

# FOLLETO TEOSÓFICO COLOMBIANO

Edición especial

Número 41

## Práctica constante y desapego

Por Gabriel Burgos Suárez

## PRÁCTICA CONSTANTE Y DESAPEGO

GABRIEL BURGOS SUÁREZ

Gran parte de la humanidad no busca nada espiritual. Algunos buscan conocimiento de cosas espirituales, pero no tienen interés en la “realización directa” de la cual trata Patanjali en los Yoga-Sutras, comentados por el doctor Taimni en su libro “La Ciencia de la Yoga”. Empecemos por la definición de Yoga: **“Yoga es la inhibición de las modificaciones de la mente”** (I,2).

La mente nunca está quieta, siempre está cambiando de enfoque e interés, pasa constantemente de un tema a otro, es siempre inquieta, se está modificando de momento a momento. Es una mente “mariposa” que vuela constantemente de un lado a otro, coloreada frecuentemente por condicionamientos y prejuicios. La Yoga busca corregir esta falta de disciplina por medio de prácticas que, a lo largo de los tiempos, han comprobado su eficacia en quienes seriamente buscan la “realización directa” de su naturaleza espiritual a todo instante, a todo momento, a toda hora, en medio de las condiciones externas en que se mueve cada uno. Una práctica indispensable es la meditación.

La “inhibición”, como aparece en la definición, se refiere al aquietamiento de la mente para que podamos escuchar la “Voz del Silencio”, la voz de la naturaleza Real que mora en el interior de todo ser, que no oímos por tanto ruido que hay en la bulliciosa mente.

No llegaremos a la inhibición mientras no conozcamos la naturaleza de la mente, sus dificultades y sus potencialidades, su posibilidad de ser educada, lo cual generalmente se cubre en varias etapas: (1) refreno en las etapas iniciales; (2) control en las etapas intermedias; (3) inhibición o supresión completa en la última.

La resistencia de la mente a producir las diferentes transformaciones se debe no tanto a la mente misma como a las tendencias de los deseos. Hay que debilitar los deseos para producir los cambios con relativa facilidad.

(I,12) **“La supresión se logra por práctica persistente (*Abhyasa*) y desapego (*Vairagya*)”**. Es como un cóndor que para elevarse a plena altura necesita sus dos alas: una es un tremendo esfuerzo de voluntad, la otra es gran variedad de prácticas.

(I,13) **“*Abhyasa* es el esfuerzo para establecerse firmemente en ese estado”**. *Abhyasa* es la práctica constante de todo esfuerzo encaminado a lograr aquel estado trascendental en que todas las “modificaciones de la mente” han quedado suprimidas y la Luz de la Realidad brilla sin interrupción con todo su esplendor.

Existen varias escuelas serias y métodos diferentes. La Yoga es una de esas escuelas serias y es ciencia experimental. Su método es la *Astanga* Yoga. Para tener buen éxito al seguir un método se requieren tres condiciones, sin las cuales fracasaremos:

- 1) Las prácticas deben seguirse por un tiempo largo; 2) No debe haber interrupciones; 3) El sendero debe hollarse con devoción y reverencia.

Algunos aspirantes fracasan en su propósito porque abandonan la práctica o mantienen solo formas externas. Como siempre, hay disculpas: —eso es música celestial, mis condiciones actuales no son favorables—, pero la causa real es falta de madurez espiritual, la que podemos observar por un cambio radical del carácter, de la mente, y de la calidad de los vehículos del individuo. Algunos factores para el buen éxito en este empaño dependen de la etapa evolutiva del aspirante, del tiempo dedicado en vidas anteriores, y del esfuerzo que hacemos en la vida actual. Con los factores anteriores está asegurado el progreso.

Vemos que el tiempo ha sido un factor de progreso. Si está preparado, queda absorto en la tarea, no se preocupa de cuándo ha de alcanzar la meta. Si no lo está, el tiempo pesa demasiado; no hay interés real, lo cual es signo de peligro.

Si no hay interrupción alguna deben producirse cambios fundamentales. Las interrupciones son desperdicio de tiempo. Hay un retroceso para volver a recorrer el terreno que ya se había cubierto, como por ejemplo el del empeño por purificar la mente. La mente está compuesta de varias calidades de materia; es necesario expulsar la materia tosca del vehículo y que ésta no vuelva a afirmarse. Los cambios en la mente y el carácter implican cambios irreversibles en los vehículos. Es necesario dominar cada práctica de la Yoga en grado suficiente.

#### Actitud de devoción y seriedad

La Yoga no es un pasatiempo. Lo mismo que sucede en Yoga, sucede en ciencia, en arte, en filosofía, etc.; cuanto más difícil la empresa mayor devoción exige. Muchos creen que se puede combinar la prosecución de ambiciones mundanas con la disciplina yóguica. No es así definitivamente. Debemos eliminar una por una todas las actividades que interfieran con su tarea principal o le hagan consumir inútilmente su tiempo y energía. Esto, que es absolutamente necesario, muestra que el alma está lista.

(I,15) **“Vairagya es el perfecto dominio consciente de los deseos, en quien ha dejado de codiciar los objetos vistos y no vistos”**. *Vairagya* se deriva de *Raga* —atracción que nace del placer que se deriva de algún objeto. Su opuesto es *Dvesa* o repulsión. Desapego significa estar libre tanto de la atracción como de la repulsión. El deseo —como *Raga* y *Dvesa*—, es una tremenda fuerza motriz perturbadora que incesantemente está produciendo “modificaciones” en la mente. El deseo mantiene a la mente en una agitación constante. — Así es imposible la meditación—. Tratar de aquietar la mente sin eliminar los deseos es como tratar de eliminar el balanceo de un bote en las aguas de un lago violentamente agitado por un fuerte vendaval. Si se elimina por completo la fuerza impulsora del deseo, la mente se aquietará de modo natural y automático.

Atracción y apego de “objetos” vistos y no vistos. Los goces “celestiales” también son temporales y están sujetos a ilusión. El yogui busca liberarse de toda atracción y apego; cuando ha alcanzado la “realización directa” obtiene gloria, poder y fuerza espiritual.

En el absoluto desapego hay felicidad. Nos entregamos con la totalidad del ser en la relación de cada momento, y esto es “felicidad”. No hay esta entrega total y consciente en la relación “atracción y repulsión”.

## PRÁCTICA CONSTANTE Y DESAPEGO

### Folleto teosófico colombiano #41

Las indiferencias temporales no son *Vairagya*. Se debe salir triunfante de toda tentación y sentir siquiera la más leve atracción. El verdadero *Vairagya* no se caracteriza por una lucha violenta contra los deseos; viene naturalmente y en su forma más eficaz por el ejercicio de nuestra facultad de discernir (*Viveka*). Esta luz de *Buddhi* disipa nuestros apegos; aprendemos a ver qué es lo esencial y qué no lo es. Por ejemplo, la bella estatua que se desentierra y no conocemos ningún antecedente: nos damos cuenta de que ninguno es importante. Lo esencial es la belleza que un artista desconocido ha plasmado en un bloque de mármol.

