

Indagación sobre la práctica

1.

Toda acción sólo produce resultados limitados o permite al actor conseguir algo que no posee. Pero el sí mismo es ilimitado y no es un objeto. Ni millones de acciones por parte de un ser limitado producirán lo ilimitado. Esto puede llevarnos a pensar que el abandono de toda acción resultara en libertad. Si la libertad es la naturaleza del sí mismo, ni la acción ni la no-acción resultarán en la iluminación, dado que el sí mismo está más allá del mundo de la acción.

Más aún, si la no-acción produjera la iluminación, todos seríamos seres iluminados, dado que todos hemos dormido. En tanto que estemos vivos, actuaremos. La conciencia brilla sobre el cuerpo causal, y surgen deseos y miedos que son actuados automáticamente. No hay elección en cuanto a la acción en general: sólo podemos elegir el tipo de acción a realizar y el estado mental que la motiva.

2.

Una persona no desarrollada espiritualmente trabaja para obtener resultados mundanales, pero un buscador de la libertad trabaja para obtener pureza en su cuerpo sutil, dado que se requiere una mente pura para la auto indagación, que es un medio de conocimiento. Un individuo puede conseguir la pureza de su cuerpo sutil sin importar los resultados obtenidos. Tanto el buen como el mal karma facilitarán la purificación si el buscador tiene la comprensión correcta.

A menos que el cuerpo sutil esté en paz y sepa discriminar, el conocimiento que equivale a la libertad,

"Yo soy la conciencia ilimitada, no dual que no actúa", no penetrará ni será asimilado y retenido, aunque se lo obtenga.

3.

Puro significa sin partes. Nada en este mundo puede ser totalmente purificado. Los tres cuerpos, por ejemplo, constan de partes.

El cuerpo causal es un depósito de tendencias beneficiosas y dañinas en estado activo o latente.

Dado que el cuerpo causal es un conjunto de tendencias, el cuerpo sutil es un conjunto de pensamientos y sentimientos.

El cuerpo físico consta de muchas partes y procesos. La purificación del cuerpo físico es ciertamente de ayuda,

en tanto que las sensaciones que produce influyen al cuerpo sutil, pero no afecta a las tendencias que producen las fijaciones psicológicas funcionales o disfuncionales. Al fomentar la purificación, la auto indagación no sugiere que la mente deba quedar libre de vasanas, sino que los vasanas limitadores deben ser neutralizados para que no obstruyan la discriminación.

4.

Normalmente los buscadores aptos poseen sentido común y no requieren de cambios importantes en el estilo de vida. Sin embargo, se requiere un estilo de vida simple para aislar a la mente de distracciones innecesarias. La práctica espiritual purifica al cuerpo causal para que la meditación sea profunda y espontánea, haciendo que la auto indagación no requiera esfuerzo. Sin embargo, el cuerpo causal no puede ser purificado directamente con acciones, porque es más sutil que el actor y el karma.

Un cuerpo sutil purificado se halla relativamente libre de las energías de proyección y encubrimiento que impiden la auto indagación.

5.

El cuerpo sutil puede ser purificado directa o indirectamente. Una experiencia sublime o una epifanía que ponga a la mente en contacto con el sí mismo es un ejemplo de purificación directa. Puede surgir de la práctica de técnicas espirituales, del contacto con personas espiritualmente poderosas o como resultado de traumas. Hace que la energía espiritual corra como un río caudaloso y espontáneamente elimina los pensamientos y emociones generados por los vasanas, dejando al cuerpo sutil limpio y claro, un espejo immaculado en el cual se puede experimentar e identificar la luz de la conciencia. Las epifanías suelen surgir sin ser solicitadas y resultan fuente de alta inspiración y fe, pero eventualmente se disuelven porque los vasanas perniciosos vuelven a extravertir la mente.

6.

La aplicación del autoconocimiento sobre los fenómenos que surgen en el cuerpo sutil en cada momento purifica directamente al cuerpo sutil porque impide que los vasanas se reciclen. El buscador observa los deseos y los miedos que surgen y los neutraliza con la comprensión de que el resultado de cualquier acción no borrará permanentemente el sentimiento de carencia que les dio lugar. La acción refuerza la ignorancia, a menos que sea llevada a cabo con comprensión. También el buscador puede aplicar el conocimiento “Yo soy la conciencia plena y completa que no actúa”, suponiendo que el significado haya sido asimilado en una reflexión profunda. La experiencia contradice el argumento de que la renuncia es dolorosa. Esta práctica despeja la mente de manera inmediata y produce una sensación de liviandad y alegría. También reduce la presión de los vasanas porque la renuncia a un deseo o un miedo destruye al vasana existente sin producir uno nuevo

7.

