhagavad Gita:

Aquella persona que halla su felicidad en la visión interior del conocimiento tiene sujetos sus sentidos, y su corazón está lleno de gozo, debido a la experiencia de su propia vida interior. Solo entonces se le puede reconocer como un yogui en armonía. Una vez que ha alcanzado este estadio, para tal persona el oro no tiene más valor que cualquier otra piedra de la tierra.

— Bhagavad Gita 6,8

El yogui, la persona unificada, consigue percibir la sacralidad de todas las cosas porque todas las formas son manifestación de la Única Realidad:

Cuando tal persona me ve en todo y ve todo en mí, Yo ya nunca le abandono y ella nunca me abandona a Mí.

— Bhagavad Gita 6,31

Te basta con saber que con una pequeña parte de mi ser mantengo el universo entero. En realidad, Yo Soy.

— Bhagavad Gita 10,42

Este conocimiento que permite reconocer a Brahman en todas las cosas y a todas las cosas en él procede de la pureza de intención en el actuar, propia de la vía anterior. En Occidente, como hemos mencionado en el capítulo precedente, el conocimiento está decantado hacia lo exterior. Tratamos de transformar el mundo para acomodarlo a nuestros deseos. Oriente, en cambio, ha dirigido

El conocimiento hacia la transformación de la interioridad. Una modalidad de este conocimiento es *viveka*, traducible por «discernimiento entre lo que es permanente y lo que es impermanente». Consiste en darse cuenta de que el yo individual no está separado de la totalidad, sino que se halla inmerso en el Único Ser que es la fuente de lo existente. Este conocimiento transformante es conocido en el hinduismo como *jnana*, término que procede de la misma raíz que *gnosis* y *gen*, «nacer», ya que engendra una nueva relación con respecto de Aquel al que se conoce. Todo ello se designa también como *anubhava*, experiencia transformante que convierte al yogui en aquello que antes solo conocía mentalmente. Las Upanishads solo se pueden comprender desde este conocimiento experiencial. Por ello inicialmente solo se transmitían oralmente de maestro a discípulo. De ahí su nombre: «junto a» (*upa*), «senado» (*nishad*).

Cuanto más desegocentramiento, más claridad en la conciencia. El conocimiento final es que lo Supremo está en todo; es más, que todo es lo Supremo:

Brahman es lo que debe ser conocido; carece de principio y de fin, es la Ultimidad. Está más allá de lo que es y de lo que no es [...]. Está en todas partes. Él realmente es [...]. Está dentro y fuera de todo, pues todo lo penetra [...]. Indivisible, Él es uno con todo, a pesar de que, aparentemente, cada ser es una parte separada.
— Bhagavad Gita 13,12-16

El *yoga del conocimiento* consiste en centrar toda la atención mental en el Que es, mediante la disciplina de la meditación. Lo propio de la vía del conocimiento es alcanzar la liberación mediante la percepción integral de que, en último término, la realidad es Brahman: «Conoce a *Brahman* y te convertirás en *Brahman*.» [\(1\)](#) La identidad entre el *atman* individual y la Realidad absoluta a través de la vía cognitiva está recogida en múltiples pasajes y se halla sintetizada en las llamadas Cuatro Grandes Sentencias (*Mahavakya*):

Tú eres Eso. (*Tat tvam asi.*)
Yo soy Brahman. (*Aham Brahmasmi.*)
El ser profundo es Brahman. (*Ayam atma Brahma.*)
Brahman es conciencia (o El conocimiento es *Brahman*.). (*Prajnanam Brahma.*)

El *jivanmukta*, el viviente transfigurado, no es el que sabe esto sino el que lo ha realizado existencialmente.

Bhakti Yoga o el camino de la devoción

La tercera dimensión que se transforma con la práctica del yoga es la energía de la afectividad y del amor. *Bhakti* procede de la raíz *bhak*, que significa «entrega». Ante la tendencia dispersa de los afectos, el camino de la donación posibilita la unificación del corazón. Dice Krishna, la personificación de la divinidad que aparece en la Bhagavad Gita:

Pon tu mente en Mí todo el tiempo. Recuérdame y lucha. Teniendo tu corazón y tu mente puestos en Mí, en verdad vendrás a Mí.
— Bhagavad Gita 8,7

Yo acepto cualquier ofrenda que un alma de ferviente amor me haga con devoción. Ya sea una hoja, o una flor, o una fruta, o incluso un poco de agua fresca. Todo lo acepto porque con corazón puro me ha sido ofrecido por amor.
— Bhagavad Gita 9,26

Cualquier cosa que hagas, comas, des u ofrezcas en adoración, ofrécemelo a Mí. Del mismo modo, cualquier tipo de sufrimiento que venga a tu vida, también ofrécemelo a Mí.
— Bhagavad Gita 9,27

