

CAPITULO UNO

EL CAMINO SE REVELA

Para investigar las dimensiones psicológicas y espirituales de nuestros padecimientos globales actuales, es importante reconsiderar modelos de prácticas antiguas, de cambios y sabidurías que podrían ser de algún beneficio para nosotros ahora. Quizás halla algo que nuestra ávida cultura ha olvidado en el apremio por avanzar. No pensamos al pasado como un ideal, sino más bien que estamos abiertos a lo que pueda enseñarnos otra cultura en otro tiempo sobre nuestras mentes, cuerpos y lugar en el mundo, aunque esta sabiduría antigua deba ser traída a la vida en un contexto cultural completamente diferente. Reconsiderar textos seminales como el *Yoga-Sutra* podría inspirarnos, al ver como otros yoguis respondían a los desequilibrios culturales de sus tiempos.

Un contacto inicial con las revelaciones que nos ofrece Patañjali, el reputado autor del *Yoga-Sutra*, podría equiparnos mejor para poner al yoga en acción en cuestiones contemporáneas y de este modo comenzar a aprender algo de una tradición de sabiduría antigua que se esfuerza por revivir en la cultura contemporánea.

En algún momento entre el siglo III A.C. y el nuevo milenio, solo cuatro siglos después de las enseñanzas del dharma de Siddhartha Gautama Buda, antes del nacimiento de Jesús, justo después de la construcción de la muralla china, y en torno al asesinato de Julio Cesar, un sabio mitológico llamado Patañjali que vivía en la zona norte de India codificó la práctica del yoga.

Nada se sabe sobre Patañjali más que un sentido intuitivo sobre una persona profundamente comprometida con la práctica de la meditación, la enseñanza y la integración de diversos métodos de la época.

El término *sutra* es un predecesor del vocablo inglés “suture” —en español “sutura” (nota del traductor)— y se refiere a la perfecta unión de filosofías y prácticas previamente dispares. Sutra como forma, verso conciso y filosóficamente denso, existe en todas las escuelas de filosofía Hindú donde grandes maestros o comunidades trataban de codificar, de la forma más precisa, el esquema y el camino de su práctica espiritual. Las prácticas podrían incluir desde técnicas de respiración o gestos de las manos en diferentes posturas a argumentos dialécticos sobre la naturaleza de la mente o descripciones de etapas de meditación e incluso ética. El *Yoga-Sutra* de Patañjali es considerado uno de los textos seminales de la tradición del yoga

por que cubre todas estas bases y se vale de las fuentes más imprevistas incluyendo Samkhya Yoga y el Buddhadharma.

1. Yama (restricción externa): la clarificación de la relación de uno con el mundo humano y no humano
2. Niyama (restricción interna): principios personales que gobiernan el cultivo del discernimiento, incluyendo saucha (purificación), santosha (contentamiento), tapas (disciplina, paciencia), svādhyāya (estudio de uno mismo, contemplación) y ĭsvara-pranidhāna (devoción, aspiración y dedicación al ideal de conciencia pura)
3. Āsana (postura): cultivo de una estabilidad física y psicológica profunda y serenidad en mente, cuerpo y respiración. Práctica de las posturas de yoga.
4. Prāṇāyama (respiración y regulación energética): observación constante y relajación de todos los aspectos de la respiración, acarreado un refinamiento natural de los procesos del cuerpo y mente a través del sosiego del proceso respiratorio.
5. Pratyāhāra (desconexión de los sentidos): una ocurrencia natural de desconexión entre los órganos sensoriales y los objetos sentidos dada la introspección de la conciencia.
6. Dhāraṇā (concentración, meditación): direccionar la conciencia en un objeto único (ej. Sonido, respiración o sensaciones en el cuerpo) hasta que el campo de conciencia se vuelve singular y enfocado.
7. Dhyāna (absorción) : la concentración se vuelve más profunda hasta el punto en que el sujeto y el objeto se disuelven y el sentido del “yo” se ausenta temporariamente.
8. Samādhi (integración): la experiencia continua de concentración donde hay una completa integración de sujeto y objeto, revelando conciencia pura e interconexión.

Cuando empiezo a trabajar con estudiantes que quieren establecer una práctica íntegra, siempre empezamos con la primera rama de la practica, los yamas, a modo de establecer la base del significado de una práctica espiritual y su madurez en la vida contemporánea. Este abordaje nos ayuda a desmantelar asociaciones altaneras del término “espiritual,” así la práctica puede comenzar cimentándose en lo material. Cuando comenzamos con los cinco yamas, nuestra práctica del yoga se enraíza en la intrínseca e infinita red de relaciones vivas persuadiendo al practicante de yoga a no retirarse del mundo sino a que se armonice y sea armonizado por la vida relacional de la existencia. Como nos relacionamos con nosotros mismo, con otros humanos,

con las plantas, con los animales, la arquitectura, el planeamiento de la ciudad, la producción de alimentos, y las tareas rutinarias de la casa son parte y parcela de la práctica del yoga. A veces, las personas no están seguras en cómo comenzar una práctica o incluso como madurar una práctica luego de haber comenzado. Esta lista no es únicamente secuencial, pero nos da una visión de los varios elementos que constituyen un camino. Aunque usamos estas listas como sugerencias, la manera en que se manifiestan en la vida de cada persona es muy diferente para cada individuo de la comunidad.

La primera rama, yamas, está constituido de cinco guías diseñadas para clarificar nuestra relación con el mundo humano, el mundo no humano, y el mundo construido por el ser humano.

1. Ahimsã: no dañar, no-violencia, no tener la intención de causar injuria.
2. Satya: honestidad, ser verdadero
3. Asteya: no tomar lo que no es dado libremente, no robar
4. Brahmacharya: uso apropiado de la energía, inclusive la energía sexual.
5. Aparigraha: no codiciar, no ser avaro, no acumular lo que no es esencial.

A los filósofos hindúes les encantaban las listas. Hemos recibido listas de obstáculos, listas de factores para el despertar, cinco factores que causan sufrimiento, cinco capas de mente y cuerpo, setenta y dos mil nadis anotadas con todos los detalles y localizadas en cincuenta y un pétalos llamados chakras. Listas y más listas permean los textos antiguos. Sin embargo, los cinco yamas no son fenómenos categorizados o una lista sagrada; sino que son sugerencias en qué hacer y en cómo actuar ambos en la serenidad, en el frenesí y en el paradójico de la vida cotidiana. “Los yamas no son lo que *nos es prohibido* hacer” una vez me dijo un profesor, “son lo que *deberíamos* hacer.” Los yamas son prácticos; no hay nada sagrado en su práctica.

