

# Dirigir los sentidos hacia el Ser

## Una exposición de Margaret Simpson

Los sentidos son parte integral de nuestra existencia. Son los instrumentos a través de los cuales percibimos el mundo que nos rodea y nos relacionamos con él. Sin embargo, cuando nos dejamos llevar por esta interacción y llegamos a creer que la felicidad yace en los objetos externos y en la satisfacción de los sentidos, olvidamos que la verdadera fuente de alegría y plenitud vive dentro de nosotros como la Conciencia suprema, nuestro propio Ser. Por tanto, si queremos alcanzar el pleno conocimiento del Ser, un prerequisite importante es dominar los sentidos en lugar de que nos dominen.

Desde el principio de los tiempos, en la India se dice que los sentidos son rebeldes, díscolos y que necesitan control. En una de las escrituras más antiguas de la India, la *Katha Upanishad*, encontramos estos versos:

Cuando un hombre carece de entendimiento  
y no controla su mente;  
Sus sentidos no le obedecen,  
como los malos caballos al auriga.  
Pero cuando un hombre posee entendimiento  
y controla su mente;  
Sus sentidos le obedecen,  
como los buenos caballos al auriga.<sup>1</sup>

Esta metáfora habla de la estrecha relación que existe entre la mente y los sentidos, y también del papel crucial que juega la mente para mantener los sentidos bajo control.

---

<sup>1</sup> *Kāṭha Upaniṣad* 3.5-6; Patrick Olivelle, *Upaniṣads* (New York: Oxford University Press, 1996) p. 239.

En las escrituras y filosofía de la India, los sentidos incluyen los cinco poderes de percepción (vista, oído, gusto, olfato y tacto) y también los cinco poderes de acción (locomoción, destreza, evacuación, reproducción y habla). La función de los sentidos es servir a la mente como sus instrumentos de percepción y acción. La mente es el instrumento que guía y controla los sentidos, tanto si se dirigen hacia dentro o hacia fuera.

En el yoga, el proceso de control de los sentidos se conoce como *pratyāhāra*, que significa literalmente: la “retirada de los sentidos” o “volver los sentidos hacia el interior”. El sabio Patañjali, en sus *Yoga Sūtras*, incluye este proceso como una de sus “ocho ramas del yoga”.<sup>2</sup> Esta guía esquemática que detalla paso a paso el proceso de la meditación conduce al buscador por un recorrido interior desde el estado de vigilia hasta el *samādhi* o absorción meditativa. En el *samādhi*, la mente queda completamente tranquila y descansa, libre de pensamientos, en la conciencia de testigo del Ser.

Para Patañjali, *pratyāhāra* es el quinto paso de este recorrido interior y el umbral de los estados más profundos de meditación. De acuerdo con el sabio:

*Pratyāhāra* es retirar los sentidos  
de sus objetos [de atención],  
como si imitara la propia naturaleza de la mente.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Las “ocho ramas del yoga” de Patañjali comprenden los *yamas*, qué pensamientos y acciones evitar en la vida diaria para obtener la paz de la mente; los *niyamas*, qué acciones positivas realizar; *āsana*, postura; *prāṇayāma*, regulación de la respiración; *pratyāhāra*, dominio de los sentidos; *dhāraṇā*, enfoque en el interior; *dhyāna*, meditación; y *samādhi*, absorción meditativa. Collection of Yoga Aphorisms, 2.29. Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali*, SUNY Press, Albany, 1983, Apéndice D, p. 449.

<sup>3</sup> *Yoga Sutras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: SUNY Press, 1983, anexo D) y Christopher Chapple, *The Yoga Sūtras of Patañjali*, (Sri Satguru Publications, Delhi, 1990); traducido por Swami Shantananda © 2018 SYDA Foundation.

Al describir los sentidos como si imitaran la naturaleza de la mente, Patañjali está diciendo que los sentidos no pueden actuar por sí mismos. Más bien, siguen las indicaciones de su jefe, la mente. Cuando la mente decide llevar su atención hacia el exterior, los sentidos de inmediato van en busca de los objetos que la mente les señala. Asimismo, cuando la mente decide volverse hacia dentro, los sentidos la siguen retrayéndose hacia el interior, y esto es *pratyāhāra*. Un antiguo comentario sobre el *sutra* de Patañjali compara esto con un enjambre de abejas que siguen a su reina y se posan apaciblemente donde ella se asienta.<sup>4</sup>

Lo que implica la enseñanza de Patañjali es que en el centro de los movimientos de la mente y de los sentidos está tu propia fuerza de voluntad para elegir. A continuación presento un escenario hipotético de cómo un meditador en los tiempos actuales puede optar entre dirigir sus sentidos hacia sus objetos de atención o retraerlos:

Estás meditando con un grupo de compañeros *sādhakas*. La persona que está a tu lado es nueva en la meditación. Le resulta difícil sentarse con tranquilidad y lleva puesto un saco que cruje cada vez que se mueve. Tú te vuelves cada vez más sensible al sonido que pronto acapara toda tu atención. Te irritas, porque sientes que esta mujer está estropeando tu meditación. Al final, te levantas y te vas a otra parte de la sala, tal vez molestando a otros meditadores durante el proceso.

En este ejemplo, el primer sentido en juego es tu poder de escuchar y, el objeto de atención, el sonido del saco que cruje.

Al elegir escuchar el crujido, permites que tu sentido del oído arrastre tu mente hacia el exterior y ponga en marcha los pensamientos que te llevan a involucrar a otro sentido: tu poder de locomoción.