Un programa de vida consciente que utilice técnicas basadas en el conocimiento, diseñado para cambiar o reducir vasanas purifica la mente de manera indirecta. Los vasanas perniciosos dominan la mente ilustrada en el gráfico de la izquierda (*nota: el cuadro muestra flechas dirigidas desde el centro hacia el exterior*), la atención se extrovierte y se crean alteraciones que oscurecen al sí mismo. El cuadro de la derecha muestra una mente libre de los efectos perturbadores de los vasanas compulsivos. La mente, el intelecto y el ego se introvierten y hay un estado constante de conciencia de sí.

8.

El cuerpo causal puede ser nuestro amigo o nuestro enemigo. No discrimina la naturaleza de las experiencias que recicla. Los vasanas pueden ser beneficiosos o perniciosos. Una tendencia será beneficiosa o perniciosa dependiendo de que la acción generada esté o no en armonía con el dharma y de que la mente pueda absorber y responder a dicha acción con ecuanimidad. Esto no significa que sólo aquellas acciones que hacen sentir bien a la mente a corto plazo son beneficiosas. Muchas acciones hacen que la mente se sienta bien temporariamente, pero producen vasanas compulsivos. Y viceversa, acciones que generan sufrimiento no son necesariamente perniciosas porque pueden iluminar un área problemática. Cuando intentamos dejar de fumar, por ejemplo, la mente se agita, aunque no fumar sea beneficioso. Abstenerse de un mal hábito requiere disciplina y debe ser considerado como una acción. También generará el vasana de la abstinencia, que es siempre de ayuda. En general, sin embargo, las acciones que conllevan felicidad, paz y satisfacción a largo plazo son de ayuda, y las que producen emociones negativas son perniciosas.

9.

Es un error pensar que la mejor manera de purificar las preferencias y aversiones es llevar a cabo acciones altruistas, tales como las acciones caritativas con vistas a un ideal, a otros o a Dios. Aparte del hecho de que sólo hay un sí mismo y no hay acción sin él, la gente lleva a cabo acciones altruistas porque los hace sentirse bien. El cuerpo causal registra esta motivación y crea un vasana de acción altruista que puede ser tan compulsivo como los que generan acciones egoístas (sentirse bien no es necesariamente problemático, aunque puede llegar a serlo si queremos la libertad). La cuestión no es la naturaleza de la acción, sino tomar en cuenta el dharma y nuestra disposición, así como la estabilidad mental a largo plazo.

10.

El dharma es el sí mismo operando en el sueño de Maya. Es la red de leyes físicas, psicológicas y morales que sustentan al cosmos. Si una acción, sentimiento o pensamiento viola el dharma, producirá agitación; si no, no. Una acción en violación del dharma no es necesariamente ilegal o inmoral; puede ser

simplemente algo que está en conflicto con nuestra disposición o que va en contra de la auto indagación. Muchos evitan las acciones que violan el dhrama, pero pierden años haciendo trabajos faltos de significado o yendo en pos de entretenimientos triviales. Tales acciones no producen vasanas beneficiosos ni reducen la carga de vasanas.

11.

No se puede culpar a los individuos por no saber que son ilimitados, pero muchos ni siquiera saben quiénes son en el sentido relativo, o tienen una idea agrandada de sí mismos. Hasta vemos gente que, creyendo tener el género equivocado, llevan a cabo acciones para cambiarlo, sin darse cuenta de que el cuerpo es sólo carne y el género un estado mental. Mucho de lo que las personas consideran sus defectos no tiene nada de malo. Sí, si nos hallamos acosando sexualmente a niños o robando bancos necesitamos corregirlo, pero la mayoría de los juicios negativos contra uno mismo son proyecciones irracionales nacidas de la falta de autoconocimiento.

12.

