

21. La cuenta del uno al diez en el Sanatana Dharma - Segunda parte -

- Sadguru Sri Madhusudan Sai

Shat Sampat – Las seis riquezas espirituales

Sri Adi Shankara menciona, en el *Vivekachudamani*, que para llegar a la verdad necesitamos cuatro cualidades, o *sadhana chatustaya*, a saber:

1. *viveka*: el discernimiento espiritual
2. *vairagya*: el desapasionamiento, nacido del discernimiento
3. *mumuksutva*: el profundo deseo de tomar consciencia de uno mismo
4. *shat sampat*: las seis riquezas o virtudes

Estas seis virtudes son: **sama**, o la capacidad de controlar los caprichos de la mente; **dama**, el control de los sentidos a través de la restricción; **uparati**, o retirarse de todo lo que no conduzca al crecimiento espiritual; **titiksha**, o la perseverancia y el autocontrol a lo largo de los altibajos del camino espiritual; **shraddha**, o la fe firme y sincera en el gurú y en las Escrituras que muestran el camino; **samadhana**, o la ecuanimidad nacida de una mente entregada y concentrada. Aprendimos acerca de ellas en el artículo "Los nudos del corazón en el *Sanathana Dharma*". Bien, estas son las seis virtudes; ¿conocen ustedes los seis vicios que obstaculizan nuestro camino?

Saptachakras – Los siete centros de energía

El número siete (7) es uno de los números más utilizados en el *Sanatana Dharma*, y es reconocido como un número espiritual y sagrado. Hay muchos conjuntos de siete, como por ejemplo los siete días de la semana, los siete sabios, las siete *svara* o notas musicales, etc. Aprendamos acerca de los siete centros de energía que están en nuestro cuerpo, conocidos como *chakras*. Como aprendimos antes, toda la materia es energía, y viceversa ($E=mc^2$). Esta energía, en su forma inmanifiesta, la más pura, es Brahman, y una vez manifestada, se convierte en *jagat* o el mundo material. Por lo tanto, nuestras Escrituras proclamaron únicamente a Brahman como real, y a *jagat* como falso, porque todo el transitorio mundo material está hecho de la misma indestructible energía. También en nuestro cuerpo tenemos siete centros de energía, a los que pueden imaginar como subestaciones a lo largo de un cable eléctrico, que distribuyen la corriente a siete pueblos. Esta corriente en el cuerpo, parecida a la electricidad, se llama *kundalini*, y cada subestación se llama *chakra*, con el rol de distribuir la energía a las diversas partes del cuerpo para distintas funciones, utilizando líneas de transmisión llamadas *nadi*.

El *chakra* más bajo se ubica en el periné (la región entre las aberturas anal y genital), y se llama **muladhara chakra**. Activa la parte inferior del cuerpo, y es mayormente utilizado por la energía necesaria para las funciones excretoras. El siguiente está ligeramente por encima del *muladhara*,

pero debajo del nivel del ombligo, y se llama **svadishthana chakra**; gobierna nuestras funciones reproductoras. El tercero es el **manipura**, que se halla a la altura del ombligo; ayuda en la digestión y en la distribución de energía a lo largo del cuerpo, para mantener su temperatura y auxiliar en los movimientos de locomoción. **Anahata**, el cuarto **chakra**, ubicado justo debajo de las costillas y cerca del corazón, es el principal responsable de las funciones circulatorias y respiratorias, y gobierna nuestras emociones. **Vishuddi** es el quinto **chakra**, en la base de la garganta, y activa nuestra comunicación y el habla. El sexto **chakra** es **ajna**, ubicado en el entrecejo; es responsable de la visión, tanto la de este mundo como la del más allá, en términos de las experiencias psíquicas e intuitivas. Por último, **sahasrara**, el supremo, también conocido como **brahmarandhra**, se ubica en la coronilla, que es un punto blando en los recién nacidos; es la consumación de los esfuerzos espirituales, y cuando es energizado otorga bienaventuranza, nacida de la experiencia espiritual de trascender la mente y el cuerpo. ¡Suena interesante y también fascinante!

Por lo tanto, los buscadores en este camino se esfuerzan por conservar sus energías, sin permitir que se desperdicien a través de otros chakras, y así conduzcan a la consumación, en el **sahasrara chakra**. Aprendimos acerca de las diversas maneras de lograr la toma de consciencia de Uno Mismo, y este es el camino que se denomina **hatha yoga**.

Ashtanga Yoga: el yoga óctuple

También el número ocho tiene muchos conjuntos o conceptos importantes en el *Sanatana Dharma*; pero, por ahora, concentrémonos en uno de los más importantes conceptos del *yoga*, tal como lo brinda el sabio Patanjali en el *Yoga Sutra*, o "versos sobre el *yoga*", que es la ciencia de fundir la mente en lo divino. El *yoga* óctuple consiste de ocho miembros, a saber: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* y *samadhi*. Aprendamos brevemente lo que son en verdad.

Yama trata de las cinco disciplinas morales exteriores: *ahimsa* (no violencia), *satya* (veracidad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (celibato) y *aparigraha* (ausencia de codicia).