---

<sup>4</sup> *Yoga Sutras* 2.54; Swāmi Hariharānanda Āraṇya, *Yoga Philosophy of Patanjali* (New York: SUNY Press, 1983) p. 246.

El remedio de Patañjali es que utilices tu voluntad y retires tu atención del crujido. A medida que tu mente se retrae, tal vez aún percibas el sonido, pero ya no te molesta. Simplemente lo observas, sin juzgarlo. Conforme continúas meditando, quizá vayas dejando de estar consciente del sonido.

A menudo, cuando meditamos, incluso cuando no hay distracciones externas, la mente permanece enfocada en el exterior. Por ejemplo, hace unas mañanas, cuando me senté a meditar, mi mente estaba excitable y volvía una y otra vez a algo que estaba yo escribiendo. Cuando me di cuenta de ello, lo observé desapasionadamente, recordándome a mí misma: “Yo no soy este pensamiento. Yo soy la conciencia de este pensamiento”. Esto tuvo un efecto calmante inmediato en mi mente y, en unos momentos, me había establecido en “la conciencia de mi conciencia”, donde los pensamientos estaban presentes, pero yo no estaba enfocada en ellos.

En otros momentos, hay “objetos de atención” de un tipo bastante diferente que pueden aparecer en la meditación. Estas imágenes, pensamientos, sonidos o sensaciones no tienen una conexión inmediata o una relación con nuestras vidas en la vigilia. En cambio, parecen surgir espontáneamente del nivel más profundo de la Conciencia. A veces ya aparecen formados; en otras ocasiones, emergen amorfos y después toman forma. Pueden ser de una belleza arrebatadora y de un detalle espectacular. A menudo, conllevan luces relajantes o colores vibrantes. La tentación, cuando estos fenómenos ocurren, es que la mente entre en acción: “¡Rápido, algo está ocurriendo!”, “¡Estás teniendo una experiencia!”. Y, ¡puf!, la visión se va, y con ella nuestro estado meditativo.

Con el tiempo y la práctica aprendemos a impedir que la mente irrumpa en tales momentos con pensamientos interpretativos y, en lugar de ello, que simplemente observe lo que ocurre con atención constante y absoluta. A veces la experiencia sigue desarrollándose, a veces no. El estado de atención

constante, sin embargo, se siente como un logro en sí mismo. En esos momentos saboreamos el estado al que alude Patañjali en el siguiente *sūtra*, que continúa con su definición de *pratyāhāra*:

Ese [*pratyāhāra*] da lugar al control supremo de los sentidos.<sup>5</sup>

En el sistema de Patañjali, *pratyāhāra* nos prepara para las tres etapas restantes de nuestro viaje interior: estos, dice él, son *dhāraṇā*, que es el enfoque repetido de nuestra atención en un apoyo interno que nos lleve más profundamente a la meditación; *dhyāna*, cuando alcanzamos la concentración inquebrantable en ese objeto; y *samādhi*, cuando estamos tan absortos en meditación que ya no queda ningún sentido de “Yo” y la mente descansa en el Ser.

En la meditación Siddha Yoga hay otro apoyo totalmente vital para el viaje interior: la gracia del Siddha Guru, quien, habiendo realizado su unidad con la Conciencia suprema, vive en ese conocimiento y es capaz de impartirlo a otros.

Una de las maneras en las que Gurumayi hace esto es mediante el mantra. El significado del mantra nos recuerda por qué estamos meditando. La repetición de sus sonidos puede fungir como un objeto interior en el que enfocar la mente. Sin embargo, el verdadero poder del mantra yace en el hecho de que es un vehículo de la *shakti* del Guru. Cuando repetimos el mantra en silencio y combinamos cada repetición con la inhalación y la exhalación, nuestro enfoque aumenta mediante el poder de la gracia y entramos más profundamente en meditación.

Gurumayi ha vinculado directamente la repetición del mantra con *pratyāhāra*. En una ocasión, mientras guiaba a la gente hacia la meditación, dijo:

---

<sup>5</sup> *Yoga Sūtras* 2.55; ibídem, Swami Shantananda.

Repetiremos el mantra de modo que los sentidos se calmen más y más. Los sentidos necesitan llevar algo, así que en lugar de sentimientos y acciones les daremos la energía del mantra, *Om Namaḥ Śivāya*. Llenaremos los sentidos con la energía del mantra. Mientras permanecemos sentados tranquilamente, sigan la técnica de *pratyāhāra*. Durante unos cuantos minutos apartaremos nuestros sentidos de todo lo que es perceptible tanto afuera como adentro.<sup>6</sup>

Hay gran compasión en las palabras de Gurumayi: se aceptan los sentidos tal y como son y se aporta una solución efectiva y enaltecida. Esta es, sin duda, una de las maneras más suaves y agradables de calmar la naturaleza inquieta de los sentidos.

También es una de las maneras más poderosas. La energía del mantra aquieta todos los pensamientos y nos lleva a ese delicioso estado de meditación tranquila y profunda cuando, con los sentidos interiorizados, descansamos en el Testigo. Entonces, ya sea que estemos meditando solos o en una sala rodeados de gente, estamos en presencia de nuestro propio Ser interior.



© 2019 SYDA Foundation®. Derechos reservados.

---

<sup>6</sup> Gurumayi Chidvilasananda, *Kindle my Heart*, vol. 2 (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1989), p. 209.