

Serie Sonidos del Amor Bhakti Yoga

Hoy voy a hablarles acerca del Bhakti yoga, el yoga tradicional del amor y devoción como fue practicado en el oriente hace miles de años. En la antigua épica del Mahabharata, el señor Krishna hablando a Arjuna en el campo de batalla dice: “Oh Arjuna hay tres formas en las cuales uno puede encontrar la verdad, en las cuales uno puede conocer a Dios. La primera es Karma-yoga, el yoga de la acción. La segunda es el Gyan-yoga o Sankhya-yoga, el yoga del conocimiento y la tercera y superior es Bhakti-yoga, el yoga del amor y la devoción”. Arjuna dice, “Krishna, explícame cual es la diferencia entre estos tres tipos de yoga” y Krishna pronuncia las diferencias entre los tres yogas. Antes de que me dirija a la diferencia entre los tres tipos de yoga, permítanme aclarar que la palabra yoga como se usa en la tradición oriental no se limita a las posiciones del cuerpo o ejercicios o simplemente respirar en cierta forma. Yoga literalmente significa unión y el termino yoga en el misticismo oriental ha sido usado para significar la unión del propio ser con el ser superior; la unión de lo individual con lo total; la unión del hombre con Dios. Por eso, yoga es un método para experimentar la singularidad; experimentar el regreso al hogar original donde no hay separación. Así que en todas estas discusiones yoga ha sido usado en el sentido más profundo.

Para volver a la distinción entre los tres tipos de yoga, permítanme tomar Karma-yoga primero. Karma significa acción, Karma –yoga es el yoga de la acción. Krishna enseña que si usted realiza una acción hábilmente y no espera recompensa por ella, excepto la recompensa de hacer algo bien hecho, usted es un yogi y usted es un Karma-yogi. Usted es un yogi de la acción y está realizando el yoga de acción. Que significa esto en realidad? Si puede realizar una acción bien hecha y no espera recompensa, esto significa que usted está dispuesto a entregar su acción a la voluntad de un ser total que no es un individuo supervisando su trabajo, dándole trabajo, no es su empleador, no es su supervisor en los negocios, no es alguien que le está enseñando algo. Usted acepta entregar su voluntad a la voluntad total. Por eso el efecto de Karma-yoga o el efecto del yoga de la acción es inculcar un sentido de entrega a la consciencia total más alta.

Ahora, que es Gyan-yoga o Sankhya-yoga o el yoga del conocimiento? La segunda forma de yoga requiere que contemplemos con nuestro intelecto, con la razón, con pensamientos y llevemos este tipo de consideración y contemplación hasta que encontremos los límites del conocimiento; hasta que encontremos los límites del intelecto; hasta que encontremos que hay ciertas cosas que no pueden ser respondidas por el solo intelecto. Mucha gente que confía profundamente en la razón, la lógica y el intelecto fallan en entender que hay muchas experiencias en la vida humana que el intelecto no alcanza a comprender. Ellos creen que un intelecto brillante debería entender casi todo y por eso frecuentemente hacen preguntas acerca de las limitaciones del intelecto. Recuerdo mi propio maestro, el Gran Maestro, quien una vez recibió esta pregunta de un grupo de intelectuales que incluía algunos abogados, licenciados, algunos jueces de las cortes que usaban el intelecto y la razón todo el tiempo durante su trabajo profesional. Ellos llegaron hasta el Gran Maestro y dijeron: “Maestro, usted siempre dice que el intelecto tiene una limitación; que intelectualmente por medio de la razón y la lógica no

se puede lograr el conocimiento. Pero nosotros practicamos con el intelecto, lógica y razonamiento todos los días y encontramos que si somos suficientemente inteligentes y claros en el uso del intelecto, podemos entender cualquier cosa. Puede darnos un ejemplo de laguna experiencia humana que desafíe el intelecto y no pueda ser explicada en términos razonables o lógicos?" El Gran Maestro sonrió y dijo: "" Si, puedo darles una ilustración simple. Es muy difícil. No solo eso, es imposible para el intelecto entender que la totalidad de Dios aparece únicamente sin disolverse, sin volverse una parte en cada uno de nosotros y todavía permanece como un todo y aun El permanecerá totalmente completo desde donde el viene."