Es común que una persona insatisfecha con su personalidad intente convertirse en alguien que él o ella admiran o envidian, creando las tendencias correspondientes a esa nueva personalidad. Esto es peligroso porque los rasgos perniciosos no son sometidos a la indagación racional, por medio de la cual se los podría incorporar o descartar. En cambio, quedan enterrados bajo los rasgos asumidos y crean una persona conflictiva e inauténtica. Es común que la gente religiosa imite a Cristo o a Buda, o a algún otro ser aparentemente maravilloso, o que intenten vivir de acuerdo con un ideal espiritual. Aparte del hecho de que la mayoría de nuestros ídolos espirituales son simplemente abstracciones generadas por nuestro propio sentimiento de deficiencia, no todos poseen el don de una inteligencia, determinación y talento excepcionales, y los que los poseen se lo deben a Dios y no a sus propios esfuerzos. No importa cuán comunes y corrientes seamos, tenemos un rol que cumplir, o no estaríamos aquí. Por lo tanto es sabio aceptarnos tal como somos.

13.

Una actividad surgida de un deseo que produce resultados favorables genera un vasana de atracción. Una actividad surgida de un deseo que produce resultados desfavorables genera un vasana de aversión. Identificarnos con acciones sutiles tales como pensamientos y sentimientos también produce vasanas. Si ante una experiencia la mente permanece desapegada, se genera una memoria, pero no un vasana. Los vasanas son tendencias a repetir una acción grosera o sutil. Si la palabra vasana resulta intimidatoria, pensemos en ellos como atracciones y aversiones. Nos damos cuenta de nuestras tendencias cuando éstas aparecen en el cuerpo sutil como preferencias. La psicología práctica de la ciencia de la auto indagación se ocupa del manejo de las preferencias y aversiones.

14.

Si una preferencia o aversión aparece en la mente y el sí mismo la reconoce y no se identifica con ella, ni la reprime, ni la actúa, disminuye su tendencia a reaparecer. Por lo tanto es posible aliviar las tendencias perniciosas de manera significativa. También es posible recoger y cultivar tendencias nuevas y transformar las ya existentes.

15.

Los vasanas son los componentes de la psique. A lo largo de su vida, el individuo tiene la oportunidad de pasar por muchas experiencias y desarrollar muchas tendencias. Las tendencias similares se agrupan y se refuerzan unas a otras. Al desplegarse las acciones asociadas con ellas, los patrones se acentúan. Eventualmente se cristalizan como fijaciones, las cuales forman la disposición o condicionamiento del individuo. Cuanto más se las repite, más predecible la respuesta a la vida. Llegado un cierto punto, el individuo ya no responde conscientemente sino que reacciona a lo que sucede. Las fijaciones negativas no examinadas se convierten rápidamente en compulsiones o adicciones.

16.

Cuando decimos que las tendencias perniciosas deben ser eliminadas para que la auto indagación funcione, queremos decir que las tendencias que producen emociones insalubres deber ser disueltas con comprensión. Por ejemplo, muchas personas tienen autocompasión por ciertas adversidades que sufrieron en el pasado. Quizás fueron ignorados o abusados de niños. Cuanto más lugar dan al pensamiento de ser víctimas, más enojados o deprimidos se tornan. Cuanto más enojados, más fuerte será el sentimiento de injusticia y más fuerte es la tendencia a las confrontaciones. Aunque la tendencia no produzca conflictos con los demás, causa conflicto interno. Para neutralizar este tipo de tendencia, uno debe preguntarse si uno es una víctima sin referirse a lo que ocurrió, real o imaginariamente, en el pasado. La historia de un individuo suele tomar vida propia y suele tener poco o nada que ver con lo que ocurre en el presente. Es posible construir una identidad falsa basada en las heridas y las injusticias. Aunque haya base legítima para las quejas, el enojo y el resentimiento no son de ayuda y deben ser eliminados para que la auto-indagación fructifique.

17.

En realidad, la auto-indagación no es apropiada para tratar disfunciones psicológicas, aparte de las neurosis leves. Es un medio de liberación para individuos saludables con alta motivación para descubrir su verdadera identidad. Hay una gran variedad de terapias hoy en día para tratar problemas psicológicos.

18.

