

EL CORAZÓN EN EL YOGA, ESPACIO DE LA TRANSFORMACIÓN ESENCIAL

(Conferencia dada por Patrick Tomatis, en Zinal, Septiembre de 1990)

El mismo Gérard BLITZ había propuesto este tema: “Dar al Yoga una nueva dimensión: la del corazón”, con estas palabras nos hacía un maravilloso regalo, no sólo porque nos permitía hablar de esta dimensión del corazón, sino porque nos hacía reflexionar sobre la manera de abrirse a él. Asimismo, sería esencial evitar el contrasentido que supondría pensar que vamos a aportar al Yoga algo nuevo, ya que de hecho, esta apertura a la dimensión del corazón es un punto esencial e incluso podría decirse que es el punto esencial del Yoga; en realidad la nueva dimensión a la que debemos acceder es una justa comprensión de esta apertura. De ahí el título elegido: “*El corazón en el Yoga, espacio de la transformación esencial*”.

¿QUÉ TRANSFORMACIÓN?

Veamos primeramente de que transformación se trata. Para expresarla brevemente, podría decirse que consiste en el paso de un estado en el que se vive sobre los valores del yo de la Personalidad, hacia un estado en el que se reconoce el yo de la individualidad; de una forma más precisa, abandonamos el conjunto de pequeños “yo” que constituyen la personalidad, para acceder a un yo único de la individualidad. Estos términos de “personalidad” e “individualidad” deben comprenderse desde su sentido etimológico: la palabra personalidad proviene de “*persona*” que designa la “*máscara*”, y el de individualidad, proviene de “*indivis*”, es decir, “*aquello que no puede dividirse*”.

Para entender mejor esta transformación, este paso, hay que observar primeramente que el hombre se ponga manos a la obra en cuatro cualidades que se atribuye pero que todavía no posee:

La primera es la **capacidad de hacer, de poder actuar**. Efectivamente, cuando el hombre observa un poco su funcionamiento, se da cuenta de que no tiene en realidad movimientos independientes. Se pone en marcha por las influencias o los choques del exterior y reacciona bajo los impulsos de estos choques exteriores, ya sea a nivel fisiológico - procesos hormonales, humorales u otros -, ya sea a nivel emocional, -y es quizás aquí donde se sitúan las reacciones más numerosas -, para finalmente estar condicionado a nivel de los procesos mentales y que proceden de todo el aprendizaje recibido por la educación, el medio social y cultura. De alguna forma, debería decirse que el hombre “*está hecho*” y sin embargo, no llega a hacer. Necesita despertar a esta capacidad de hacer: no de reacción sino de acción y “*actuar en completa serenidad*”¹.

La segunda cualidad que el hombre se atribuye y que tampoco posee, es el hecho de **ser uno**. Cada vez que decimos “yo”, que decimos “mi”, representa para nosotros una cierta unidad. Pero si observamos un poco más a qué corresponde esta unidad, nos damos cuenta que tiene una carácter de no-permanencia: cuando una cierta totalidad del sí mismo piensa, acciona o reacciona, sucede que poco tiempo después, este “yo” o este

¹ “Acción en la serenidad”. A este propósito leer el artículo aparecido en la revista YOGA número de primavera.

“mi” piensa otra cosa completamente diferente y reacciona de forma distinta. De hecho somos múltiples; todavía no hay un yo permanente, estable, único e inmutable, y mientras vivamos sobre los valores de la personalidad, seguirá siendo así, con la consiguiente dificultad: cada parcela de esta multitud de pequeños “yo” piensa a cada instante que se encuentra en primera línea como totalidad. ¿De dónde viene esta ilusión?. De diferentes factores. Primeramente, la identificación con las sensaciones de nuestro cuerpo, ya que aunque estas sensaciones cambien a lo largo de la vida, se modifican muy lentamente para darnos una ilusión de permanencia; seguidamente, el hecho de tener un nombre e identificarnos con nuestro nombre; del mismo modo, todas las costumbres en las que nos hemos instalado, que proceden de nuestra educación, de nuestro don de imitación y que van a forjar nuestras inclinaciones. El hombre debe pues llegar a pasar de esta multiplicidad a una unidad, nacer a esta unidad, a un yo verdadero, más profundo, el yo espiritual: el **“yo de la individualidad”**, a través del cual vivirá en una total estabilidad.