Patañjali es representado a menudo como teniendo faz y brazos humanos y una cola de serpiente. La forma de Patañjali cómo ambos, serpiente y humano —una doble imagen que encontramos en muchos géneros y sistemas mitológicos— representa lo teórico y lo práctico, el idealista y el realista, lo espiritual y lo utilitario. Sin la práctica, la teoría es superficial, sin un compromiso crítico con las enseñanzas y textos tradicionales, la práctica puede verse ofuscada. Quizás Patañjali personifique la verdad de un ser iluminado, uno libre de descontento, pero él también exhibe una cara humana común como tú y yo. Su texto es práctico, no sagrado.

La palabra “texto” proviene del latín y comparte la misma raíz con la palabra “tejer”. Para ser fieles a un texto, especialmente un texto que ha sido estudiado, practicado y comentado por los últimos dos mil años, debemos

entretejerlo en la malla de nuestras vidas de manera que resucite y no sea solamente algo de interés para los anticuarios.

Los yamas nos ayudan a entender y refinar nuestro comportamiento. Al observar nuestra propia ecología —cómo se conecta, desconecta, inhala, exhala, se desarma y se recompone— logramos ver una vida que existe en un campo mucho más amplio que el puramente personal.

NO DEJANDO NADA FUERA

Yoga es la realidad de no dejar nada fuera. Todos tenemos el imperativo de no colocar peces fuera del dominio de las aguas que corren, tampoco deberíamos colocar las nubes, la atmósfera, las montañas, las relaciones humanas, o el pensamiento fuera de nuestro propio ser personal. ¿Y qué constituye el ser “personal” si no me separo a mi mismo del flujo y la tela interdependiente de la vida misma? Si no soy nada más que aquello que percibo, si no soy nada más que ranas, y estrellas y árboles, ¿cómo puedo ubicarme en el centro del universo? ¿Cómo puedo crear una perspectiva benéfica del medio ambiente si me sigo ubicando en el medio, mirando hacia el mundo que me rodea?

Abordar a la ecología de forma dualista no funciona puesto que coloca al ser humano en una relación objetiva con el mundo y no como parte de este. No-dualismo, en un sentido espiritual y ecológico, propone un desafío radical a la presunción de que los seres humanos dominan la naturaleza. La racionalidad científica occidental ha creado una visión del mundo no humano como muerto y por lo tanto disponible para la explotación material, política y económica. Pero la naturaleza es yoga: relacional, interdependiente, unida, holística, y no jerárquica. Incluso la humanidad debe ser vista en todas sus manifestaciones como parte de la naturaleza en su sentido más amplio, de lo contrario permanecemos presos en una visión mecanicista de separación entre la naturaleza y los seres humanos. La visión mecanicista que hemos heredado del siglo XVI imagina la naturaleza como mecánica, por cuanto la naturaleza no tiene un propósito inherente y simplemente sigue las leyes mecánicas que gobiernan la materia y la moción.

Rene Descartes fue un pensador clave en esta visión mecanicista declarando que la mente, la naturaleza, la consciencia y la vida no son solamente gobernadas por leyes mecanicistas observables sino que además están absolutamente separadas entre ellas. Si la consciencia y el cuerpo están completamente separados, es fácil pensar que la vida del cuerpo y el funcionamiento del mundo natural no suceden en tándem.

Patañjali ve la vida de un modo holístico. La vida no está fuera de la forma

humana, y la forma que toman las cosas es la esencia misma de la vida. Estamos unidos a todas las cosas todo el tiempo. Todo es completo. Aunque, bajo una mirada superficial esta aseveración pueda parecer puro idealismo o incluso pasividad, es exactamente lo opuesto. Es *porque* reconozco mi rol en la interconexión de la realidad que comienzo a percibir que debo participar. Y puesto que todas mis acciones tienen un efecto, debo prestar atención a qué tipo de efecto quiero que tengan mis acciones en el mundo — no solamente para mi beneficio pero para el beneficio de los seres y no seres de la existencia, porque es únicamente la mente humana que crea la noción de separación. O, démoslo vuelta, podríamos decir que mi respuesta al mundo es una de las formas para aprender a cómo vivir y qué es vivir una vida receptiva y plena de significado. Criar a nuestros hijos es criarnos a nosotros mismos, cultivando nuestros jardines, nos cultivamos el uno al otro.

ACTOS INTIMOS

El Patañjali mitológico, se nos presenta como una serpiente estirándose desde su cola hasta sus hombros con una faz de hombre mirando al mundo. Esta imagen es una paradoja de la forma: la cola immaculada representa la realidad no dual que llamamos yoga y su cabeza, una manifestación o expresión de nuestro despertar en esta siempre imperfecta cultura de los humanos.¹

El ser iluminado no significa que un día despiertas y ves la luz. Ser iluminado significa que a medida que despiertas más y más, te vuelves sensible al mundo entorno a ti y dentro de ti, desarrollando una intimidad que se destruye siempre que nos estrechamos en torno al “yo”. Vivir desde este lugar a-personal y consciente significa ser participante activo y vivo en el mundo sin volvernos esclavos de identificaciones terrenales. Esto no es de *otro* mundo pero de *este* mundo, no lejos en una utopía pero aquí mismo, en este cuerpo, esta mente y en estos tiempos. Despertar al mundo sintiéndote cómo parte de él solamente y amando el amalgama de todas las partes que forman la Vida es meta y consecución paulatina de la práctica espiritual. En un mundo efímero y en constante cambio, el despertar espiritual nos ofrece la culminación de una vida regida por el miedo, el aislamiento y la futilidad. Separarnos de una existencia relacional a través de la concepción de un “yo separado”, crea alienación y nos encierra en una caparazón solitaria del “yo”. Un yo desconectado del pulso de la vida es un yo desmotivado, insensible, y egocéntrico. Del mismo modo, una cultura desconectada de los efectos de sus acciones y que ignora cómo todo permea en este tejido

interconectado que crea y sustenta la vida, es una cultura que carece de compromisos éticos profundos. Una cultura no participativa e inconsciente de sus antecedentes de existencia relacional es una sociedad deprimida. La psicología humana y la psicología colectiva comienzan del mismo modo: ambas parten de la percepción. Si percibo todo en términos de “yo” y “mío,” el mundo parecerá objetivo, antagonista y alternadamente por mí o en mi contra. Honrar cada principio de la vida comienza con comprometerse a una vida mucho más amplia en lugar de una vida egocéntrica, por ende, aligerándonos las penas.

