

Enfoca tu mirada

Una charla de Swami Ishwarananda

Svādhyāya Sesión de Estudio IV

Transmisión de video en vivo en la Sala Universal de Siddha Yoga

Sábado 10 de octubre de 2020

Hoy, continuarás aprendiendo sobre *svādhyāya*, el estudio del Ser.

Estas sesiones de estudio se llevan a cabo mediante la colaboración de la Fundación SYDA. El acrónimo SYDA significa Siddha Yoga Dham Associates. *Dhām* es una palabra hindi y sánscrita que significa “morada” o “lugar de residencia”.

Mi nombre es Swami Ishwarananda. Soy monje de Siddha Yoga y profesor de meditación.

Swami Akhandananda, el director ejecutivo de las Sesiones de Estudio de *Svādhyāya*, me pidió servir como profesor para esta sesión de estudio. Y me encantó aceptar su invitación.

Hoy aprenderás sobre otro aspecto clave de la recitación de textos sagrados. Este es el enfoque y mantener la mirada en el texto escrito que estás recitando. Aprenderás por qué esto es una parte esencial de *svādhyāya* y cómo mantener la mirada tranquila y firme en el texto mientras recitas la *Shrī Guru Gītā*.

Hacer que la mirada se mantenga enfocada en un punto de manera estable, se enseña en los antiguos textos yóguicos como un método para desarrollar el enfoque de la mente en un solo punto. Las filosofías de la India, como Vedanta y Samkhya, nos dicen que una de las principales funciones de la mente es dirigir los sentidos y recopilar información por medio de ellos. Esto es lo que la mente hace constantemente, ¡y es realmente buena en eso! Sin embargo, estas filosofías

enseñan que para el logro espiritual, un buscador o *sādhaka* debe cultivar una mente y un intelecto fuertes para dirigir los sentidos de manera que apoyen su progreso en la *sādhanā*.

Es posible que hayas notado que a veces sientes como si no pudieras elegir libremente en qué se enfoca tu mente. Por ejemplo, en el caso del sentido de la vista, a menudo son los ojos los que dirigen el enfoque de la mente. Ves que algo se mueve, tus ojos van allá y tu mente los sigue. De repente, estás inmerso, y a veces enredado, en pensamientos y sentimientos sobre ese objeto.

Entonces, tu mirada, tu visión, aquello en lo que se enfocan tus ojos, tiene un gran impacto en tu estado y, en última instancia, en tu progreso en el camino espiritual. Por eso es necesario aprender a dirigir tu visión hacia lo que es benéfico para la *sādhanā*.

Una de las analogías clásicas de la relación entre la mente y los sentidos es de la *Katha Upánishad*. El cuerpo se describe como un carruaje, el que va en el carruaje es el Ser y el intelecto es el conductor. Los sentidos se describen como caballos poderosos y la mente se representa como las riendas. Es por medio de las riendas, es decir, la mente, que el intelecto, como conductor, es capaz de guiar el carruaje y los caballos de los sentidos hacia la meta. Si el conductor es hábil y las riendas son fuertes, el carruaje llega a su destino: la morada de Dios. Por otro lado, si el conductor no está capacitado y las riendas son débiles, los caballos de los sentidos se descarrían con el carruaje.

A partir de la analogía del carruaje y el conductor, podemos entender por qué cultivar un intelecto fuerte es fundamental para el éxito en la *sādhanā*. En cualquier momento, la mente puede fluctuar con varios pensamientos y emociones. Sin embargo, con un intelecto fuerte como conductor, la mente permanece enfocada en la meta de la *sādhanā* y dirige los sentidos sabiamente.

Podemos fortalecer la capacidad de la mente para dirigir los sentidos controlando el enfoque de nuestra mirada. Las escrituras sobre hatha yoga

enseñan una técnica para concentrar la mirada en un solo punto. El nombre de esta técnica es *trātaka*. El *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, una de las principales escrituras sobre esta forma de yoga, describe este método de la siguiente manera:

Al estar tranquilo, uno debe mirar fijamente a una pequeña marca... Esto es llamado *trātaka* por los Acharyas, los eruditos maestros de la Verdad.¹

Trātaka se define como fijar los ojos en un objeto. Este objeto puede ser, por ejemplo, un pequeño punto, un símbolo sagrado como el símbolo de AUM o la llama de una vela. Según el *Hatha-Yoga-Pradīpikā*, el principio subyacente es que enfocar los ojos en un solo punto ayuda a que la mente se estabilice, se concentre y se enfoque en la práctica espiritual.