La motivación detrás de una acción determina si se creara o no un nuevo vasana. Una persona con cáncer de colon y necesitaba una operación. El doctor abrió el

abdomen del paciente para quitar el cáncer, lo cual causó su muerte. Aunque la operación fracasó, el doctor fue elogiado por su noble intento de salvar una vida. Otro hombre que caminaba por un callejón oscuro después de que los bares cerraran fue atacado por un ladrón, quien le clavó un puñal en el abdomen, matándolo de manera instantánea. El ladrón fue denigrado y se lo envió a la prisión de por vida. En ambos casos la causa de muerte fue la misma, un cuchillo en las entrañas, pero los responsables sufrieron destinos muy diferentes. Si la acción fuera intrínsecamente mala, el doctor estaría en la prisión; si fuera intrínsecamente buena, el ladrón estaría libre. Las acciones en sí mismas no son espirituales o anti-espirituales, buenas o malas, beneficiosas o perniciosas. Si la motivación es el ingrediente clave en la producción de tendencias positivas o negativas, es razonable pensar que el cambio de actitud tendrá un efecto sobre la tendencia.

19.

Para cambiar nuestras actitudes, debemos prestar atención a nuestros pensamientos y sentimientos, y hacerlos coincidir con la verdad. El cambio de conducta sin un cambio de la actitud subyacente no resulta en purificación y crecimiento espiritual. El alcohólico que ha dejado la bebida pero retiene la psicología de un alcohólico es un buen ejemplo. Las siguientes actitudes resaltan los samskaras de agitación: miedo, deseo, apego, dolor, culpa, deshonestidad, obsesión, compulsión, orgullo, vanidad, crueldad, envidia, celos, ira, lujuria, fantasía, delirio, depresión, egoísmo, preocupación excesiva por los resultados, y muchas otras. O, visto desde otro ángulo, cada vez que hay una agitación significativa en el cuerpo sutil, es producto de una idea negativa.

20.

Una actitud compulsiva produce un vasana compulsivo o agota un vasana existente. Las actitudes no compulsivas son: gentileza, compasión, perdón, aceptación, ecuanimidad, desapego y alegría. Las actitudes no compulsivas neutralizan las aversiones y preferencias compulsivas, purificando el cuerpo causal, generando un cuerpo causal apto para la meditación. Un cuerpo causal meditativo, tornado hacia el sí mismo, es el instrumento de la auto-indagación. No debemos pensar, sin embargo, que la auto-indagación debe practicarse sólo cuando la mente está calma y clara. La agitación mental es un signo de que la auto-indagación es necesaria. Si logramos hallar la forma de dejar de lado la agitación mediante la auto-indagación, rápidamente podremos cambiar nuestras vidas para mejor.

21.

La práctica espiritual consiste en el trabajo con estas tendencias sutiles y el ajuste de nuestras actitudes. La ciencia de la auto-indagación ofrece cinco técnicas

verificadas para preparar la mente: yoga de acción, yoga devocional, yoga del conocimiento, el yoga de las tres energías y la meditación. La palabra *yoga*, en este contexto, significa técnica. El yoga de acción o karma yoga purifica el ego, el yoga devocional purifica el corazón, el yoga del conocimiento purifica el intelecto y el yoga de las tres energías purifica a los tres (ego, corazón e intelecto) más el cuerpo grosero. La meditación, de la cual hablaremos en el capítulo 13, es un tipo de yoga avanzado porque sólo funciona cuando tiene el apoyo de los demás yogas.

22.

Los yogas neutralizan las preferencias y aversiones y corrigen distorsiones estructurales en el cuerpo sutil. Un cuerpo sutil purificado tiene una geometría estable, como un triángulo isósceles. Ya que no se halla más bajo la presión de tendencias perjudiciales, sus centros se tornan hacia adentro, se unen, y la meditación acerca del sí mismo es natural. Cuando el cuerpo causal ha sido purificado y se ha abandonado la ansiedad por conseguir resultados, la mente descansa cómoda y felizmente en el presente, tomando lo que nos llega con ecuanimidad. Los tres centros respetan sus respectivos campos y presentan un frente unificado ante un mundo cambiante e incierto. En un cuerpo sutil purificado, el intelecto, que sabe pensar de manera no-dual, alegremente presenta una visión discriminadora y desapasionada al ego y a la mente, cuya claridad se ve frecuentemente comprometida por un exceso de pasión y emoción. Negándose a promover sus propios motivos, obtiene una respuesta equilibrada en toda situación y, en personas altamente evolucionadas, torna su formidable poder de observación y análisis hacia sí mismo, revelando planes mal concebidos, análisis incorrectos y conclusiones puramente emocionales. Si tiene la bendición del autoconocimiento, continuamente reflexiona sobre el sí mismo, disolviendo conflictos en el momento durante el curso de la vida.