El término “naturaleza” deriva del latín *natura*, que significa “nacimiento” o “constitución”. Éste a su vez se deriva de la raíz *nat*, de donde provienen las palabras “nativo”, “nación” y “natal.” La naturaleza y las funciones del cuerpo y mente de uno no son distintas de las grandes florestas de abetos, las corrientes de los océanos o la corriente de la respiración que emana en tus narinas mientras lees estas palabras. El vientre se expande cuando inhalas y se distiende cuando exhalas, y el mundo mental gira con el movimiento de esta respiración. El aire que respiramos sustenta a la mente, y la calidad del aire es, en parte, influenciada por las acciones en un ciclo sin fin. Doce millones de años de DNA son animados con cada uno de los ciclos respiratorios, un momento tras otro, estación tras estación, toda una vida tras otra. “Aunque la pobreza y el cambio climático parezcan no estar relacionados”, escribe Paul Hawken en *Blessed Unrest*, “tienen raíces comunes por la simple razón de que somos naturaleza, literalmente, en cada molécula y neurona.”² Cuando nos estancamos en estados mentales negativos y egocentrismo, objetivamos y explotamos toda la naturaleza y la vemos en términos de separación con respecto a nuestro funcionamiento básico. Lo trivial del mundo natural, al igual que el rol del cuerpo en la vida espiritual, no debe ser negado. Es el lugar de devoción y práctica porque siempre está presente y es el aspecto de la naturaleza que podemos estudiar. Paul Hawken continúa su descripción sobre la inseparabilidad de los significantes “humano” y “naturaleza”:

Contenemos barro, minerales y agua, nuestra fuente de energía es el sol a través de la vida de las plantas, y estamos intrínsecamente ligados a todas las otras especies, desde los hongos pasando por los marsupiales hasta las bacterias. En nuestros pulmones hay moléculas de oxígeno respiradas por todos los tipos de criaturas que hallan vivido en la tierra, junto con los mismos átomos de hidrógeno y oxígeno que Jesús, Confucio y Rachel Carson han respirado³ .

El vocablo “naturaleza” connota amplitud porque no deja nada fuera. Yoga también debería ser practicado de este modo. “Entonces,” declara Patañjali, “el juego de oposiciones no lo disturban más a uno.”⁴

Siempre observaré a la garza desde el exterior de su mundo. No puedo saber que se siente ser un micro organismo enterrado bajo veinte mil años de coral oceánico y alga, o un iceberg derritiéndose en el Atlántico norte. Pero en el espacio que otorgo para ver estos diferentes elementos de la vida moverse, actuar, vivir y ser, creo espacio en mi mismo para percibir más allá de mis límites de preferencia, fuera de mi mundo de gustos y disgustos. Solamente entonces, cuando la mente y el cuerpo están suficientemente serenos, involucrados, menos reactivos, puedo comenzar a apreciar lo que es el otro. Cuánto más pueda apreciar lo que es el otro, menos tengo que construir un yo separado, y la interconexión de la vida comienza a impactar mi naturaleza misma. “Otro” se vuelve una categoría inválida o inconsistente. ¿Cómo defino al otro? ¿Quién es el otro? La experiencia mística que proviene del cambio psicológico requiere una etapa siguiente : Debemos actuar concientes de que “el otro” no es otro que tú y yo.

A veces consideramos la práctica espiritual como una tecnología dedicada a lograr una experiencia elevada, sea unión, apertura o conectividad.

Sin embargo, una vez que esta experiencia concluye, puesto que es muy pasajera, debemos usar la lucidez que adquirimos para informar nuestras acciones. Una vez que veo que no soy más que el padre con el que siempre discuto, el perro al que siempre le grito o el árbol que recientemente tronché, debo poner en práctica mi lucidez a través de una actitud ética.

De lo contrario, la espiritualidad se vuelve una posición filosófica que conlleva al idealismo nihilista.

La experiencia espiritual se transforma en otra forma de materialismo si obtenemos placer en la experiencia de la lucidez y el cambio psicológico pero no continuamos el trabajo de despertar, que es gradual y depende del contexto. Cada situación es una nueva situación y requiere una respuesta sabia y espontánea; no podemos simplemente superponer nuestras filosofías espirituales de forma general. Incluso cuando estamos *ancorados* en nuestra respiración nos damos cuenta de que también la respiración cambia, el ánora se desplaza.

Si sólo actuamos para sentirnos bien, la posibilidad de despertar continua siendo limitada, porque gira en torno a un “yo” que se quiere sentir bien. La experiencia puede ser repentina, pero el trabajo de una practica espiritual es lento y circular. *Nuestra lucidez debe ser desafiada para que pueda*

transformarse en una fuente de sabiduría, de lo contrario podemos descansar en nuestra lucidez y lentamente regresar a estados de apatía, ideología e inconsciencia.

Patañjali enseña un camino de libertad. Lo inclusivo de estas enseñanzas es que el despertar *incluye* al mundo en lugar de despegarse de él y el librarse de toda forma de apego, especialmente el apego a un yo separado, es la base de una vida espiritual. La observación de reglas y rituales no es un trazo significativo del método de Patañjali, tampoco sería correcto decir que él siquiera tenía un método unificado. El yoga de Patañjali culmina en despertar a la realidad de una existencia interconectada donde el mundo se mueve transparentemente a través de nosotros y nosotros participamos sin aferrarnos, penetrando cada vez más y más al mundo sin ser atrapados por el espejismo de una imagen del “yo”.

El despertar, falto de una actitud ética, es únicamente una iluminación parcial; cuando la monstruosidad de la guerra real se dirige a nuestra casa, cuando encontremos una violencia excesiva dentro de nosotros mismo, de nuestras comunidades y familias, y cuando ya no estemos borrachos o haciendo compras, ¿que vamos a hacer?

DISTRAIDO POR EL “YO” Y EL “MIO”

Todas las cosas existen momentáneamente. En el momento que algo sucede, es como es. Luego se desvanece. Cuando prestamos atención al nacimiento, a la madurez y al fallecimiento de la vida, logramos ver que, de todas formas, no hay nada a lo que nos podamos aferrar. ¿Cuántos pensamientos has tenido hoy? ¿Cuántas sensaciones has sentido en esta hora? ¿Y adónde van? ¿De dónde vienen los pensamientos y los sentimientos?