Esta disciplina se prescribe en textos como la *Shrī Bhagavad Gītā*, y se entiende que la capacidad de mantener el enfoque de la mente en un punto es una capacidad que se desarrolla por medio de la práctica diaria. La disciplina de enfocar la mirada es un aspecto clave de *svādhyāya*.

El primer paso es mantener una postura adecuada para enfocar la mirada. Practicarás esto más adelante en la sesión.

El segundo paso es dirigir tu mirada hacia un punto de enfoque en particular. De esta manera, tu mirada permanece centrada y firme y no se distrae con otros objetos.

Durante *svādhyāya*, tu visión se desplaza sobre las palabras del texto que estás recitando. Con este enfoque, tu mente puede absorberse en los mantras y podrás recibir y comprender mejor las enseñanzas transmitidas en la *Shrī Guru Gītā*.

Concentrarse en las palabras de esta manera alinea las energías de tus sentidos y tu mente para lograr enfocarse en el Ser. De esto se trata *svādhyāya*: unir al ser individual con el Ser supremo. En esta sesión de estudio, aprenderás y estudiarás cómo enfocar tu mirada en el texto de la *Shrī Guru Gītā*.

A lo largo de la sesión de estudio, puedes reflexionar y escribir sobre lo que estás aprendiendo. El acto de escribir lo que has aprendido te ayuda a aclarar tu comprensión de las enseñanzas, recordar y asimilar estas enseñanzas y obtener nuevos entendimientos sobre cómo implementarlas en tu vida. Mediante la práctica de escribir en tu diario de *sāadhanā*, creas un almacén de conocimientos dentro de ti al que puedes acceder en cualquier momento.

En la última sesión de estudio, Swami Akhandananda habló sobre cómo *svādhyāya* purifica y expande las energías contenidas en los chakras, los centros de energía sutil en tu ser.

Los chakras están alineados a lo largo de la columna vertebral en el cuerpo sutil y conectados al canal central, llamado *sushumna nādī*, que va de la base de la columna hasta la coronilla. Este es el canal a través del cual fluye la Kundalini Shakti a medida que sube desde el chakra en la base de la columna hasta la coronilla.

Hasta ahora, hemos examinado las características y cualidades del primer chakra, el chakra *mūlādhāra*, que se encuentra en la base de la columna vertebral, y el chakra *svādhishthāna*, que se encuentra al nivel del sacro. Hoy hablaré sobre el tercer chakra, denominado el chakra *manipūra*. Este es el centro espiritual o chakra ubicado en el cuerpo sutil en la región que corresponde al ombligo.

La palabra *mani* significa “joya”, “gema” y la palabra *pūra* significa “abundante en”, “lleno de”. Por lo tanto, *manipūra* significa “lleno de gemas”. Esto se refiere al brillante resplandor de este chakra. Se llama así porque tiene el esplendor y el brillo de innumerables gemas.

Esta es una pintura que representa a este chakra.



Según los textos yóguicos, el *Shiva Samhita*² y el *Shat Chakra Nirūpana*³, el chakra *manipūra* tiene un “brillo dorado” y es “brillante como el sol naciente”. En cambio, los diez pétalos que lo rodean son “del color de las nubes de lluvia”, es decir, azul oscuro. En cada uno de estos diez pétalos está escrita, también en azul, una de diez sílabas sánscritas. Al igual que con las imágenes de los otros chakras que hemos estudiado, puedes ver que mediante el chakra *manipūra* se eleva el *sushumna*, representado por la línea vertical en el centro de la imagen.

En el centro del chakra *manipūra*, dentro del triángulo rojo, está la letra semilla (*bīja*), el *bīja* mantra *ram*. Es de color rojo y descansa sobre un carnero, el animal que sirve como vehículo del mantra. *Ram* es el mantra del fuego, Vahni, el elemento asociado con este chakra. Al arder perpetuamente, este fuego gobierna la función del consumo de alimentos y la digestión. Como sugiere la expresión común “fuego digestivo”, existe una estrecha relación entre el elemento fuego y la región del ombligo. El chakra *manipūra* es el poder espiritual que anima nuestro fuego digestivo y, como tal, funciona como una fuente de dinamismo, fuerza y determinación.