La tercera cualidad, todavía en estado virtual: **vivir la conciencia plena, “ser consciente”**. Mientras el yo se instale en los valores de la personalidad, la Conciencia, por el momento, rezuma de él. Y la Conciencia vive así tanto en los estados de conciencia normales como en los de sueño. A este yo le corresponde despertar para poder ser atravesado en su totalidad por el flujo continuado de la Conciencia, sin que nada pueda impedir el recorrido de ese flujo. He aquí la palabra esencial: **“Despertarse”**: no se trata de adquirir algo sino de realizar un despertar. En este sentido, dice la enseñanza: “La inteligencia se desarrolla - entendiendo la inteligencia discriminativa -, la Conciencia se libera”. Mientras vivimos sobre el yo de la Personalidad, existe un velo, una opacidad. Cuando el hombre da el paso, vive sobre los valores de la individualidad, convirtiéndose entonces en una expresión plena de esta Conciencia.

La cuarta cualidad: la **voluntad**; vivimos la voluntad en el plano de la personalidad como querer hacer, como la voluntad propia. De esta actitud voluntarista de la personalidad, hay que llegar a poder abrirse para dejar que se exprese en uno la Voluntad divina, - “Que se haga tu Voluntad” - abrirse y abandonarse: este sigue siendo el paso de la personalidad a la individualidad. La enseñanza propone, entre otras, esta pequeña frase que hay que entender en profundidad, bajo este prisma: “No querer aquello que se desea, sino desear lo que se quiere”, no vivir la voluntad como voluntad personal, intentando vivir todos los deseos propios, sino querer desear, es decir, aspirar a vivir esta Voluntad divina.

De este modo, para culminar este paso, el hombre debe vivir en un estado de completa disponibilidad, un total abandono, lo que se expresa a menudo con los términos: “dejar hacer” o “ceder”. Sin embargo, hay que comprender bien que “dejar hacer” o “ceder” no equivale a “descuidarse”. En realidad, ese dejar hacer o ceder no puede aparecer sin un “hacer” importante, y consecuentemente, lleno de esfuerzo.

Para explicar esto de otra forma podría decirse que, mientras que el hombre vive sobre la base de los valores de la personalidad, se identifica con este conjunto de pequeños “yo” que se expresan a su vez, conjugándose eventualmente con algunos para poder expresarse; este conjunto de pequeños “yo” corresponde de hecho a un “no yo”, completamente separado del yo profundo, del yo espiritual que es el yo de la individualidad.

De momento, no hay ningún lazo de unión entre los dos; sólo parece estar activo el yo de la personalidad, mientras que el otro se mantiene en una actitud totalmente pasiva. El hombre se afirma pues como personalidad y se identifica con su conciencia relativa. Hace suyas las metas y los intereses de ésta, instalándose en una existencia

ficticia, e incluso vanidosa. Efectivamente, mientras vive sobre la base de los valores de la personalidad, se encuentra instalado en una actitud de orgullo, consistente en la afirmación, a través de la personalidad, de su primacía con relación al Yo profundo, al Yo espiritual. Cuando la transformación se ha efectuado, y el hombre vive como individuo, hay un vuelco completo de la situación: si el yo de la personalidad es activo, se hace pasivo. Y ¿qué es lo que se activa entonces? Ese yo que nos presenta una mayor realidad, el Yo espiritual. Y ¿cómo va a ser más activo? Por medio de la creación de un lazo de unión que ajustará estas dos estructuras, una unión permanente y continua, que hará más constante la presencia del Yo espiritual en el campo de acción de la Personalidad, poniéndose ésta a su servicio de una forma real. ¿Cuál es este lazo de unión? Es el **Conocimiento**. Naturalmente, producir esta transformación es difícil, ya que la Personalidad pierde su posición dominante. Debe inclinarse y someterse. Todavía más difícil: no sólo debe admitir con antelación esta nueva situación, sino que además debe aspirar y desearla ardientemente. Aquí empezarán a aparecer las reacciones múltiples del orgullo de la Personalidad que quiere conservar su supremacía y seguir afirmándose como una autoridad suprema. Repito: el hombre-personalidad debe aceptar, con antelación, sufrir el fracaso. Literalmente, debe hacer este sacrificio de sí mismo.

