

## La Tradición de los Maestros de los Himalayas: Yoga, Vedanta y Tantra, sus tres vertientes



**Origen de la Tradición:** La práctica sistemática de la Meditación que el Yoga formula, proviene de los antiguos monasterios situados en las cuevas de los Himalayas, que por otra parte son el origen de la mística Shangrila o Shambala.

Este linaje de maestros tiene al menos 5000 años, si bien su naturaleza es eterna. Swami Rama y sus maestros, Bengali Baba y Mahavatar Baba, también conocido como Babaji, son parte de este linaje. ("Vida Positiva", una revista hindú que versa sobre el vivir holístico, ha publicado artículos en relación a dichos monasterios, y sobre Mahavatar Baba).

**Incluye todas las formas de yoga:** La tradición de los maestros de los Himalayas abarca todos los Yogas. La Auto-Realización se logra a través de la Meditación como está planteada en los Yoga Sutras, el discernimiento que resulta de la contemplación según el Advaita Vedanta, y la intensa devoción propia del Samaya Sri Vidya Tantra. Meditación, contemplación y devoción se complementan entre sí como los dedos de una mano. (Ver el artículo "Yoga, Vedanta y Tantra")

Se hace uso de los enfoques clásicos del Raja, Jnana, Karma y Bhakti Yoga, como también del Hatha, Kriya, Kundalini, Laya, Mantra, Nada, Siddha y Tantra Yoga. En conjunto, todos estos yogas lo guían a uno a través de las capas (koshas) del propio ser, llevándolo a experimentar directamente el centro de consciencia. La meditación, la contemplación, el mantra y la oración finalmente se unifican constituyendo una fuerza, que se dirige en el sentido de atravesar la perla de sabiduría llamada bindu, la etapa final que conduce hacia el Absoluto. (Ver el artículo "Bindu")

Estos métodos de auto-exploración, auto-descubrimiento y auto-realización se basan en lo siguiente:

- **Yoga Sutras:** El Yoga antiguo, de transmisión oral, codificado por Patanjali en los llamados Yoga Sutras, constituye un paso preliminar, un fundamento, siendo la filosofía sankhya la base de sustentación del yoga. La meditación yoga conduce sistemáticamente a discernir entre la consciencia pura y las múltiples identidades falsas, atracciones, aversiones y miedos.
- **Advaita Vedanta:** Filosóficamente, el sistema Advaita Vedanta plantea la existencia de una Realidad absoluta única, no dual. Se practica tal como se explica en los Upanishads, especialmente en el Mandukya Upanishad, relativo al AUM y a los cuatro estados de vigilia, soñar, dormir y turiya, el cuarto estado. La meditación contemplativa es un proceso que consiste en indagar dentro de sí, explorando los distintos niveles de manifestación, para así revelar el núcleo absoluto de nuestro ser.
- **Sri Vidya:** Los principios Madre y Padre se reconocen en tanto principios universales. El Tantra se practica exclusivamente de forma interna, con el objeto de despertar kundalini y tener la experiencia suprema. Maya (ilusión) no constituye un obstáculo, ya que se considera como la creatividad del principio Madre. Las prácticas tántricas internas recanalizan todas las energías internas hacia su fuente más sutil de energía pura.
- **Prácticas específicas:** Se destacan la Meditación de acuerdo a los Yoga Sutras de Patanjali, la Contemplación propuesta por el Vedanta, además del Yoga Nidra y las prácticas tántricas para despertar Kundalini.

**Mensaje de los sabios:** Cuando el maestro de Swami Rama lo envió a occidente a enseñar, le dijo: "El primer mensaje que los sabios de los Himalayas quieren entregar, es que es posible liberarse de todos los miedos. El segundo mensaje es la necesidad de estar consciente de la realidad interna. Sé espontáneo y conviértete en instrumento para enseñar espiritualidad pura, independiente de cualquier religión o cultura" (La clave para liberarse de

los miedos consiste en entrenar la mente, de modo que no divague en aquello que conduce al temor).

**Las religiones y el Absoluto:** La tradición en sí no es una religión, a pesar de lo cual muchas religiones se han visto influidas por ella. Todas las religiones se consideran expresión de una realidad absoluta, a la que se le han dado diferentes nombres, Dios es uno de ellos. (El hecho que las religiones provengan de la misma fuente, no significa que sean iguales). Quienes practican la meditación según la tradición de los Himalayas, tienen sus raíces religiosas prácticamente en todas las religiones del mundo. Es importante notar la diferencia que existe entre sampradaya, que son las tradiciones religiosas o culturales en general, y los linajes específicos de iniciación o parampara. Nuestro linaje o parampara, al no estar limitado a una región particular de la India ni tampoco a la religión comúnmente conocida como hinduismo, cuenta con iniciados de muchas nacionalidades, con afiliaciones religiosas diversas.

**Sri Vidya:** Swami Rama explica que “Lo primero que uno debería hacer es esforzarse todo lo posible para convencerse a sí mismo, para aceptar esto: ‘Yo soy un templo del Señor’. Primera cosa. No es suficiente creer en Dios. Alguien dice ‘Yo creo en Dios porque yo creo en mí mismo. Yo creo que soy católico, que soy hindú, que soy budista, yo soy esto’. No es suficiente para llevar una vida feliz. No es suficiente para hacerlos felices. Todos ustedes tienen religiones; todos tienen iglesias. ¿Y qué? Yo encuentro que ustedes sufren más que aquellos que no las tienen. Porque ustedes no van más allá.