Afirmaciones como esa no pueden ser entendidas por el intelecto y sin embargo esta es una experiencia de verdad en que uno puede ir dentro de sí mismo, trascender la mente, trascender el aparato intelectual y encontrarla con completa satisfacción. Tales verdades retan la ley de la lógica y la razón y por eso están más allá del intelecto. Pero el intelecto puede entender que hay ciertas cosas más allá de sí mismo y como el intelecto construye lógicamente un entendimiento de lo que está disponible dentro del marco del tiempo, espacio y causalidad y por eso disponible para la comprensión de la mente, luego debe haber algunas cosas que están más allá del tiempo, espacio y causalidad y por eso no caen dentro de la comprensión mental. Esta habilidad del intelecto para ganar conocimiento de su propia limitación y aceptar que hay algo que va más allá del conocimiento es el conocimiento del cual hablamos Sankhya-yoga o Gyan-yoga, el yoga del conocimiento. En este tipo de conocimiento nos es posible encontrar que hay algo más allá del conocimiento y por consiguiente del intelecto que juega un papel importante para mandarnos más allá de las limitaciones intelectuales hacia el conocimiento real. Este yoga eventualmente nos da la misma sensación que nos da el Karma-yoga de que tenemos que entregarnos a un poder, a la existencia de una consciencia abrumadora que va más allá de nuestro intelecto y por eso está más allá de la mente. Esta habilidad del intelecto humano y de la mente humana de descubrir que hay algo más allá de la mente el cual es más real y es aceptable para la mente, este conocimiento es lo que nos ayuda y nos da grandes ímpetus de elevarnos a un conocimiento más alto más allá de la mente. Krishna dice que si uno ha asegurado el conocimiento de la mente, conocimiento intelectual, uno puede dar un paso hacia el conocimiento espiritual.

Pero el tercer tipo de yoga, Bhakti yoga, el yoga del amor y la devoción ha sido considerado siempre el más alto. Que es el yoga del amor y devoción? El yoga del amor y devoción es el yoga de la unión experimentada a través de amor o a través de la identificación con el amado. Cuál es la experiencia de amor de que estamos hablando? Amor es una experiencia de identificación con otro, es perder la propia consciencia del ser o el ego y llegar a la coincidencia con la consciencia del amado. Esta habilidad para identificarse con otro y por consiguiente tener la experiencia de unidad es la experiencia de amor y cuando uno realiza una acción o vive una vida que implica amor o identificación con otro, donde uno se puede olvidar de si mismo y recordar a otro, donde uno recuerda al otro hasta tal punto que no se sabe quién piensa sino solo a quien se piensa. Esta clase de devoción, esta clase de servicio, esta clase de ofrenda al amado es llamado el yoga del amor y devoción. Cuando uno practica el yoga del amor y devoción, qué pasa? Uno puede sobrepasar el mismo ego, el propio ser y entregarse a alguien más.

El efecto neto de los tres yogas es el mismo. O sea, hay un ser más allá del ser egoísta, el ser individualista y ese ser es real. Si usted practica Karma-yoga o el yoga de la acción, alcanza el mismo punto donde está su más alto y, al cual se puede entregar. Si usted practica Gyan-yoga o el yoga del conocimiento intelectual, puede llegar a la conclusión de que hay algo más allá de su propio ser individual, más allá del propio intelecto, más allá del entendimiento mental y uno puede entenderlo y por eso es nuevamente una entrega del ser individual, a un ser más alto a quien le hemos podido dar algún nombre. Lo podemos llamar el ser superior, el ser por encima, Dios, la totalidad, la unidad, como queramos. Así que el proceso intelectual nos guía a la misma conclusión. Y finalmente, Bhakti-yoga, el yoga del amor y la devoción, directamente nos lleva al mismo estado de olvido de nosotros mismos, confiando más y más en el conocimiento creado por el amor del amado, no por el propio ego.