El siguiente texto que propone la enseñanza se dirige en el mismo sentido:

“Aquél que busca a Dios no lo encontrará, pero aquél que se olvide de sí mismo hasta perderse, Dios lo encontrará con seguridad”.

Comprendamos bien la palabra sacrificio. Etimológicamente, esto significa “hacer sagrado” (del latín “sacrum facere”): a partir de lo profano, se alcanza la zona de lo sagrado. Lo profano, en nuestra situación, se alimenta de todos los valores que corresponden al yo de la Personalidad. Hacer sagrado consiste en dejar que se expresen aquellos valores que son propios del yo espiritual. Este es el punto de partida esencial, sobre todo en nuestra sociedad, una sociedad en la que tendemos cada vez más a desacralizar.

Una vez extraído de esta actitud orgullosa, el hombre nacerá a otra dimensión, la de la humildad, verdadero resultado de esta transformación. La humildad. El Yoga da una definición simple de este término que puede conducir a mucha reflexión: “*la exacta apreciación del yo con relación al universo*”. Se trata pues de reencontrar el lugar justo de cada uno y el empleo justo de la personalidad al servicio del Yo espiritual. A propósito de esta apreciación, he aquí otro texto interesante:

*“La actitud justa conduce a la disponibilidad,
la disponibilidad conduce a la toma de conciencia,
la toma de conciencia al despertar,
el despertar conduce a la iluminación”.*

Así pues, mientras el hombre viva sobre la base de los valores del yo de la personalidad: velando completamente la expresión del yo profundo, el Yo espiritual, encarnará una actitud orgullosa, totalmente egocéntrica. Cuando la unión entre el yo superficial que es el yo de la Personalidad y su realidad más profunda que corresponde al Yo espiritual, se establece, **haciéndose activo**, el hombre descubre una actitud de humildad y se abre al altruismo.

EL LUGAR DEL CORAZÓN:

He aquí el *marco de esta transformación*.

¿Cómo opera esta transformación? Y sobre todo, ¿cuál es el lugar del corazón en esta transformación? Esta es, sucintamente, la cuestión más importante.

La personalidad se expresa por mediación de cuatro funciones. Las dos primeras constituyen las funciones físicas:

- función instintiva, que corresponde a lo innato y a lo que adquirimos en nuestro punto de partida.
- función motriz, que engloba lo que se aprende a continuación.

Seguidamente, tenemos la función emocional, que se vive a través del despliegue fantástico de emociones, positivas o negativas; expresa, en un primer momento, la sensibilidad en un estado en el que no hay despertar.

Finalmente, la función intelectual, que pone en marcha la inteligencia discursiva, capacidad de razonar, hacer análisis y síntesis.

En cuanto al Yo espiritual, se apoya en dos funciones: la primera permite la expresión de la emoción en su estado original, sin ninguna deformación, en su total pureza: en este nivel, se le da el nombre de sentimiento, y tiene un carácter de unicidad, ya que el único sentimiento es el Amor, un Amor completamente indiferenciado, que se dirige de forma idéntica a todo ser dotado de vida.

Llegamos así al “corazón del problema”. Se trata precisamente del “corazón”.

La segunda función de este Yo espiritual, es la Inteligencia. Intuitiva y discriminativa, constituye un instrumento refinado de percepción directa de lo Absoluto².

Para acceder a esta verdadera inteligencia, el único intermediario es el sentimiento, de ahí la necesidad de despertar a la expresión plena de la sensibilidad en su total pureza: necesidad absoluta, pues, de experimentar el Amor.

¿Cómo tener acceso entonces, a la expresión del sentimiento? ¿cómo, llegar a levantar ese velo que ha instalado el yo de la Personalidad? ¿cómo unir este yo de la Personalidad con el Yo espiritual?