Hay diez cualidades negativas asociadas con este chakra. Son vergüenza, traición, celos, deseo, inercia, tristeza, mundanidad, ignorancia, aversión y miedo. Sin embargo, por medio del esfuerzo de un buscador en su *sādhana*, estas cualidades negativas se purifican mediante el poder de la Kundalini Shakti.

Como escuchaste antes, *svādhyāya* es una de las prácticas que apoya esta transformación interior. Nutre el desarrollo de la Kundalini Shakti en los chakras. Cada vez que recitamos los mantras sánscritos con enfoque y comprensión, estas vibraciones sagradas ayudan a purificar los centros de energía sutil.

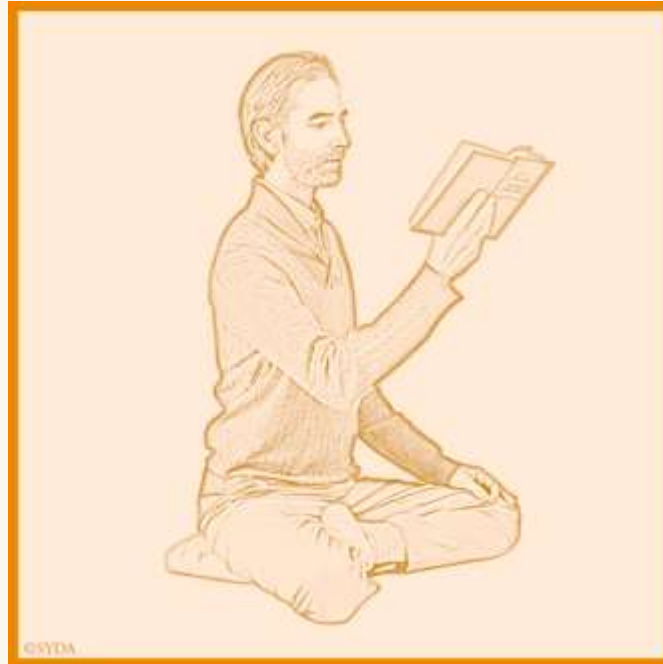
Santos y eruditos han notado cómo las cincuenta letras del alfabeto sánscrito corresponden exactamente a las cincuenta letras de los pétalos de los seis chakras. Basado en el principio de vibración empática, cuando se pronuncian o cantan mantras sánscritos, los pétalos correspondientes a las letras de los mantras vibran en resonancia con esos sonidos. Cuando recitamos la *Shrī Guru Gītā*, podemos entender que los mantras de este texto sagrado vibran en los chakras, y propician su purificación. Después de tu recitación, es posible que sientas que has bañado a todo tu ser en un sonido sagrado.

Gauri Maurer, una de los músicos de Siddha Yoga, guio a los participantes en cómo sostener el libro de canto y enfocar la mirada mientras recitan la Shrī Guru Gītā.

A continuación, se muestran las instrucciones que dio.

Como dijo Swami Ishwarananda anteriormente, las escrituras nos dicen que *trātaka*, o enfocar la mirada, nos ayuda a tener una mente alerta y fortalece la capacidad de la mente para mantener la atención en nuestra práctica espiritual. Cuando estamos alerta, relajados y concentrados, podemos contener y asimilar la energía espiritual que generamos por medio de nuestra recitación. Para

apoyar la práctica de *trātaka*, existe una forma particular de sostener el libro de canto. Mira ahora una imagen que ilustra esta postura.



Comenzaré describiendo los diferentes aspectos de esta postura. Puedes escuchar y observar la imagen que ilustra lo que estoy diciendo. Luego, te invitaré a practicar junto con mis instrucciones.

Esta imagen muestra cómo sostener el libro de tal manera que los músculos del cuello, los hombros y los brazos permanezcan relajados y el brazo colocado en una posición cómoda y neutral. No se levanta ni se deja caer, no está ni demasiado lejos ni demasiado cerca del cuerpo.