23.

En el mejor de todos los mundos, la mente, normalmente sierva de un ego carente y centrado en sí mismo, resiste sus deseos egoístas, ama con pureza y se niega a perturbar el equilibrio del cuerpo sutil con conceptos baladíes, inseguridades y sentimientos engañosos, al tiempo que ofrece apoyo emocional a las reflexiones no-duales del intelecto. Un sí mismo bien equilibrado y emocionalmente satisfecho es una condición esencial para la auto-indagación.

24.

La tendencia a operar exclusivamente desde el centro emocional no es conducente a un cuerpo sutil armonioso y causa mucho sufrimiento. Dado que las emociones insalubres son resultado de opiniones incorrectas acerca de uno mismo y de la realidad, durante las fases iniciales de la devoción descontrolada y motivada por el ego, el buscador debe ser particularmente cuidadoso de desarrollar discriminación y ecuanimidad. Aunque las emociones sean mayormente positivas, no es

espiritualmente deseable que los sentimientos idealistas desplacen al conocimiento, tendencia común hoy en día.

25.

El tercer miembro de un cuerpo sutil purificado, el ego, debe ser fuerte y confiado, no necesariamente porque haya tenido éxito en la vida, sino porque tiene el coraje de seguir sus inclinaciones espirituales y practicar el auto-conocimiento. Un ego maduro, consciente de su dependencia en factores objetivos y subjetivos, se negará a las disputas internas. Promoverá la armonía interna al seguir los consejos del intelecto imparcial, respetando los sentimientos e intuiciones de la mente.

26.

Karma Yoga

El karma yoga es una forma poderosa de reducir la extroversión de la mente al agotar los vasanas, para que la atención fluya hacia el sí mismo, lo cual es auto-indagación. El contacto de la atención con el sí mismo es *yoga*, unión con el sí mismo o experiencia del sí mismo.

27.

En realidad, el sí mismo no puede ser experimentado como un objeto, tal como se cree comúnmente, porque el que tiene la experiencia, el individuo, ya es el sí mismo. ¿Cómo podemos experimentar lo que somos, si estamos siempre experimentando lo que somos? Quiere decir que es posible descubrir al sí mismo sin la ayuda de experiencias discretas del sí mismo, llamadas epifanías. Esto no significa que las experiencias indirectas no sean de ayuda. El autoconocimiento puede llegar directamente a través de palabras, contrariamente a lo que fascinación con el silencio del mundo espiritual moderno sugiere.

28.

Es posible para un individuo muy puro con una idea clara de la naturaleza del sí mismo obtener el autoconocimiento en silencio, pero sentarse en silencio no es una garantía de iluminación, dado que el silencio no es lo opuesto de la ignorancia. Si por silencio entendemos la ausencia de sonido, tal ausencia no es consciente y no sabe de nuestra ignorancia acerca de nuestra identidad. Si por silencio entendemos una mente pura, el sí mismo puede ser reconocido por lo que es. El conocimiento del sí mismo que aparece sobre el espejo de una mente pura destruye la creencia de que el sí mismo es un objeto, tal como parece serlo en la experiencia, y la dualidad

se desmorona, siempre que quien medita entienda que el problema es la ignorancia. La dualidad es una creencia, no un hecho experiencial, aunque parezca real. La experiencia puede ser de gran ayuda, dado que puede dar lugar al conocimiento o corroborar conocimiento ganando con anterioridad. Por lo tanto, quien indaga debe practicar los yogas para purificar la mente.

29.

Todos tenemos el derecho de actuar, y es obvio que las acciones conllevan resultados, dado que la realidad es conciencia no-dual. Esto significa que el actor es conciencia y el campo de acción también lo es. Todos deseamos que nuestras acciones produzcan los resultados que deseamos, pero no siempre sucede así. A veces obtenemos lo que deseamos, otras veces no. A veces obtenemos lo que una vez hemos deseado pero ahora no deseamos; a veces algo que ni deseamos ni dejamos de desear. Sea como fuere, nunca es claro cuál será el resultado de nuestras acciones ni cuando llegará. Y es muy claro, a pesar de lo que digan las creencias del materialismo espiritual tales como El Secreto, que el desear algo no produce el objeto deseado. Tampoco lo logra el llevar a cabo las acciones apropiadas. Millones de personas compran billetes de lotería, pero sólo una gana. Si los resultados dependieran de los deseos del actor, todos tendríamos lo que deseamos.