Este paso consistirá en la absorción de la función emocional de la Personalidad por el sentimiento del Amor. Cuando esta absorción se haga, no habrá más emociones. Sólo se expresa el sentimiento. Insistamos en este punto: la emoción se presenta como la expresión del sentimiento, pero deformada por ese filtro más regulado que el yo de la Personalidad. El término mismo, formado a partir de la palabra “moción”, es decir, “movimiento”, indica un factor de desestabilización. Como consecuencia de esta actividad, siempre múltiple, dividida, del yo de la Personalidad, se instala un desequilibrio. En cuanto al prefijo “ex” (e-moción³), marca la intervención de circunstancias exteriores que encuentran en nosotros una cierta resonancia; ex-moveo, que da lugar a ex-motum, significa “hacer un movimiento hacia el exterior”. El sentimiento, por el contrario, tiene una dimensión totalmente interior; surge en sí, independientemente de los acontecimientos exteriores. Tiene un carácter de permanencia, anclado en la estabilidad de ese Yo profundo, del Yo espiritual.

² Para completar este esquema, mencionemos igualmente una séptima función, sin detenernos en ella: es la función sexual, cuya principal actividad es catalizar en el hombre la energía creativa y que es desgraciadamente la responsable en él de todo lo relacionado con la ilusión.

³ E-moción, es una aclaración de la traducción.

La enseñanza da una definición de este sentimiento del Amor. Dice que *es la atracción de todo por el Todo y de todas las cosas entre ellas*".

Un inciso, a propósito del Amor: si el acceso a la Inteligencia intuitiva y discriminativa sólo puede hacerse por el sentimiento, si el Amor debe conducir al discernimiento, será evidentemente en una perspectiva totalmente diferente de lo que nosotros expresamos como emoción en un amor posesivo, así como de aquellos que creen que el "amor" es "Todo el mundo es guapo, todo el mundo es bueno", incluso aquellos que se aíslan en grupos reducidos, con tendencia al sectarismo, en los que la atracción idéntica hacia un polo, tiene como consecuencia, el rechazo de todo lo que es "no parecido", o mejor dicho aún, diferente de la imagen que tienen de ellos mismos. Este acceso del yo de la Personalidad al Yo real, este paso de las emociones al sentimiento, esta absorción por el Amor, sólo es posible si el yo de la Personalidad se desarrolla correctamente y al mismo tiempo, si las diferentes funciones se armonizan entre ellas y dejan de ser perturbadas por el orgullo, el egoísmo y el egocentrismo.

EL DESARROLLO DE LAS FUNCIONES:

La función motriz, generalmente se pone en marcha bastante bien. De alguna forma nos ocupamos de ella a lo largo de nuestra existencia, aunque se podría mejorar su desarrollo.

La función instintiva, sólo pide funcionar con normalidad, y lo haría si el psiquismo no interviniese constantemente para dictarle lo que debe hacer. Por ejemplo, "comer" es una función verdaderamente instintiva. Pero si observamos cómo se agencian la comida las diferentes culturas: tenemos en Francia, una entrada, un plato de resistencia, la ensalada, el queso, el postre; en Italia, el primero, el segundo,...; en Alemania es diferente también. No es el instinto el que ha marcado estas normas sino la mente.

La función intelectual, aunque se trabaja bastante en nuestro contexto social, tiene una cierta tendencia a la somnolencia, a la inacción y hay que despertarla a base de choques e impulsos. Cuando vino a Zinal el tibetano Dagpo Rimpoche, dio una definición de la pereza y explicó que podía ser de tres formas⁴, y la tercera estaba llena de buen humor e inteligencia: "*activarse para cosas que son inútiles por su propia finalidad*". De este modo somos perezosos e inclinados a la somnolencia.

La función emocional: su formación y desarrollo se ha dejado a la suerte, y sin embargo, como hemos visto, es la más importante. Las consecuencias de este abandono son bastante dramáticas. Conllevan una deformación peligrosa debida a las consideraciones dictadas por las costumbres y la vanidad mundana, por la práctica habitual de la mentira y sobre todo, de la mentira a uno mismo. Este conjunto de auto justificaciones permanentes, aún es más, la hipocresía, y el resultado de estas deformaciones de la función emocional, conducen al hombre a sentirse imbuido de un sentimiento de inferioridad lo que conlleva a un estado de compensación. Inculcan la costumbre de criticar y juzgar a todo el mundo y a todas las cosas, actitud totalmente egocéntrica. Lo dejan abandonado a la voluptuosidad de las emociones negativas, haciendo de esta función algo totalmente irreconocible. Finalmente, esta función emocional, abandonada a sí misma, se convierte en un instrumento que destruye nuestro ser más profundo, precipitándonos hacia el envejecimiento y la muerte.