En la meditación la gente quiere ir interiormente y tener experiencia trascendental; algo que trascienda la mente. Ellos quieren experimentar algo que no es físico, algo que va más allá de la consciencia del cuerpo. Ellos quieren retirar la atención, e ir a otro mundo, a otra dimensión. Cómo se hace esto? Cuáles son los ingredientes reales de la meditación? Encontramos que en la meditación tratamos de concentrar nuestra atención en el propio ser. Cada proceso de tratar de ir interiormente implica tratar de concentrar la atención en el propio ser. Que es el propio ser? No sabemos. Por eso, hacemos un intento de cerrar los ojos y tomar alguna posición por la cual podemos llevar la atención que ha estado desparramada alrededor del mundo de nuevo hasta nuestro propio ser interior y queremos sentarnos en paz y tranquilos, así que esta particular experiencia del retiro de la consciencia hacia el propio ser, es no solo sentida sino experimentada interiormente. Esta meditación o la experiencia de nuestro propio ser dentro de uno mismo es amenazada por nuestro propio ego y nuestra propia mente. La gente que ha tratado de practicar meditación ha encontrado que cuando trata de colocarse dentro del propio ser, la mente utilizando memorias, utilizando asociaciones externas, utilizando el impulso de los deseos de afuera, utilizando el impulso de los apegos del exterior continua arrastrando la atención afuera y por eso no podemos sentarnos en paz dentro de nosotros. Por eso la meditación falla. Por eso, la obstrucción principal y el obstáculo principal para una meditación exitosa son el ego propio y la mente propia. Esta mente individualizada que está dentro dice: "Yo puedo hacer esto," esto "Yo puedo hacer esto", este "yo" que afirma que hace algo se convierte en el obstáculo para hacerlo. Y por eso es que el meditador exitoso requiere de algunos medios por los cuales puede sobrepasar el obstáculo creado por su propio ego y su propia persona.

Esta distracción particular que el ego individual puede crear en la meditación no puede ser superada, excepto por algo que puede llevar la atención lejos del ego. La gente ha tratado de encontrar muchas maneras. La gente ha tratado de ver si esta negatividad de la mente que evita que encontremos paz dentro de nosotros mismos puede ser superada por un pensamiento más positivo y han tratado de sustituir esta negatividad y los pensamientos negativos por pensamientos más positivos. Pero el resultado final es que los pensamientos positivos son también pensamientos que emanan del mismo ego y aun si una persona puede hacer una determinación positivamente, esta es precedida por "yo puedo hacer esto" ese yo llega a ser el tropiezo para lograr un yoga exitoso.

La gente pasa trabajos, hace un gran esfuerzo para superar el “yo” pero pronto ve la contradicción de que si usted lucha y hace un gran esfuerzo para conseguir algo, usted está estimulando el mismo “yo” que está tratando de superar. Como puede ganar a su “yo” con el “yo”? Como puede ganar a su ego con el ego? El ego le puede mostrar que se está convirtiendo en un obstáculo. Este no puede quitarle la percepción o experiencia de ese ego solo reafirmando ese ego.

Alguna gente dice que deberíamos hacer meditación sin esfuerzo para sobrepasar esto, así que tratan duro para llegar al punto de no hacer esfuerzo creando una contradicción en su propia meditación. Esta es una pregunta seria que un estudiante y practicante de la meditación se hace. Cuál es la pregunta a esta distracción, este obstáculo que no me permite tener una meditación satisfactoria? Como sobrepaso el problema de mi ego? Hay alguna forma en la cual puedo encontrar un método simple, un mecanismo, una forma mecánica de hacer algo que supere al ego?. A medida que vemos la lista de las alternativas posibles de superar el ego, uno encuentra que la mayoría están estructuradas, la mayoría son mecánicas, la mayoría envuelven esfuerzo y por eso son el mismo ego devolviéndose en una forma diferente. Por eso cualquier clase de esfuerzo estructurado, cualquier clase de metodología estructurada ignora el problema de encontrar una solución al obstáculo creado por el ego.