No tenemos respuestas para estas preguntas, porque la verdad misma del cambio es sobrecogedora. Puede que sea fácil que pensamientos leves y emociones simples nos resbalen, pero todavía queda algo que pareciera ser más difícil de desapegarse, específicamente, la sensación constante de un “yo” separado. “Aferrarse al “yo” es un hábito” afirma Patañjali en el capítulo III del *Yoga-Sutra*, “incluso para el sabio.”⁵

De este modo, Patañjali nos abre el paso hacia un camino trascendente acentuado por el discernimiento de la naturaleza del “yo” y eventualmente permitiendo que este “yo” se disuelva en la amplitud del mundo, puesto que el “yo” es el mundo y no se encuentra aparte. Son los enredos de nuestras

historias de “yo” y “mío” las que nos mantienen alienados del fluir de la vida, la naturalidad y la intimidad. La práctica espiritual es de abrirse a algo más amplio que el mundo del “yo”, y como tal, requiere practicas, pautas y aliento para vivir una vida más allá de los hábitos y las preferencias personales.

Un cambio psicológico tal, para Patañjali, está inextricablemente atado a las relaciones y la a ética. De hecho, las ocho ramas del yoga, que le dan tanta fama, constantemente regresan al practicante a una vida basada en participación y relación. El estudiante en el camino del yoga comienza a comportarse en la vida con consideración y contundencia, creciendo en el mundo tal cual brotes en una rama, común pero singular.

Como tratas a los animales, como cultivas tu comida, como administras tus fuentes de energía, internas y externas — todos estos son aspectos válidos de tu camino en el yoga, porque estas acciones forman tu propio ser. De hecho, las decisiones que tomas desde el aborto al casamiento entre el mismo sexo, el comer pescado o cultivar maíz, pavimentar nuevas rutas o determinar la política extranjera, todas forman los pilares de los yamas, la primera rama del camino del Yoga de Patañjali. La primera rama del yoga hace parte de tu propio ser, son tus intestinos delgados, tus pulmones, tu propio aire.

CAPITULO II

MESURA EN TIEMPOS DE DESMESURA

El mundo no existe para nosotros; el mundo existe. Decir que es o no es para nosotros ya comienza, desde el principio, creando fragmentación que opaca la profunda continuidad de todas las formas de vida y nos da una falsa sensación de separación —una división artificial que las enseñanzas del yoga tratan de traspasar. La unión inherente de la vida como un todo —lo que hemos definido como “yoga”— nunca está más allá de la moralidad, porque incumbe a cada uno de nosotros expresar esta unión a través de todas nuestras acciones: físicamente, oralmente y mentalmente. No practicamos la no violencia sino más bien que *somos* no violentos; no intentamos actuar con compasión — nos *volvemos* la compasión. Lo que les pasa a los corazones y las mentes de otros también nos pasa a nosotros. El daño que causamos a los ríos y a las nubes de lluvia también nos lo causamos a nosotros mismos; ¿o estamos siendo escuetos con nuestra definición de nosotros “mismos”? Reverencia hacia la vida comienza cuando nos damos cuenta que nosotros somos un microcosmo de esta amplia continuidad que llamamos existencia.

Los seres humanos no son la forma de vida más importante en esta matrix ecológica, pero ciertamente hemos causado la mayor devastación al mundo ecológico que conocemos. El 20% más rico de la población mundial recibe un sueldo 150 veces más alto que el sueldo del 20% más pobre¹. Los más ricos del mundo, 1/5 de la población

- Consumen el 45% de toda la carne y pescado, el 5% de los más pobres el 5%
- Consumen 58% de la energía total, el 5% de los más pobres menos del 4%
- Detentan el 74% de todas las líneas telefónicas, el 5% de los más pobres 1.5%
- Consumen 84% de todo el papel, el 5% de los más pobres 1.1%
- Poseen el 87% de todos los vehículos del mundo, el 5% más pobre menos del 1%.²

Casi 800 millones de personas— en torno a 1/6 de la población de las naciones en vía de desarrollo— son mal nutridas. Doscientos millones de ellos

son niños³. Se estima que 880 millones de personas carecen de cuidados de salud básicos y 1.3 millones carecen de agua potable. Diecisiete millones de personas mueren cada año de enfermedades curables, incluyendo diarrea, malaria y tuberculosis. Cinco millones de estos mueren debido a contaminación a través del agua.⁴

Vivimos en tiempos de desmesura. En el radio de una milla de mi casa en una ciudad de Canadá, puedo comprar, incluso en pleno invierno nevado, aceitunas de Creta, espinaca orgánica de California, ajo de la China, una pashmina de la India, y una botella de vino de casi cualquier parte del mundo; Puedo encargar productos por Internet y escuchar la radio en cualquier banda ancha internacional. Nuestros vecinos, refugiados de Tíbet, no tienen un presupuesto como para poder adquirir los productos antes mencionados, pero la cena que harán en familia está noche, el gas que utilizan para su cocina, el programa de televisión que miran mientras cocinan, y la botella de agua en su mesa, no serán productos de origen local.

Es difícil entender cómo los medios de transporte que usamos, nuestros hábitos de digestión, polución, consumo, y hasta la mesa del comedor misma, crean un impacto en la red que llamamos vida. Si no prestamos atención a estas conexiones, nuestras decisiones se vuelven destructoras de la vida en vez de ampararla.

Mi bicicleta fue construida en Suecia, los juguetes de nuestro hijo en Alemania, nuestra mesada de la cocina en Michigan, y no tengo ni idea donde nació nuestro gato. A pesar de que nuestras vidas se han visto significativamente favorecidas por los cambios y progresos contemporáneos, este progreso también tiene una sombra. Karma revela esta sombra: los efectos de nuestras acciones interna y externamente. A menudo entendemos Karma, como algo personal o “espiritual” y no relacionado a lo “material”. Aunque la raíz *kr* de la palabra “karma” significa “hacer” o “crear”, Karma no es algo que haces o algo que intentas manipular—es algo que *eres* en cada forma de tu ser. Eres las decisiones que tomas.

Nuestra filosofía dominante es el crecimiento ilimitado del capitalismo en todas sus manifestaciones: económica, industrial, reproductiva. Incluso formas de crecimiento personal como proyectos de auto-mejoramiento o auto ayuda son manifestaciones de descontento individual y colectivo que busca encontrar la felicidad basados en el antropocentrismo. Dentro de este contexto, la moderación parece, al menos aparentemente, ilógica: ¿Si podemos obtener lo que queremos, cuando queremos, por qué contemplaríamos o incluso investigaríamos la idea de medida?