⁴ En su enseñanza las cosas están muy clasificadas.

Vemos la importancia de desarrollar las funciones, - todas las funciones y, especialmente, esta función emocional - y despertar a la expresión plena de la sensibilidad. Estas funciones deben armonizarse. En efecto, existe una unión entre ellas que permiten una interacción y una resonancia de una con otra. Al principio, esta ligadura es puramente mecánica, automática: por ejemplo, entre la función intelectual y la función emocional, está la ligadura de la moral corriente, que juega un papel relativamente importante en nuestra vida social. Estas uniones deben ser conscientes, y sólo podrán serlo bajo la influencia del sentimiento, por la atracción que se ejerce. Las funciones se armonizarán cuando la conciencia de estos lazos de unión se haya despertado. Así pues, mientras el hombre permanezca encerrado en el círculo de la razón es imposible, para él, nacer a su naturaleza espiritual. Esta tarea sólo será posible del lado del corazón y el cultivo de la vida emocional se sitúa en el centro de atención, en el centro de las preocupaciones y de los esfuerzos exigidos por la enseñanza (volveremos a esto)

Algunas veces oímos decir a alguien que hay que “matar a la mente”; según mi opinión, este es uno de los grandes absurdos que puede expresar la mente humana. No hay que querer “matar la mente”, sino desarrollarla y utilizarla a sabiendas, para un buen fin, aquél para el que fue creado y someterla al corazón.

Para ilustrar la diferencia del funcionamiento entre lo que procede de la Personalidad y lo que procede del Yo espiritual, veamos un ejemplo que es el de la diferencia entre la moral habitual y la expresión de una conciencia despierta. La moral habitual, emite juicios de valor de la personalidad, tiene un carácter ilusorio. Según el lugar, las épocas, la moral se modifica hasta tal punto que incluso podemos decir que llega a rozar matices de “inmoralidad” si lo relacionamos con la Realidad absoluta, justamente con la expresión de la Conciencia. Sin embargo, es indispensable para una organización de vida social: indispensable mientras el hombre vive basándose en los valores de la Personalidad. Por el contrario, las características esenciales de las fuerzas derivadas de la Conciencia están siempre llenas de los cuatro aspectos siguientes: el Amor, la Luz, la Serenidad y la Justicia, las únicas realidades del yo de la Individualidad.

El Amor, como ya hemos dicho, es la única actitud consecuencia de la comprensión de que todo esté en el Todo: así, a nivel particular, estamos en el Todo y el Todo está en nosotros.

La Luz simboliza el ejercicio integral, ilimitado, de la inteligencia intuitiva y discriminativa. Conduce a la imposibilidad de perderse en las zonas oscuras y la imposibilidad absoluta de errar.

La Serenidad, es la ausencia de toda pasión resultante de la persecución de lo ilusorio.

La Justicia consiste en la constatación de lo que es correcto, conforme a la realidad.

LOS UMBRALES:

La transformación va a escalonarse entre diferentes umbrales importantes. ¿Cuáles son?

- El primero concierne al pasaje de la vida exterior, que descansa sobre los valores de la Personalidad, al inicio de la vida interior. En el nivel de este primer umbral, el hombre se ve confrontado a la vida del espíritu que le lleva a cuestionar los valores

que le han sido inculcados y a comenzar una vida en la no mentira. Una vez franqueado este umbral, no habrá posibilidad de retroceder hacia esa especie de tranquilidad que reinaba de forma eventual cuando se vivía sobre los valores de la personalidad.

- El segundo umbral es esencial: corresponde al segundo nacimiento, verdadero despertar a la inteligencia del corazón. Pero para abordar este segundo umbral, existe la absoluta necesidad de una purificación total. El paso del primer umbral al segundo comporta diferentes etapas que se corresponden justamente con el desarrollo y armonización de las funciones de la personalidad.