30.

¿Qué determina el resultado de nuestras acciones? Antes que nada, el que actúa/desea debe ver que sus acciones sean apropiadas y a tiempo. Si quiero un nuevo neumático para mi automóvil y voy a la panadería, no obtendré lo que deseo. Si voy a la tienda de neumáticos a medianoche, no obtendré lo que deseo. Si voy a la tienda de neumáticos cuando está abierta pero no traigo mi billetera, no obtendré lo que deseo. Sin embargo, no son suficientes las acciones sean apropiadas y a tiempo. El factor más importante es la naturaleza del campo al cual ofrezco mi acción. Si un gran incendio en el Amazonas quemó todos los árboles de goma, el fabricante no podrá enviar neumáticos a mi tienda local y no podré obtener lo que deseo, aunque haya cumplido con los demás requisitos.

31.

Suponiendo que las acciones son apropiadas y a tiempo, la naturaleza del campo determinará el resultado. Si esto es cierto, entonces toda ansiedad relativa al resultado es inútil; sin embargo quien actúa/desea invariablemente se preocupa acerca del resultado antes, durante y después de la acción. Esta ansiedad no sólo es energía desperdiciada, sino que es espiritualmente poco sabia, porque la atención, que debería verterse en la ejecución eficiente de la acción, se disipa en la preocupación por el resultado. Obsesionado con un resultado imaginario, un niño de camino al parque de diversiones dice: "¿Ya nos estamos divirtiendo, mami?" ¿Cuántas tareas laborales han fracasado dado a la ansiedad? Una persona sufre en

sus estudios para conseguir un trabajo, consigue un trabajo demandante para sustentar una familia, crea una familia con la cual disfrutar después de jubilarse, y se preocupa acerca de la muerte una vez jubilado. En cada etapa la plenitud del sí mismo no es apreciada debido a una ansiedad enfermiza acerca del futuro.

32.

Si mis las acciones son apropiadas y a tiempo, ¿por qué no obtengo siempre lo que deseo? La vida es vasta, incluye todo lo que existe, desde los elementos groseros, el cosmos, hasta el cuerpo sutil de toda forma de vida. Este campo es presidido por la conciencia pura ilimitada bajo la forma del cuerpo causal cósmico, o Dios, si preferimos un término religioso. Dios tiene una visión no-dual, lo cual significa que todo en la creación tiene igual valor desde el punto de vista de Dios; toda la existencia sobrevive o perece a un tiempo. Para Dios, un mendigo en una zona miserable de Bombay es tan importante como el Presidente de los Estados Unidos. Los parásitos que habitan el sistema linfático son tan importantes como el individuo.

33.

Dios es la sustancia de la creación y la inteligencia creadora, mantiene y destruye todas las formas creadas. A través de la ley del karma, se ocupa de todo lo animado e inanimado. Entonces, cuando un individuo quiere algo, Dios debe determinar si el objeto deseado será útil para la totalidad. Si lo es, el individuo tendrá más chances de obtener lo que desea; si no, no. En realidad no hay reglas fijas porque la mente de Dios es inescrutable y porque el número de variables en el campo es infinito. ¿La única certeza? Los resultados de las acciones no dependen de los individuos.

34.

¿Cuáles son las necesidades de la totalidad? La necesidad básica de todas las formas de vida es el alimento y la reproducción. Por ello Dios debe ocuparse de todas las necesidades materiales de los seres conscientes. Los seres humanos, que poseen un intelecto y libre albedrío, tienen otras necesidades, particularmente la de ser libres, que requieren ser satisfechas. Las plantas y los animales no tienen interés consciente de ser libres porque no saben que no lo son. Si existe la evolución y las formas de vida más bajas se convierten en formas más altas, entonces las formas más bajas desarrollarán una necesidad de libertad cuando adquieran un intelecto y puedan entender lo que la libertad y la esclavitud son. Pero los seres humanos tienen un deseo inherente de libertad porque son parcialmente conscientes de su más profunda naturaleza, la conciencia.

35.