Si hay una forma, una forma real, que nos puede llevar lejos de la distracción del ego es amor y devoción. Amor es la única experiencia humana conocida que nos hace olvidar nuestro ego. Usted puede mirar muchas experiencias en la vida pero encontrara que cuando está enamorado de alguien, cuando se identifica con alguna persona, cuando se preocupa tanto por alguien que se olvida de usted mismo es posiblemente el único momento en que pierde la visión del ego y se pone en un segundo lugar. En todos los esfuerzos humanos, se le da al ego el primer lugar. Por eso, para una meditación exitosa se tiene que poner el ego en el segundo lugar y esto se puede solo si se combina la meditación con la experiencia del amor y con la experiencia de la devoción. Amor y devoción son los accesorios necesarios para la meditación exitosa que puede llevarnos más allá del reino del ego y por eso, eventualmente, más allá del reino de la mente hasta la espiritualidad pura.

Pero amor y devoción no son solo términos que usamos. Uno no se puede colocar dentro de uno mismo y decir, “ahora estoy practicando mi meditación con amor y devoción” El decir esto le lleva de vuelta al ego. Afirmando que, “yo amo a alguien. Yo amo a alguien profundamente. Yo realmente amo a alguien” Estas afirmaciones no hacen que el amor sea real. Ellos solo hacen una reafirmación de por qué el ego de algo deseable? (Please review this sentence in the English version—in blue) Esto solo significa que el ego quiere algo que es deseable y le ha dado el nombre de amor. La mayor parte del tiempo cuando miramos el mundo y queremos encontrar de que están hablando cuando hablan de amor, encontramos que están hablando de apegos. Están hablando de uniones. Están hablando de yo y tú. Están hablando de él y ella. Están hablando de él y él; ella y ella. Están hablando de dos seres y el amor es considerado como una relación de dos seres en la cual los dos parecen ocupar un lugar igual.

Pero en el amor real no sucede así. En el amor real, no se tiene la experiencia de dos. En amor real, cuando yo lo amo, no puedo tener la experiencia de yo y usted. Si estoy realmente enamorado, solo tendré la experiencia de usted. Mi consciencia, mi percepción debe ser tan transferida a usted, debe ocuparse tanto de usted que realmente se volverá usted, se identificara con usted. Esto se llama amor. Por eso cuando usamos la palabra amor en el lenguaje diario, no nos referimos al amor como nos referimos en la práctica espiritual. Estamos usando la palabra amor como apego. Un apego es una actividad mental en la cual la división de yo y usted todavía existe y persiste hasta el final. Mientras que en amor espiritual o el amor del espíritu, uno trasciende esa división y se identifica con el amado y puede realmente experimentar la unidad. Apego, en el mejor de los casos, puede darnos la experiencia de unión. Amor nos da la experiencia de unidad.

Pero amor no es una cosa fácil de encontrar. Uno no puede acomodar su mente y decir, "Ahora, desde mañana, voy a practicar amor y mañana voy a tener un nuevo estilo de vida donde rendiré mi ego y practicaré amor". Porque una decisión de este tipo, un plan para mañana hecho así, por sí mismo es un plan del ego; por sí mismo es un plan de la consciencia individual y, por eso, desafía la experiencia del amor. El amor no aparece por medio de planeación mental. Nadie puede planear el amor. Así como nadie puede planear tener un destello de intuición; nadie puede planear tener un rápido destello instintivo con la información de que debe hacer.

Estas delicadas experiencias de amor, intuición, y también de belleza y gozo, llegan a nosotros instantáneamente. Vienen de ninguna parte. No las podemos explicar. No podemos decir como llegan y de donde vienen. Vienen de un área que desafía tiempo y espacio.. No tienen cause, por eso no son mentales. Intuición, amor, belleza, gozo y felicidad, que están asociadas con conocimiento espiritual, vienen del alma, del espíritu y no de la mente. Y, por eso, pertenecen estrictamente a una experiencia espiritual. Cualquier clase de experiencia de amor y devoción es una experiencia espiritual. Pero cuando esta se relaciona con algo real, es llamado yoga espiritual y, por eso, Bhakti-yoga o el yoga del amor y la devoción es el más alto, puro, yoga espiritual. Este trasciende la mente y nos da una experiencia más allá de la mente.