Primera etapa: La Fe. La Fe cuyo misterio es: “fidelidad, compromiso, amor frente a un “Tú” hacia el que se orientan todas las aspiraciones del “yo” (de la personalidad), en una búsqueda, una exploración, un descubrimiento progresivo y personal de lo “Transcendente” que está en él... a través de una adhesión libre y total”⁵. De este modo, una de las particularidades de esta fe será la total confianza que tendrá el discípulo hacia aquél que le enseña.

La segunda etapa es la Esperanza, esta fuerza divina, esperanza de una felicidad sin fin y sin mezclas.

La tercera etapa, es el Conocimiento, el Conocimiento que consiste, como ya hemos visto, en ese lazo de unión importante por el cual se expresara el Yo espiritual y por el cual el hombre se abre al discernimiento.

Finalmente, la cuarta etapa, que precede el segundo umbral, la experiencia del Amor, - del que ya hemos hablado y que es el tema principal de esta exposición - experiencia indispensable para superar este umbral, que no puede hacerse si cada una de las etapas no se ha culminado.

El camino no se termina aquí y nos encaminamos hacia un tercer umbral que será la última etapa de lo que podemos realizar como transmutación en las circunstancias en las que vivimos. Una vez alcanzado este tercer umbral, el hombre vivirá plenamente el Yo, ese Yo estable, único, inmutable, activo, vivirá en la Conciencia y en la Voluntad. Sus atributos serán entonces “*Yo, Conciencia y Voluntad*”.

Para mostrarles como la enseñanza se esfuerza en proponernos los útiles adecuados al desarrollo de la función emocional, el despertar a la inteligencia del corazón, no hay mejor ejemplo que los yamas y niyamas.

LOS YAMAS Y NIYAMAS:

- El primer yama es *Ahimsa*, “no-perjudicar”. Traduzco intencionadamente por “no-perjudicar” y no por “no-violencia”, porque algunas veces, la violencia puede ser salvadora (puede salvarse a alguien por medio de un acto violento. Asimismo es bueno ejercer cierta violencia sobre sus torpezas, su pereza). Ahimsa implica no perjudicar de pensamiento, palabra y acción a todo ser viviente, incluido naturalmente uno mismo. La práctica de ahimsa conduce al despertar de la sensibilidad, a la experiencia del sentimiento del amor y sería interesante

⁵ Abbé Henri Stéphane: “Introduction à l’Ésotérisme chrétien” (tomo 2, tratado II-1,p.73)

comprender que la primera práctica que se nos propone concierne a este despertar y que desde el comienzo, se pone el acento en el corazón.

- *Satya*: “la veracidad” o la “no-mentira”, ser verdadero, desprenderse de las apariencias, querer con toda el alma manifestar su verdadera dimensión a través de la liberación de la inteligencia discriminativa. La mentira puede clasificarse en diferentes categorías: la mentira a los demás, que puede ser útil o inútil; la mentira a uno mismo, que es siempre inútil.

La mentira útil se justifica cuando se practica de cara a otra persona el no-perjudicar. Habrá que saber discernir entonces para que esa mentira no sea un beneficio personal, lo que se convertiría en una mentira a sí mismo.

La práctica de *satya* permitirá la percepción del Ser (*sat*) por medio de la apertura al Yo espiritual.

- *Asteya*: “no robar”, la “no apropiación”, no apropiarse de nada de forma indebida, sin necesidad. Se nos presentan diversos casos: ya sea tomar el bien ajeno (que es lo que se entiende habitualmente por el hecho de robar); ya sea poseer un bien o una situación que no se corresponde con una necesidad real (como por ejemplo, el hecho de haber comido demasiado), reivindicar algo que no se nos debe y que sería una simple exigencia. La práctica de *asteya* conducirá al hombre a preocuparse inútilmente y a pasar de los valores del tener a los valores del ser.
- *Brahmacharya*: “la castidad”, o traducido más literalmente del término sánscrito, “el hecho de moverse en Brahman”, o “de la forma en la que se mueve el poder divino”. Es aquello que cuando se comprende bien, difiere de la abstención de cualquier actividad sexual, e implica en realidad la abstención de toda clase de emociones que pueden acompañar habitualmente esta actividad sexual, que se producen frecuentemente, incluso fuera de esta actividad y que forman parte de la función emocional del yo de la Personalidad.