La conciencia nunca ha sido esclava. Siempre es libre. Sabemos que la libertad es natural a los seres humanos porque siempre intentan quitar toda limitación a su bienestar. Y cuando un ser humano es feliz, no trata de volverse infeliz. Se aferra a

la felicidad con uñas y dientes. Fundamentalmente todas las actividades humanas se basan en el deseo de ser libres. Finalmente, debemos saber que el deseo individual de libertad es Dios intentando librarse de la creencia falsa de hallarse prisionero. Si esto es cierto, entonces Dios es responsable del bienestar espiritual de la humanidad, así como de su bienestar material. Por lo tanto, cuando un individuo actúa, Dios debe considerar no sólo el impacto de esa acción sobre el bienestar de la totalidad, sino también sobre el bienestar espiritual del individuo (no es que Dios sea una persona grande como nosotros, que debe tomar decisiones diariamente para mantener su creación).

36.

Muy frecuentemente, lo que queremos no es lo que necesitamos espiritualmente. Erróneamente creemos que la seguridad, el placer o la virtud nos harán felices. A veces es importante que nos sintamos materialmente seguros, por ejemplo, antes de buscar la libertad, por lo tanto Dios nos dará riquezas materiales. A veces sólo buscaremos la libertad cuando nos hallemos materialmente inseguros, y por ello Dios provee inseguridad. A veces enamorarnos es bueno para nosotros espiritualmente, a veces no. A veces nuestros defectos nos hacen buscar a Dios y a veces la falta de defectos nos impide buscar la verdad, por ello Dios forma el carácter más apropiado para nuestro crecimiento. Con frecuencia un accidente o una enfermedad seria, la voluntad de Dios, inician la auto-indagación.

37.

Dios es el factor que entiende el flujo de nuestras pequeñas vidas de principio a fin y el impacto que tienen sobre la totalidad. Y dado que nuestra liberación no ocurre fuera del contexto de la totalidad de lo existente, el impacto que tenga sobre la totalidad es también significativo. Dado que Dios no es una persona agrande de veinticinco metros de altura que pueda aparecer físicamente, mostrar sus credenciales y ordenarnos aceptar sus palabras como la verdad, sólo puede enseñarnos quiénes somos a través del resultado de nuestras acciones y la rara epifanía, suponiendo que estemos dispuestos a escuchar. Qué pena que nuestros apegos nos hagan extraordinariamente resistentes a las lecciones que la vida gentilmente intenta enseñarnos.

38.

El karma yoga es una actitud que necesitamos cultivar en relación con la acción y sus resultados, si queremos una mente pura. Se basa en el hecho de que es Dios, el campo de la vida, y no nosotros, los actores, quien otorga el resultado de las acciones. Es una actitud de gratitud. ¿De qué debemos sentirnos agradecidos?

39.

La vida misma es un gran regalo. Ningún individuo decidió consciente mente venir aquí. Todos aparecimos un buen día, y es claro que no teníamos nada que ver con la creación hacia la cual nos vimos lanzados con tan poca parsimonia. No sólo no

podemos reclamar autoría, sino que tampoco podemos proclamarnos dueños de nada. Nuestra madre donó un óvulo y nuestro padre un espermatozoide para comenzar la historia. Todos los nutrientes que formaron nuestro cuerpo vinieron del cuerpo de nuestra madre, quien lo robó, lo tomo del cuerpo de Dios, la tierra. Plantas y animales sacrificaron sus vidas por ella; ella sólo proveyó el espacio en el cual la vida fuera posible, aunque ella no tenía opciones después de haber decidido copular durante su periodo fértil. Ni siquiera puede decirse que fue responsable por el deseo de copular, simplemente sucedió.

40.

Cuando salimos del útero nuestros ojos se abrieron y apareció un mundo increíble, una benigna cornucopia de experiencias dignas de un rey. No sería exagerado decir que éramos tan impotentes y tontos como una hogaza de pan. Nuestra madre nos meció e irradió amor en nuestros ojos por más de veinte años. Después de un tiempo, el cerebro comenzó a pensar por sí mismo y nuestros padres comenzaron a llenarlo con conocimiento. Desafortunadamente, mucho de lo que consideraron conocimiento era ignorancia, pero no se los puede culpar porque sus corazones se hallaban en el lugar correcto.

41.

Karma yoga es un reconocimiento de la gran deuda que tenemos para con el mundo. Todo lo que hacemos es una contribución a un mundo que sigue dando hasta el día en que morimos. Ser humano es un privilegio, no un derecho. Y con él viene la responsabilidad. Dios, la conciencia que opera la creación, no es tonto. No pide mucho, sólo que respondamos apropiadamente a las demandas de la vida. Si no lo hacemos, Dios, que opera la ley del Karma, otorga resultados no deseados. La mayoría de nosotros tenemos una larga lista de motivos por los cuales la vida no nos ha dado lo que queremos. Estos reclamos se manifiestan constantemente bajo la forma de una actitud llorona y quejosa.