La mente solo puede ejercer funciones dentro de su propio marco de trabajo. La mente no puede ir más allá del tiempo. La mente no puede ir más allá del espacio. La mente debe invariablemente seguir las leyes de causa y efecto. Considere, cuales son las funciones de la mente con las que tenemos que lidiar cada día? La mente está interpretando percepciones sensoriales. La mente esta razonando y argumentando con si misma, usando la lógica. La mente esta en humor creativo y creando nuevos patrones. En cualquiera de estas actividades, este sintiendo o razonando o pensando o creando, la mente está usando tiempo y espacio y sigue la ley de causa y efecto. Es en este marco de trabajo de tiempo, espacio y causalidad que lleva la mente completa a un cierto nivel de experiencia que no puede ser alcanzado excepto a través de este marco de trabajo y por eso separa la experiencia espiritual total de la experiencia mental.

Toda esta charla de una mente universal, toda esta charla de un universo más alto en el cual la mente llega a ser una, toda esta charla esta confinada a esa parte de la consciencia humana que es mental. Pero por encima de la mente tenemos el espíritu y el espíritu desafía este marco de

trabajo. El espíritu va más allá del tiempo, espacio y causalidad. Cuando tenemos una experiencia espiritual, no necesitamos tiempo. De hecho, esta no sucede en el tiempo. Una experiencia espiritual no viene en tiempo. Necesita amor. Todos han experimentado amor. Una u otra vez. Aparece de repente. Antes no estaba y de pronto aparece. Se necesitó tiempo en la experiencia? Puede usted compararlo con el pensamiento?. Aun el pensamiento más pequeño puede ser medido. Toma un minuto o medio minuto o cinco segundos o un segundo o medio segundo o una millonésima parte de un segundo. Cada pensamiento puede ser medido en términos de tiempo y cada pensamiento puede ser asociado con algún espacio. Cada pensamiento tiene una causa y un efecto. Lo que no pasa con la experiencia del amor; ni la experiencia de la intuición. Estas trascienden el marco de trabajo del tiempo, espacio y la causalidad. Cuando las verdaderas experiencias espirituales están por encima de tiempo, espacio y causalidad, con seguridad ninguna cantidad de esfuerzo mental o lucha mental nos puede dar esa experiencia.

La experiencia espiritual real viene a través de esta nueva dimensión, que está más allá de tiempo, espacio y causalidad. Esta es la dimensión de la cual he estado hablando todo el tiempo, el Bhakti-yoga; el yoga del amor y devoción; el yoga en el cual uno puede trascender el marco de la mente; ir mas allá del tiempo, espacio y causalidad y encontrar la verdad que no es mental; encontrar la verdad que no llega con el esfuerzo diario; decir, "Puedo hacer ésto, puedo hacer ésto," algo que yo no puedo hacer; pero mi totalidad puede; algo para lo cual puedo estar listo; algo que puedo aceptar; algo que viene de mi propia totalidad, pero no de mi deseo individual. Esta experiencia particular de la experiencia espiritual más alta viene a través del Bhatki Yoga, el yoga del amor y la devoción, el yoga que no requiere pensamientos, el yoga que solo requiere amor y servicio de amor, lo cual es devoción. Esto es, de verdad, el yoga real, el Bhatki yoga.

https://www.youtube.com/watch?v=onRV_TYwwLE

"Publicado por ISHA. Todos los derechos reservados. Esta traducción al español de una charla en YouTube de Ishwar C. Puri se publica bajo una licencia CC"

"BY-NC-SA, lo que significa que puede copiar, re distribuir, remezclar y distribuir libremente secciones de la traducción, siempre que cualquier derivado funcione o sea nuevo las creaciones resultantes no se utilizan para ningún propósito comercial y siempre que otorgue el crédito apropiado, proporcione un enlace a la licencia e indique si se realizaron cambios. Si remezcla, transforma o desarrolla el material, debe distribuir sus contribuciones bajo la misma licencia que el original. Detalles de la licencia: creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/ Copyright 2019. Attribution-NonCommercial-ShareAlike (CC BY-NC-SA)."