De hecho esta actividad, debería estar enteramente iluminada por el sentimiento del amor. Se trata de una apertura total hacia el otro, una fusión de dos complementarios que experimentan la unidad y todo esto, en una completa comunión. Es una de las experiencias más maravillosas que el hombre puede realizar y que va, en el sentido del despertar, a obrar en él a través de una salida de sí mismo, e incluso de un “sacrificio” de sí mismo.

- Quinto y último yama: *Aparigraha*, la “pobreza” o la “no posesión”, o el “desproveerse” de cualquier clase de valoración que pueda acarrear la utilización de un objeto, una facultad o una situación. Querer simplemente ser el que utiliza y no valorarse por lo que se utiliza.

Así, si el hombre busca generalmente valorarse de una u otra forma, es porque se siente totalmente desvalorizado y así seguirá mientras viva sobre la base de los valores de la Personalidad (y sobre todo, de una Personalidad que todavía no se ha desarrollado plenamente). De este modo no hace mas que constatar su ruptura con el Yo espiritual.

Liberarse de la identificación con el yo de la Personalidad para despertar al Yo espiritual, esta es la razón por la que se practica *aparigraha*.

- Seguidamente viene el primer *niyama*, *Sauça*, “la pureza”. La pureza es de dos formas: la pureza exterior o pureza del cuerpo, del lugar y de la orientación; y la pureza interior, la del ser, que es el fruto de la posesión de los “tesoros celestes”, los *daivi-sampati*, las virtudes, es decir, las cualidades específicas del ser humano. La práctica de la pureza, a todos los niveles es indispensable para poder “quitar el velo”.

Hemos visto que para pasar al segundo umbral, se nos pide una purificación absoluta y la práctica de una la pureza es un elemento extremadamente importante.

- A continuación, *Samtosha*, el “contentamiento”, contentamiento incondicional, cualesquiera que sean las circunstancias, expresando así la estabilidad del Yo profundo, del Yo espiritual.
- Después viene el tercer niyama: *Tapas*. Se traduce generalmente por “austeridad”, renuncia a cosas que se consideran indeseables. *Tapas* consistirá en una serie de reglas y disciplinas de vida que permitirán fortalecerse. Incluye la austeridad verbal, que tiende a abstenerse de toda palabra hiriente, de toda palabra vana, de todo propósito cuyo fin es hacerse valer; así la austeridad mental, manasa manas, o el silencio interior del que procederán la alegría de espíritu y la posibilidad de recogerse en su naturaleza divina. La etimología de *Tapas* es TAP - cocer; hay pues una relación con la noción de fuego, un fuego que quema, una especie de brasero. Cuando se practica *tapas*, encontramos verdaderamente esta voluntad de atizar el fuego interior permitiendo al hombre realizar el segundo nacimiento y convertirse en algo “ardiente”.
- *Svadhya*: “el desarrollo o el conocimiento de sí por el estudio de los textos de la tradición”, por medio de la escucha de las enseñanzas, por medio de la reflexión y el recogimiento en sus propósitos. Hemos visto ya la importancia del conocimiento como eslabón entre el Yo profundo y el yo de la personalidad.
- Finalmente, el último niyama: *Ishavara-pranidhana*, el abandono a la divinidad, que consiste en hablar, pensar, actuar constantemente según las leyes divinas, hacer ofrenda de todos los actos, con el fin de alcanzar la supresión de todos los deseos personales; emanciparse de su voluntad-propia. Es el abandono a dios por el olvido de sí, la explosión de la naturaleza egocéntrica haciendo que la personalidad esté verdaderamente al servicio del Yo espiritual. Un término, etimológicamente, traduce bien esta idea, es el término “entusiasmo”, que viene de “en-theos”, es decir, “estar poseído por Dios”.

La inocencia, el ardor, el entusiasmo, son claves esenciales para este despertar de la Inteligencia del corazón.

Para terminar, voy a citar algunos textos, algunos pasajes de los Upanishads que insisten sobre la importancia del corazón.