Si no podemos obtener lo que queremos, tenemos los medios para sobre producir. Somos una cultura atrapada en el ciclo de exceso de consumo y de

producción para sustentar el crecimiento exponencial de nuestro deseo por más. Si no tenemos suficiente electricidad para sustentar nuestra demanda, podemos construir otra planta eléctrica. De hecho, como nuestro presupuesto familiar es categorizado como “bajo” en la escala de remuneración, nuestro gobierno federal nos envió recientemente un cheque para cubrir el aumento en los costos de electricidad. A pesar de que recibimos dinero para pagar nuestras cuentas, el gobierno no nos pide que limitemos nuestro uso de energía, tampoco escuchamos que el gobierno diga que moderemos las formas en que consumimos electricidad; al contrario, usamos el dinero de los impuestos para mantener un estilo de vida que rara vez es cuestionado. Sin embargo, la economía, el medio ambiente, la mente, y la familia deben todos estar saludables para que puedan sobrevivir —no existe dicotomía en esta cuestión. ¿Si sólo pensamos en términos de crecimiento económico y si los fantasmas del deseo interminable nos motivan constantemente, como medimos el punto final?

El curso de la práctica espiritual encontrado en las tradiciones no dualísticas del Yoga, el Budismo y el Taoísmo nos ofrece entendimiento y clarividencia en la naturaleza relacional de la realidad y la interconexión de todo. Como muchas otras tradiciones, la tradición del Yoga de Patañjali, un sistema conocido por sus prácticas meditativas, comienza con una comprensión sofisticada de la relación, interconexión, transformación personal y ética. O, podríamos decir el sistema es lo más simple y básico de nuestra naturaleza. Aunque el cuerpo está creado y es sustentado por el mundo natural, la mente distraída y extremadamente conceptual puede que esté operando en una metáfora completamente distinta, totalmente desmembrada, cabeza y hombros separados del suelo y de los ríos y de los cielos estrellados. En el *Yoga-Sutra* de Patañjali no hay casi ninguna diferencia entre transformación personal y colectiva; al profundizar en la primera rama de la práctica, los yamas — principios éticos que nos ayudan a guiarnos en nuestras acciones físicas, orales y mentales— aprehendemos paradigmas que nos conllevan a alinear nuestras decisiones con la sabiduría de que todo está entretelado.

Una pregunta común que surge de estas líneas es: ¿Porque no atendemos únicamente nuestro almohadón de meditación? ¿No será esto suficiente para el cambio necesario? ¿Si encuentro serenidad en mi mente, no ofrece eso una contribución al resto del mundo? Es ciertamente una buena pregunta, pero estas actividades formales son solamente parte de la práctica, porque eventualmente tendrás que defecar, cambiarte las medias, encontrar trigo para rellenar tu pequeño almohadón y el almohadón no será de ayuda cuando tengas que encontrar leña. Yoga es una práctica que siempre se da en el mundo, por lo tanto no tiene sentido negar tus actividades en el mundo,

porque ese es el tejido de la práctica, el entrelazar y trenzar de tu vida. Esta pregunta, válida y desafiante nos recuerda en realidad que debemos meditar en los efectos de nuestras acciones, a nivel individual y colectivo y en la psicología de nuestras intenciones y hábitos. Si bien es cierto que a veces las intenciones pueden ser preconceptos que nos distraen, las intenciones son también la herramienta que usamos para reorientar la mente cuando nos vemos atrapados en estados mentales de distracción y de avaricia. De cualquier forma, no hay cómo escapar a tener que tomar decisiones y a tener que actuar. Ningún libro, sistema o teoría logrará jamás ofrecernos un guía específico para saber qué hacer o cómo vivir, que mágicamente traspase la complejidad de nuestras situaciones únicas. Mientras escribo estas palabras en un balcón de Los Angeles, escucho un reportaje que describe cómo el suplemento de agua de la ciudad está contaminado de fármacos que las plantas de tratamiento sanitario no tienen cómo disolver. Viagra, Prozac y mucho otros antibióticos no se diluyen luego de ser evacuados por el cuerpo humano. Estos químicos y microorganismos se trasladan en las vías fluviales causando efectos que investigadores apenas comienzan a estudiar. Toda el agua se vuelve a juntar.

¿Cómo deberíamos actuar en este tipo de situación? Obviamente que este tipo de decisiones, que se encuentran en el centro de nuestras ideas sobre nosotros mismos y la naturaleza, no pueden ser simplemente exploradas con diez Mandamientos. Tampoco puede ninguna teoría declararse dosel universal que cubra todas las normas y todos los valores transculturalmente, porque hacer el bien es siempre relativo. Al igual que todo juramento o compromiso, las intenciones y los preceptos pueden ser infringidos mil veces por día , pero si no te los hubieras impuesto, nunca imaginarías cuán mejor es el mundo que implican. Si bien no podemos crear una teoría universal perdurable de acción y ética, lo que sí podemos ofrecer son pautas de psicología y de ética. Esto no quiere decir que existe únicamente una psicología universal —porque por supuesto, psicología siempre incluye cultura—sino más bien comenzar a entender cuánto de nuestros padecimientos personal, ecológico y cultural, son en el fondo, problemas de percepción. El viejo sabio Bhisma, instruye su sobrino más joven Yudhishtira en cómo *volverse* paz:

Hasta los dioses están perplejos con el camino
De aquel que busca la morada del no morar,
Quien ve a todos los seres
Con el ser de uno mismo
Y el ser de uno mismo
como aquel de todos los seres

De no considerar al otro
Como opuesto a uno mismo
Ahí está la esencia del Dharma.⁵

Una de las tareas que a menudo les presento a mis estudiantes es de durante una semana tratar de refrenarse de crear opuestos. Si vas caminando por la acera, trata de no categorizar “bajo” en oposición a “alto”, “negro” en oposición a “blanco”, “mujer” en oposición a “hombre” o “amigo” en oposición a “enemigo.” Al no definir las cosas como opuestas a otras cosas, comenzamos a mirar con más atención las gradaciones y tonalidades, y nos removemos del rol ilusorio de testigos objetivos de alguna forma removidos del contacto con la vida. En lugar de esto, comenzamos a participar en una realidad donde no nos separamos del flujo de lo que estamos percibiendo. Del mismo modo en que durante la práctica de posturas de yoga intensas entramos completamente en un espacio de claridad y sensación, o como cuando observamos nuestra respiración hasta que nos disolvemos en la respiración misma, nos refrenamos de crear opuestos para al fin realizar que el testigo que tanto domina nuestras percepciones a cada momento se disuelve y nos volvemos uno con aquello de lo que somos conscientes. Nos volvemos el otro al ver cómo el origen y la consumación de prácticas no violentas comienza con claridad de atención en este momento, libre de la necesidad de clasificar todo en categorías de oposición que creemos son reales. El término “dharma” que finaliza la oración anterior describe las enseñanzas del yoga como una definición de cómo en realidad son las cosas. “Dharma” no es tanto una verdad antropocéntrica sino que es una ley natural del mundo material, del mismo modo que el cambio también lo es, observable, en todo.