El libro se sostiene justo debajo del nivel de los ojos. Esto significa que los ojos miran ligeramente hacia abajo, descansando la mirada suavemente sobre el texto. Esta mirada hacia abajo también permite que los ojos estén relajados, lo que crea tranquilidad en todo el cuerpo. Esta sensación de tranquilidad te ayuda a permanecer alerta y enfocado.

El libro se sostiene suavemente con la palma abierta. Y esto ayuda a relajar los músculos de la mano, el brazo, el cuello y los hombros.

Ahora te guiaré para que hagas lo que acabo de describir. Sigue las instrucciones, puedes ver la ilustración como guía.

Empieza por renovar tu postura.

Toma tu libro de canto con cualquier mano, la que te resulte más cómoda. Abre el libro en la estrofa 62 de la *Shri Guru Gita*.

Sostén el libro con la palma de la mano abierta y los dedos manteniéndolo suavemente en su lugar. Aplica la presión suficiente con los dedos para que sientas el libro equilibrado y seguro en tu mano.

Coloca la otra mano sobre el muslo opuesto con el pulgar y el índice tocándose en *chinmudra*.

Ahora ajusta el brazo que sostiene el libro a una posición neutral y cómoda, que no esté demasiado elevado ni demasiado bajo; tampoco demasiado extendido, lejos del cuerpo, ni demasiado cerca del cuerpo.

A continuación, lleva el libro ligeramente por debajo del nivel de tus ojos. Esto puede significar levantar o bajar un poco el brazo. Una vez más, verifica que tu brazo se sienta cómodo y que tus hombros estén relajados.

Ahora permite que tu cuello se alargue suavemente en la parte posterior mientras bajas los ojos y llevas la mirada al texto.

Respira naturalmente y deja que tu mirada sea suave mientras enfocas tu atención en las sílabas sánscritas.

Ahora que has practicado cómo sostener el libro de canto y has establecido la alineación de tu cabeza y ojos en relación con el libro, me gustaría hablar sobre el enfoque interno. Veamos algunas formas en las que puedes apoyarte para enfocar tu atención en el interior.

En primer lugar, es importante recordar el propósito de realizar esta práctica. Nos estamos aplicando a *svādhyāya*, el estudio del Ser. Mantener la conciencia de que estamos recitando la *Shri Guru Gita* para darnos cuenta de nuestra propia divinidad y percibir al Ser dentro y fuera, ayuda a que la mirada se mantenga enfocada en el texto. Cada vez que te des cuenta de que tu mente se aleja de su enfoque en el texto, puedes volver suavemente tu enfoque visual a los mantras que estás recitando y escuchando. Con el tiempo, esta práctica te ayudará a mantener tu conciencia interior enfocada durante la recitación.

Otra herramienta de apoyo para enfocar tu mirada es seguir las sílabas del texto con los ojos. Seguir significa mover los ojos suavemente de una sílaba a la siguiente sin permitir que tu atención se adelante a los sonidos. Para ello, enfoca los ojos, de manera relajada y alerta, en una sílaba a la vez antes de pasar a la siguiente. Esto es lo mismo si estás pronunciando las sílabas o escuchando cómo se pronuncian. El seguimiento de esta manera te ayuda a mantener la mente aún más enfocada en las vibraciones de las sílabas sagradas que estás viendo y recitando. También contribuye a la precisión en la pronunciación.

Los participantes en la sesión de estudio recitaron las estrofas 62 a 93 de la Shrī Guru Gītā, aplicando lo que aprendieron sobre cómo enfocar su mirada y sostener su libro de canto.

Después de la recitación de la Shrī Guru Gītā, los participantes permanecieron sentados durante unos momentos en el silencio que impregna la recitación de los mantras sagrados. Swami ji concluyó la sesión de estudio animando a los participantes a reflexionar y practicar la semana siguiente lo que habían aprendido.



¹ Pancham Sinh, traductor, *Hatha-Yoga-Pradīpikā* (Delhi, India: Sri Satguru Publications 1991), 2.31.

² Shiva Samhita es un importante texto de la tradición de haṭha yoga escrito cerca del siglo XIV.

³ Shat Chakra Nirūpana es un compendio sánscrito sobre el sistema de los chakras escrito en el siglo XVI.

Pintura del *manipūra* chakra, de Angela Trinca, como aparece impreso en *El poder sagrado. Una guía sobre kundalini para los buscadores*, Swami Kripananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1995).