“En la región del corazón, existe un loto de ocho pétalos: en el centro de este loto hay un círculo de dimensión microscópica en el que se encuentra el alma individual que es Luz. Allí, todas las cosas encuentran su asentamiento, todas las cosas vienen al mundo, se hacen todas las cosas y todas se mueven”.

(Sigue una pequeña descripción de los diferentes pétalos de este loto), el texto sigue:
“Pero cuando el alma descansa en el centro de este loto, adquiere el conocimiento, sabe todo aquello que puede saberse, canta, baila, enseña y crea la Felicidad”.

(DhyanaBindu Up.)

“Lo que denominamos brahman, es este espacio exterior al hombre. Este espacio es el mismo que el que se encuentra en el interior del hombre, el mismo que reside dentro del corazón, es la plenitud, lo inmutable”.

(Chandogya Up.)

“Pequeño, libre de todo mal, convertido en la residencia del Supremo, este loto que se mantiene en el centro de la ciudadela está ahí mismo, pequeño, libre de tormento, este firmamento que se sostiene en el interior; a este hay que adorar”.

(Maha Narayana Up.)

Hay dos pasajes del mismo texto:

“Más tenue que lo tenue, más grande que lo grande, el alma se ha depositado en la gruta de su propia criatura”.

“Se mueve en el interior de los seres, omniforme, en la caverna de su corazón”.

Otro Upanishad:

“Se medita sobre el pájaro que anida en el corazón, es decir, sobre el atman”

(Hamsa Up.)

“Este atman está en el corazón (hridaya). Es lo que expresa la palabra “él”: aya, “está en el corazón”, hrid. De ahí hridaya. Día tras día, aquél que conoce, alcanza así el mundo celeste”.

(Chandogya Up.)

“Dios reside en el corazón de todos los seres, moviéndolos con su poder como si fueran resortes en su mano”.

(Bhagavad Gita)

“Como un cáliz de loto, el corazón, girado hacia abajo, se sostiene bajo la nuca, a una distancia de doce pulgares por debajo del ombligo. Coronado de llamas, santuario eminente de todas las cosas, resplandece. Envuelto de una red venosa, pende, como un cáliz. En su extremo se encuentra una cavidad minúscula en la que todo el universo ha encontrado su fundamento, en medio del cual arde un gran fuego, llama universal que irradia por todos los lados...

Así el corazón mismo calienta este cuerpo que le pertenece desde la planta de los pies hasta la cabeza; ya que la llama acerada del Guía, menuda, erguida, se ha establecido, resplandeciente, parecida al rayo centelleante de una nube oscura, delgada como una espiga de arroz, amarilla, radiante, con la medida de un átomo... y es en el centro mismo de esta llama donde reside el alma suprema;

Es Brahman, es Shiva, es Hari, es Indra, es lo Imperecedero, lo Supremo, que sólo obtiene el poder de sí mismo...

Alcanza la comunión con Brahman, reside en el mundo de brahman, alcanza la comunión íntima con esas divinidades y se eleva hacia ellas y reside en el mismo mundo que ellas, el que así sabe!

Este es el Upanishad”.

(Maha Narayana Up.)

“Más sutil que lo sutil, más grande que lo grande es el Yo; está escondido en el corazón de los seres; el hombre, exento de deseos, liberado de cualquier dolor, por la gracia del Creador, ve al Señor y su majestuosidad”.

(Svetasvatara Up.)

Mi intención era mostrar que este despertar a la inteligencia del corazón orientaba toda la enseñanza del Yoga; para terminar, citaré un texto que no procede de la tradición del Yoga sino más bien de nuestro ambiente cultural, ya que se trata del texto de San Pablo sobre el amor, en la Epístola a los Corintios:

“El Amor es paciente. Está lleno de Bondad. El Amor no envidia, El Amor no se jacta de nada, ni es orgulloso. No es deshonesto, no tiene interés, no se irrita por nada, no

sospecha del mal, no se alegra de la injusticia sino que se alegra de la Verdad. Lo perdona todo, lo cree todo, lo espera todo, lo soporta todo”.

Patrick Tomatis

Traducido por Conchita Morera