42.

El yoga de la acción es un cambio de actitud hacia la vida y lo que sucede. No destruye al ego, ni lo quita de la vida diaria, ni lo condena a actividades religiosas específicas. Corrige la relación del ego con el cuerpo y el mundo. A corto plazo, sin embargo, el ego, viéndose amenazado en su sentimiento de importancia, puede generar disturbios que impidan la meditación y la auto-indagación. Pero dado que el karma yoga causa fricción, es un medio excelente para persuadir al ego de que salga de su escondite de racionalizaciones y engaños mezquinos.

43.

¿Cómo funciona el karma yoga? Primero, todas las acciones, incluso las más insignificantes, deben ser dedicadas al sí mismo. Yo brindo mi trabajo -lo que este sea en cada momento- como una ofrenda en el templo de la vida. Como buscador de la verdad venero la verdad, y quiero que mi vida esté en armonía con ella. Si el

concepto de veneración es muy difícil, pensemos en karma yoga como una contribución o participación en la vida. Todo contribuye desinteresadamente para hacer del universo lo que es, ¿por qué no yo? Además, ¿por qué habrían evolucionado los órganos activos –manos, piernas, por ejemplo-, si la conciencia no tenía la intención de que contribuyamos?

44.

Sea como fuere, antes de actuar necesito examinar mis motivaciones. Por ejemplo, quiero un automóvil nuevo. ¿Facilitará mi búsqueda espiritual? Si no confié en que el vehículo que tengo ahora me llevará al trabajo, y necesito trabajar para ganarme el sustento y cumplir con mis obligaciones para que me quede tiempo para meditar, la compra del vehículo es justificada. Esta técnica requiere gran integridad, porque el ego saldrá con ideas espirituales para justificar impulsos no espirituales.

45.

Luego debo despejar mis emociones negativas. Actuar desde un estado mental negativo produce tendencias negativas. Las acciones dedicadas a causas e ideales, especialmente aquellas que surgen de un sentimiento de injusticia u otras motivaciones no examinadas, no pueden ser llamadas yoga de acción, ni las motivaciones caprichosas tales como el deseo de lujo o estatus, porque están en conflicto con los valores espirituales, agitan la mente y refuerzan tendencias perniciosas.

46.

Entonces con amor dedico mis acciones y sus resultados a Dios. Dejar los resultados a Dios quiere decir que no necesito preocuparme más por ellos. Karma yoga quita el estrés. Cuando la mente está estresada el trabajo tiende a ser desprolijo e ineficiente, reduciendo la probabilidad de un resultado positivo. Deshacerse del estrés significa deshacerse de los miedos y deseos concernientes a lo que queremos.

47.

La manutención de la actitud de karma yoga es una disciplina de tiempo completo porque siempre estamos iniciando acciones. La dedicación al inicio de una actividad debe ser equilibrada con una actitud de agradecimiento cuando los resultados, positivos o negativos, se acumulan. Cada experiencia de vida, no importa cuán trivial, es el fruto de una acción anterior y provee una excelente oportunidad para practicar la gratitud, incluso cuando los resultados no son los deseados. Por ejemplo, un hombre tomó un vuelo de Nueva York a San Francisco. Un aterrizaje forzoso en Oakland le impidió asistir a una cita importante, perdiendo un contrato valioso. Podría estar molesto por no conseguir el resultado deseado, o feliz de estar vivo. Tomar lo que nos viene como un regalo neutraliza las preferencias y aversiones.

48.

Karma yoga no significa que cuando actúo no busco resultados, sino que entiendo que los resultados no dependen de mí. Esta comprensión es la base de la ecuanimidad y me permite tomar todo como un regalo. Como buscador de la verdad, mi meta primordial es comprender la naturaleza de la realidad, y no la obtención de un objeto o situación particular. Tanto los resultados deseados como los no deseados contienen mensajes importantes. Karma yoga, el fundamento de la auto-indagación, es hermoso, porque no necesitamos viajar lejos para prepararnos para la iluminación: nuestra vida diaria es nuestra práctica espiritual.