PSICOLOGIA Y ETICA

La psicología es la organización de la experiencia. La única forma en que podemos apreciar el mundo es a través de nuestros órganos sensoriales y la mente. De hecho, el cuerpo y la mente puede que sean la mayor parte del mundo que podremos conocer, simplemente por el hecho de que mente, cuerpo y mundo son inseparables. No puedes leer estas palabras sin ojos, o pensar en este texto sin mente o sentir este libro que sostienes sin piel, huesos y psicología. Percibimos cuerpo y mente por medio del cuerpo y de la mente; y los órganos sensoriales organizan la información de los sentidos en

un proceso que llamamos psicología, que por definición es siempre psicosomático.

Es importante recordar que no podemos abordar la ética sin tener en cuenta la subjetividad, puesto que todos organizamos nuestras experiencias de modo distinto, especialmente porque todos tenemos órganos sensoriales y mentes condicionadas y habituadas de forma única. Subjetividad significa que siempre estamos lidiando con puntos de vista perceptivos únicos determinados por nuestros cuerpos y mentes, que están a su vez condicionados por la cultura. Adelantándonos un poco más, deberíamos preguntarnos si la subjetividad humana debería ser la medida principal para tomar decisiones ecológicas. No puedo saber que siente un pez cuando es atrapado por una red o un anzuelo, tampoco puedo saber que sienten mis estudiantes mientras se sientan con sus pensamientos o emociones turbulentas. Nuestras decisiones en cuanto seres humanos, dada nuestra subjetividad, tienden a girar entorno a que lo nosotros necesitamos, o mejor dicho, lo que pensamos que otros seres vivos necesitan. La integración de ética, psicología y espiritualidad tiene una larga pero olvidada historia. Para proporcionar una base para repensar la acción ética, estamos usando el *Yoga-Sutra* atribuido a Patañjali. No solamente he estado estudiando y enseñando este texto por muchos años, he estado también practicando la ética y técnicas meditativas descritas en este corto y denso volumen, continuamente oscilando entre ética como un conjunto de pautas y ética como una expresión visceral de no dualismo. Además de enseñar las posturas del yoga, filosofía, meditación y técnicas de respiración, soy un psicoterapeuta. Una de las grandes diferencias entre la psicoterapia occidental y las enseñanzas del Yoga, es que Yoga comienza con ética. En psicología occidental hablamos mucho de ética profesional y de cómo hablar con los pacientes de forma clara y de donde marcamos los límites en nuestro trabajo clínico. Pero para una profesión que quizás más que cualquier otra profesión ayuda a las personas a decidir cómo actuar, no se les exige a los terapeutas estudiar, practicar o expresar las pautas de su ética personal. Quizás la ética sea uno de los temas de mayor negligencia en nuestra cultura contemporánea. Intento salvar esta laguna a través de un curso de un año diseñado para terapeutas interesados en integrar la práctica contemplativa en su trabajo clínico. Nuestro enfoque es usar la ética como modo de auto-estudio. Nos encontramos en pequeños grupos para analizar de qué forma nuestro estado mental afecta nuestras decisiones éticas en el correr de la semana. Cada semana los participantes hablan entre ellos y describen acciones positivas y acciones que no han sido positivas. Este abordaje les permite integrar conversiones sobre ética en su trabajo con sus clientes, porque ellos ven la forma en que la motivación determina el tipo de mundo que percibimos.

También soy padre. Vestir los hábitos de jefe de familia, maestro, terapeuta y practicante de yoga me provee no solamente de una perspectiva transdisciplinar sino que además me motiva a conjugar estas perspectivas, aparentemente diversas, para poder ver su inherente unión. Yoga es una práctica doméstica. ¿ De qué forma es yoga un beneficio si no sustenta la calidad de nuestras relaciones familiares, la salud de nuestra comunidad, la forma en que obtenemos y comemos nuestra comida y la forma cómo nos sentimos en cuerpo y mente? Ramana Maharishi describió acción ética y unión con el mundo como uno y lo mismo. El compara al yogui cómo un balde en un pozo de agua: es agua con agua alrededor⁶

Desafortunadamente, las prácticas espirituales tienen una larga historia de enredos con ideologías políticas donde la élite desvía los objetivos de la práctica al punto que las personas que llevan una vida doméstica sienten que no pueden practicar hasta que hallan terminado con sus compromisos familiares. Esto lleva a una división en la cual se les informa a la comunidad monástica y a la civil de que sus posibilidades de despertar no son iguales. Esto deja a muchos practicantes civiles sintiendo que la vida de familia no es una forma válida de yoga. La maternidad, el dar de mamar, lavar la ropa — todas estas son formas válidas de practicar yoga porque son expresiones íntimas en acción. Una vez más, yoga es una práctica doméstica.

Como el amor a primera vista, el sentimiento inmediato de reverencia y unión, incluso siendo padres, trae la voluntad de participar de forma activa. Cuando paramos en un momento de furia y respiramos profundamente, esta pausa física inmediata detiene nuestro instinto reactivo y nos orienta no solamente internamente pero exteriormente hacia una clara comprensión de lo que está ocurriendo. El gran historiador y académico del yoga Mircea Eliade, luego de cumplir su internado espiritual en la ciudad sagrada de Rishikesh, decidió luego de sus experiencias meditativas remplazar la palabra “éxtasis” (*extasie: estar fuera de si*) por “intasis” (*intasis – uso del prefijo in: haciendo referencia a lo que ocurre en el interior*), porque “éxtasis” parecía muy marcado por la exterioridad. No estamos tratando de alcanzar algo fuera de nosotros. Eliade sintió que *intasis* describía mejor la forma en que al sentarnos calmamente y observar lo que pasa por la consciencia, acarrea una atención interna que no se detiene únicamente dentro de nosotros pero que sirve para conectarnos con el pulso de la vida. En otras palabras, no nos fiamos en lo externo; si no que nos volcamos internamente, solo para darnos cuenta de que la pausa de nuestra interiorización nos conduce hacia el externamente otra vez, pero externamente en un sentido completamente distinto. Nos damos cuenta que por medio del proceso de sosegar las elaboraciones de la mente, lo externo y lo interno se vuelven uno y lo mismo y todos los opuestos cesan.