Yo me doy por igual a todos los seres, y Mi amor por todos es el mismo. Pero aquellos que me adoran con devoción están en Mí y yo en ellos.
— Bhagavad Gita 9,29

Con semejanzas muy notables a textos cristianos y sufíes, el camino bháktico hindú suscita el abandono incondicional al Absoluto, abriendo el pequeño yo al gran Todo por medio de la atracción por la belleza del Rostro supremo. La tradición india cuenta con grandes místicos poetas que han cantado al Ser Supremo desde el estremecimiento del corazón: Manickavakar (siglo VII), Jnana-deva (siglo XIII), Kabir (glo XV), Tukaram (siglo XVIII), etc., y, más recientemente, Rabindranath Tagore.

De este modo, por cualquiera de las vías y a la vez mediante el desarrollo de las tres para que el crecimiento sea integral, se puede alcanzar la meta de la liberación. El *jivanmukta* percibe que su existencia individual no existe sino formando parte de la totalidad que le nutre a cada instante. Lo importante de la doctrina de las tres vías es que deben ser desarrolladas simultáneamente. Al mismo tiempo, cada buscador y buscadora (*sadhaka*) está llamado a transitar con mayor profundidad por uno de estos caminos en particular. El discernimiento consiste en descubrir cuál es el que debe preponderar según la llamada y aptitudes personales, cuestión que también varía según las etapas de la vida.

La experiencia no-dual (advaita)

En la cima se da la experiencia *advaita*, «no-dual». Con este término se trata de indicar un estado integral que abarca todos los ámbitos de la existencia en que la conciencia individual y separada se siente y se sabe formar parte de la Realidad última, la cual incluye al resto de los humanos y los demás seres del cosmos. Ello implica una experiencia unificada entre el cuerpo, la mente y el espíritu; entre el yo y los demás; entre el yo y el mundo. En definitiva, se trata de un estado de conciencia que abarca todos los planos de la existencia. Dice la Bhagavad Gita:

Quien reconoce la unidad universal del Ser, ve con imparcialidad la misma esencia de todos los seres, solidarizándose con ellos tanto en lo placentero como en lo doloroso. Tal persona es la más grande de los yoguis.

— Bhagavad Gita 6,32

La persona que trabaja en silencio y que sabe que su silencio es trabajo, sin duda está iluminada y en su trabajo encuentra paz profunda.

— Bhagavad Gita 4,18

Quien ve el Absoluto en todo lo que hace, en verdad llega al Absoluto. A Él dirige su adoración y a Él ofrece su ofrenda, la cual es Dios mismo ofrecido en el fuego de Dios.

— Bhagavad Gita 4,2 4

Unos trabajan y así me adoran, al tiempo que practican el yoga de la visión espiritual. Me adoran en mi unidad y en mi multiplicidad, pues no ven diferencias entre ambas.

— Bhagavad Gita 9,15

El estado *advaita* se corresponde con lo que en la tradición cristiana se conoce como *vía unitiva*. Si bien en el cristianismo se considera una cima casi inaccesible, en el hinduismo es el punto de partida. No es que se haya de alcanzar esa unión, sino que somos esa unión: «Tú eres eso» (*Tat tvam asi*). Lo que hay que hacer es descubrirlo realizándolo. Para ello existe el yoga. Vivir unificada-mente, hacer del yoga un estilo de vida, tal es el objetivo de los que se adentran en este camino. A través de las posturas, de los ejercicios de respiración y de la meditación asidua se va alcanzando una nueva percepción de la realidad. La práctica del yoga puede aportar a nuestro mundo un estilo de vida sostenido por cuatro rasgos:

1. El silenciamiento como un espacio interior que se abre entre el yo, las personas y las cosas calmando la inmediatez del deseo y la precipitación de la mente que está siempre enjuiciando. Permite estar presente en la presencia del Que es y de Lo que es y en el que todo es.

2. Un estado de atención a los movimientos del cuerpo y del psiquismo que permite discernir con lucidez las diversas situaciones ante las que nos encontramos.
3. La austeridad de la dieta con su tendencia vegetariana, lo cual supone una contención del gusto y del deseo, un caminar hacia la austeridad y simplificación de vida, en un mundo en el que hemos de aprender a reducir nuestros deseos si no queremos destruir el planeta.
4. Un estado de quietud y pacificación internas que adiestran para la no-violencia. La no-violencia es un modo realmente alternativo de vivir, donde el ego cede a sus derechos para crecer en una compasión cada vez mayor por los demás.

Notas:

1. *Mundaka Upanishad*, 3,29.

Fuente: [HACIA UN TIEMPO DE SÍNTESIS](#) (Fragmenta, 2020)