Niyama trata de la disciplina personal y la observancia de *shaucha* (limpieza, tanto interior como exterior), *santosha* (contentamiento), *tapas* (austeridades), *swadhyaya* (estudio escritural de Uno Mismo) e *Ishwara pranidhana* (fe y entrega a la Divinidad).

Asana se refiere a la postura correcta para la práctica del *yoga*. *Pranayama* es el control de la respiración para controlar los pensamientos. *Prathyahara* es retirar los sentidos de las percepciones exteriores, enfocándolos en las interiores. *Dharana* es la concentración de la mente en un solo pensamiento. *Dhyana* es la absorción meditativa de la mente en un pensamiento, y finalmente *Samadhi* es la experiencia de la unión con la Divinidad al trascender la mente.

Estos ocho miembros del *yoga* son una iniciativa sistemática para lograr la unión con la Divinidad, y son parte del cuarto camino, el *raja yoga*, aparte de los otros tres, que son *karma*, *bhakti* y *jnana*, como aprendimos antes.

Navavidha Bhakti: nueve tipos de devoción

En el *Srimad Bhagavatam*, que es la historia del Señor Sri Krishna, escrita por el sabio Vyasa, se mencionan nueve clases de devoción para alcanzar la divina unión. Estas clases han sido resumidas en el *shloka*:

shravanam kirtanam vishno
smaranam pada-sevanam
archanam vandanam dasyam
sakhyam atma-nivedanam
(*Srimad Bhagavatam* 7.5.23)

Las nueve formas de devoción son:

1. *shravanam* – Oír los nombres y las glorias del Señor
2. *kirtanam* – Cantar sus glorias
3. *smaranam* – Recordar al Señor
4. *padasevanam* – Servir a los pies del Señor
5. *archanam* – Adorar al Señor
6. *vandanam* – Ofrendar obediencia al Señor
7. *dasyam* – Servir al Señor en calidad de Su sirviente
8. *sakhyam* – Desarrollar amistad con el Señor
9. *atmanivedanam* – Entregarse totalmente al Señor

En cierto modo, cada uno de los pasos se apoya sobre el otro. Cuando escuchamos de otras personas la gloria del Señor, también nosotros tenemos ganas de cantar su gloria, lo cual nos hace recordarlo siempre, y esto a su vez incita a la mente a servir a los pies del Señor sirviendo, respetando y adorando a todos, como manifestaciones divinas. Cuanto más estemos persuadidos de esto, más comenzaremos a considerarnos sirvientes del Maestro que es Divino, lo cual finalmente conduce a un vínculo inseparable, que florece como parentesco. De este modo, la constante contemplación y compañía del Señor nos lleva por fin a tomar consciencia de la Divinidad, dentro y fuera de nosotros.

El nueve es un número muy sagrado en las tradiciones del *Sanatana Dharma*, y espero que ustedes se esfuercen por conocer qué más significa el número nueve.

Dasa Mukhyopnishad – Los diez principales Upanishads

A estas alturas ya sabemos que la esencia del *Sanatana Dharma* radica en los más elevados textos filosóficos llamados *Upanishads*, que son la verdad suprema, pronunciada por aquellos que la experimentaron en el estado de máxima meditación. *Upanishad* proviene de *upa* (cerca), *ni* (bajo) y *shad* (sentarse). Por lo tanto, el término implica alumnos ansiosos por aprender sentándose junto al maestro, para adquirir conocimiento y verdad. Sri Adi Shankara interpretó su significado como

"*atmavidya*", o conocimiento de Uno Mismo. Si bien existen más de 108 *Upanishads* conocidos, Sri Adi Shankara popularizó diez de ellos mediante sus comentarios y sus enseñanzas. Esos diez *Upanishads* se conocen ahora como *mukhyopanisads*: "los principales *Upanishads*". Un *shloka* los menciona de la siguiente manera:

ishakenakataprashnamundamaṇḍukyātittira |
aitareyam ca chandogyam brhadaranyakam tata ||

Estos diez *Upanishads* principales son *isa*, *kena*, *katha*, *prashna*, *mundaka*, *mandukya*, *taittiriya*, *aitareya*, *chandogya* y *brihadaranyaka*, y derivan de los diferentes *Vedas*. Los cuatro *mahavakyas* o grandes aforismos que fueron utilizados por Sri Adi Shankara para describir y establecer la relación entre nosotros mismos y Brahman, provienen de estos *Upanishads*:

- *Prajnanam Brahma* - "La consciencia es *Brahman*" (*Aitareya Upanishad*)
- *Aham Brahmasmi* - "Yo soy *Brahman*" (*Brihadaranyaka Upanishad*)
- *Tat Tvam Asi* - "Tú eres eso" (*Chandogya Upanishad*)
- *Ayamatma Brahma* - "Este *Atman* es *Brahman*" (*Mandukya Upanishad*)

Así se completa nuestra cuenta del uno al diez en el *Sanatana Dharma*. Espero que esto les ayude a recordarlo fácilmente, durante muy largo tiempo.

(Artículo publicado en *Vijayavani*, importante diario de la India en idioma *kannada*, el 18 de enero de 2022)