Descritos tanto como un círculo con rayos internos que relacionan una parte del círculo con otra, o como una red donde cada tira esta íntimamente atada a las otras, la forma como percibimos y participamos activamente se transfiere a través de todos los sistemas, creando un mandala circular sin costuras. La familia es un mandala, granjeros y ciudades son rayos en este mandala, y la comunidad y el agua forman el flujo.

Estudiamos nuestros estados mentales para poder apaciguarlos y finalmente movernos con gracia y tino. Superando nuestros gustos y disgustos nos expone a la matriz relacional de la vida. De hecho podemos definir una relación saludable como la habilidad de acoger a alguien o a algo sin imponerles nuestros prejuicios y ni nuestras expectativas.

LA MENTE SIN FIN

Las experiencias meditativas articuladas por Patañjali en el *Yoga-Sutra* y más particularmente sus enseñanzas en samādhi (integración) y svarupa sunya (vacío de imagen de uno mismo), me han hecho darme cuenta de que lo que pasa por “normal” en el vocabulario y criterio de la salud mental de nuestros días es una forma de enfermedad en grado mínimo. Ya había escuchado antes esta postura, especialmente en los trabajos filosóficos de Michel Foucault, Deleuze y Guattari, R.D. Laing y muchos otros; pero al sentarme quieto y ver la naturaleza altamente condicionada y reactiva de mi propia mente ocupada y mi cuerpo, me hizo percatarme de que casi no había estado presente, en mi corto tiempo en la tierra. Esto no es una exageración. La mayoría de nosotros estamos tan enredados en la mente conceptual, abarajando ideas, haciendo planes, manteniendo las cosas bajo control, que jamás hemos observado la naturaleza de nuestras propias mentes y cuerpos y más específicamente que significa ser uno mismo o tener una identidad. Incluso nuestros cuerpos están durmiendo. Estamos viviendo en una sociedad con déficit de atención atrapada entre una laxitud pasiva por un lado e hiperactividad por el otro. Necesitamos técnicas que nos ayuden a reestablecer atención en nuestro día a día y aplicar esta atención a las cuestiones importantes que todos enfrentamos personal y colectivamente.

Practicamos las posturas de yoga para internarnos en el funcionamiento del cuerpo, que no es otro que el funcionamiento del universo y también para preparar el cuerpo no para algo en el futuro pero para que pueda recibir lo que está sucediendo aquí y ahora.

Cuando las fluctuaciones de la mente cesan y se suspende el hábito de

reaccionar, uno despierta al samādhi, que es el fin de la creación de un “yo” separado, incluso momentáneamente. La palabra *samādhi* no es un sueño utópico o esotérico, sino más bien una descripción del significado del estar tan completamente presente que integras los acontecimientos que se manifiestan. Te encuentras tan inmerso en lo que estas haciendo que desapareces. No significa que no existas, sino que cuando estás completamente presente no creas un “yo” separado. Sin duda has tenido este tipo de experiencia en tu vida; en las que has estado tan inmerso en el acontecimiento presente — haciendo arte, haciendo el amor, meditando, conversando— que la sensación de ser un “yo” se disuelve. Es difícil describir esto en palabras. En una realización meditativa comienzas a darte cuenta que no practicas para alcanzar la iluminación; por lo contrario, la práctica es simplemente una manifestación de iluminación. Si bien los yamas parecieran ser un camino a samādhi, son también una expresión creativa de *samadhi*.

MAS ALLA DE LO FAMILIAR.

No podemos continuar viviendo una vida espiritual y seguir un camino hacia el despertar divorciado de la severa realidad del desastre ecológico y alienación personal. De hecho, estas severas realidades — dhuka personal, social, económico y ecológico — son lo que generan el nacimiento de la práctica espiritual. (*Dhukha* es un término en Sánscrito que puede ser traducido como “sufrimiento, descontentamiento, carencia o insatisfacción”. Considerado por ambas escuelas, Yoga y Budhismo, una característica de la vida, el significado psicológico de dhukha, si bien pareciera que el sufrimiento es algo que proviene externamente —por ejemplo, el gobierno, o la niñez, o nuestro cuerpo — el sufrimiento es auto-generado). Cuando vemos sufrimiento, queremos saber cómo lidiar con él, porque en el fondo del corazón no podemos soportar la aflicción continua. Puede que el sistema económico que compartimos siempre genere una distribución de seguridad desigual, pero así mismo, hay otra seguridad más profunda que todos deseamos. Las florestas necesitan seguridad; los peces necesitan seguridad; la mente necesita seguridad. Nos encontramos desprovistos de respuestas frente a la limitación de las formas y modos de sustento que enfrentamos al convergir: la extinción de especies, la deforestación, la pobreza, el cambio climático y la guerra. El sistema primordial de vida de este planeta —sus venas y arterias, pulmones y vías fluviales— se está lentamente replegando. Nuestras tradiciones éticas saben ciertamente cómo lidiar con un problema por vez, y también tenemos los fundamentos necesarios para tratar con el suicidio y el homicidio, pero por el momento no tenemos una estructura consistente para lidiar con el biocidio —el colapso

devastador e irreversible de los mayores sistemas de vida de este planeta. Este propio cuerpo es la tierra misma; la tierra es nuestro cuerpo. El *Shiva Samhita* describe este juego entre el macrocosmos y el microcosmos:

Dentro de este cuerpo existe el Monte Meru, los siete continentes, lagos, océanos, planicies, y el protector de estas planicies... todas las estrellas y los planetas, los ríos sagrados, pasajes y centros de peregrinaje...el orbitar del sol y de la luna, que son la causa de creación y extinción. Del mismo modo, contiene éter, aire, fuego, aire y tierra. Aquel que sabe todo eso es un yogui. No cabe la menor duda.⁷

Usualmente usamos el vocablo *ética* para referirnos a los humanos y a las relaciones entre ellos. Esto se llama ética interhumana. Sin embargo, según el yoga, vemos la ética como la relación del ser humano en un sentido más general, sin determinar los límites relacionales. Pensar la relación como una “cosa” en relación a otra “cosa”, en particular es psicología dualística basada en una percepción binaria, es exactamente lo que yoga intenta derogar. Cuando decimos que todo está conectado, aún lo estamos viendo con ojos humanos, ¿no es así? ¿Cómo funcionamos *como* el mundo natural? Una partícula revela otro conjunto de bloques de creación bajo el cual se encuentra otro conjunto y otro conjunto, ad infinitum. No existe ahí una inadecuación de relaciones. Pensar que no siempre estamos relacionándonos es únicamente una mente en *duhkha*. Sufrimos de una visión retorcida. ¿Podemos anunciar que *yoga* es una palabra política tanto como espiritual? Sin duda podemos decir que el yoga se opone a la división en todas sus manifestaciones, psicológicas, raciales y económicas. Yoga es el hecho y la sustancia de la interconexión.

Yoga describe la inherente unidad de todas las relaciones como a priori, y la división del mundo entre “yo” y “eso” como una acción humana secundaria. En otras palabras, antes de que fragmentemos las cosas entre sujeto y objeto — un “yo” y el mundo fuera de mí, o una mente dentro de un cuerpo dentro del mundo— todo ya está integrado tal cuál es. Una de las más claras descripciones de esta actitud proviene de la poetisa polaca Wislawa Szymborska en su poema “Paisaje con grano de arena”

Lo llamamos grano de arena,
pero el no se nombra ni grano ni arena.
El se siente bien sin un nombre,
sea general o particular,

permanente, pasajero, incorrecto, o apto.

Nuestra mirada, nuestro palpar, no significan nada para él.

No se siente siendo mirado o tocado.

Y que halla caído en el marco de la ventana
es únicamente nuestra experiencia, no la suya.

Para él, no hay diferencia en caer en cualquier otra cosa
sin certeza si ha terminado de caer
o si aún está cayendo.

La ventana tiene una vista hermosa al lago,
pero la vista no se ve a sí misma.

Existe en este mundo

incoloro, amorfo,

áfono, inodoro, e indoloro.

El fondo del lago existe sin fondo,

Y sus márgenes sin margen.

Sus aguas no se sienten ni mojadas ni secas

y sus olas para si mismas no son ni singulares ni plurales

salpican sordas a su propio ruido

en charcos ni grandes ni pequeños.

Y todo esto sucede bajo un cielo sin cielo

en el cual el sol se pone sin ponerse

y se esconde sin esconderse tras una nube indiferente

El viento enmaraña, teniendo como única razón

soplar.

Un segundo pasa

Un segundo segundo

Un tercero

Pero son tres segundos sólo para nosotros.

El tiempo ha pasado como un cartero con noticias urgentes.

Pero esa es únicamente nuestra percepción.

El personaje es inventado, su prisa es de fantasía,

Sus noticias inhumanas.⁸

Si lo que se mueve a través de los órganos sensoriales es “inhumano”, es así porque aún no lo hemos aprehendido. Cuando las sensaciones se mueven a través, son esculpidas, formadas y manipuladas, y pasa de mera “sensación” a “in-formación.”

Nuestros órganos sensoriales son órganos de compilación, es secundario lo que hacemos con la experiencia cuando intentamos categorizar y poner en palabras lo que ha sido recibido.

La forma en que actuamos en relación al mundo natural, entre nosotros mismos, y hacia nosotros mismos determina el tipo de mundo que percibimos; la forma en que percibimos a su vez influencia la forma en que organizamos nuestras experiencias, nuestras decisiones para actuar y finalmente el mundo en que vivimos. Acción y percepción crean un círculo de retroalimentación infinito que llamamos Karma. Compromiso social y ecológico, psicología y práctica espiritual no son caminos separados. Los yamas describen, básicamente, una correspondencia que nace de la realización. A partir de esta perspectiva, acción social y ecológica es en definitiva lo que somos y hacemos. Un tema re-emergente en los estudios y la práctica del yoga no es la maestría del cuerpo o del lenguaje o de la mente, sino más bien un afinamiento que nos regresa a la ecología salvaje que es nuestro verdadero hogar. Esto no significa que debemos dejar las ciudades y mudarnos a los bosques, o proclamar un pedazo de tierra una utopía absoluta. Debemos afinarnos con la compleja interdependencia del aire y la tierra y la mente y el corazón para poder volver a nuestra animada mentalidad ecológica y reactivar esta sabiduría en tiempos contemporáneos, porque *estos son nuestros tiempos*, y sin una mayor sabiduría y atención, nos pasaran por alto.

Notas

CAPITULO I *El camino se revela*

¹ Puesto que no podemos localizar precisamente quién fue Patañjali, he optado por alternar entre una figura masculina y una femenina, para mantener su sentido mitológico.

~ Paul Hauken, *Blessed Unrest* (New York: Viking, 2007), p.71

~ Ibid., pp. 71-71

~ *Yoga-Sutra*, 2.48

⁵ *Yoga-Sutra*, 2.9

-

CAPITULO II *Mesura en Tiempos de desmesura*

~ Programa de desarrollo de las Naciones Unidas, *La dimensión global del desarrollo Humano*, 1992, pp. 33-34

~ Ibid., p.35.

~ Organización de Agricultura y Alimentos de las Naciones Unidas, *Pan para el mundo*, 2007

⁴ *Reporte* (Boston, Massachusetts: Oxfam America, 2005)

~ Mahabharata, traducción de Christopher Chapple, 13:114, mencionado en *Non Violence to Animals, Erath and self in Asian tradition*, Christopher Key Chapple, (Albany: SUNY press, 1993), p,80

~ Ramana Maharishi, mencionado en Sudhir Kakar, *Moksha* (Paris : Belles Lettres, 1986), p.49.

~ "Shiva Shamita," traducción de Georg Feuerstein, en *Teachings of yoga* (Boston: Shambala Publications, 1997), 2.1-5.

~ Wslawa Szymborska, "Vista con grano de arena" en *View with a grain of sand*, copyright © 1993 de Wislawa Szymborska, traducción al inglés por Stanislaw Baranzak y Claire Cavanagh copyright © 1995 de Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, reimpresso con permiso del editor.