“¿Qué es lo que realmente necesitan? Necesitan ir hacia adentro sistemáticamente... ¿Cómo está compuesto el cuerpo? ¿Cómo está formado? Desde aquí empiezan a ir hacia adentro. Si ya se conocen a si mismos, ya conocen el universo. Pero si tratan de conocer el universo se pierden en desconcierto. Están perdidos. Entonces mejor empezar primero por conocerse a ustedes mismos.

“Ese vidya que los conduce sistemáticamente es Sri Vidya –el más elevado de todos los Vidyas, como madre. Y están totalmente protegidos... Ustedes son muy cercanos a la madre. Estoy hablando de la Madre Divina-, la Madre en ustedes, la bhakti en ustedes, el poder en ustedes. Los científicos han probado que la materia sólo es energía. La materia puede ser convertida en energía, y la energía en materia. Todo es energía. Pero eso es todo; nada más allá de eso.

“La ciencia del Yoga ha accedido a niveles más profundos explicando que tienen bhakti dentro de ustedes. Y sin esa bhakti no les sería posible sobrevivir, no les sería posible actuar y funcionar. Todas las partes de vuestro ser, —el cerebro, la mente, la intelectualización, vuestras convicciones, vuestras acciones— no serían posibles sin shakti.

“Este camino sistemático, amoroso, de la mayor gloria y majestad, lo introduce el maestro cuando tienen suficiente tiempo. Supongamos que tú dices ‘Yo no tengo tiempo. Swamiji, ¿me puede decir algo sobre Sri Vidya que usted practica en dos minutos, antes de ir a mi oficina? El se va a reír de ti y dirá ‘Yo te quiero. Okay. Más adelante, cuando tengas tiempo’. Así con este vidya—hay un libro llamado Saudarya Lahari—una ola de belleza, una ola de éxtasis, una ola de sabiduría.

“Así que la alabanza a esta madre no es una adoración a una deidad femenina; no lo es... Es lo que te conduce sistemáticamente a la Fuente de la más elevada consciencia dentro de ti, donde te unificas con Brahman, con el Absoluto.

“Hay una cosa maravillosa, y es que no tienes que ir al templo. Puedes. Un estudiante de Sri Vidya puede ir a la sinagoga, a un templo, a una iglesia, al templo de Shiva, de Krishna, a cualquier templo—no importa, para él todo es lo mismo. No es la adoración de una mujer, de la madre, ni la adoración de un hombre, del padre; es la adoración de Brahman; ni siquiera es la adoración de un género neutral. La Verdad absoluta que es inmutable, que no está sujeta al cambio, la muerte ni al deterioro, que es ilimitada, ese Infinito para quien no tenemos palabras, que es inexplicable”.

**Swamis:** aunque el linaje de sabios de los Himalayas es una tradición ascética milenaria, algunos de ellos (no todos), además son iniciados de la orden monástica de Shankaracharya del siglo IX (muy posterior a la tradición ascética misma). Swami Rama inició personalmente al menos a siete swamis, y ellos a su vez han iniciado a unos cinco más. (No es necesario ser swami para practicar las enseñanzas)

**Prácticas esenciales:** La extensión de las enseñanzas es enorme, pero lo esencial de sus prácticas está contenido en un par de archivos disponibles en formato pdf, que se pueden descargar (traducidos al español). Uno de ellos es un manual que resume las enseñanzas, titulado “Las enseñanzas de Swami Rama: su comprensión y práctica”, y el otro es un documento escrito por Swami Jnaneshvara titulado “El Sendero”, que también es un resumen de las prácticas sistemáticas, tal como Swami Rama las enseñó. La intención del sitio web SwamiJ.com y sus múltiples artículos, es justamente transmitir el espíritu de estas enseñanzas y prácticas, en un lenguaje simple y claro.

**Diversidad de nexos:** La tradición de los sabios de los Himalayas no está representada por ninguna institución formal, aunque de tanto en tanto, algunos profesores o estudiantes hayan creado organizaciones relativas a la enseñanza o instituciones de servicio. Por consiguiente, hoy existe una variedad de centros de enseñanza vinculados a este antiguo linaje de meditación yoga, pero ninguno de ellos es su representante exclusivo (a pesar que hay quienes afirman lo contrario). Esto puede causar confusión en ciertos buscadores, acostumbrados a imaginarse a los linajes espirituales como si fuesen una especie de corporación con un determinado organigrama.

**Hologramas y secuencias:** La tradición de los Himalayas se asemeja más bien a un holograma que a una estructura lineal, como una cadena. En esta última cada eslabón se conecta secuencialmente con el siguiente. En un holograma en cambio, cada parte de la imagen holográfica contiene la totalidad. A diferencia de un estudiante que puede tener un maestro específico, y a su vez tener sus propios estudiantes, la tradición se correlaciona mejor con una consciencia colectiva holográfica, que funciona a través de muchas personas. En algunos casos, esa consciencia se puede concentrar enormemente y manifestarse a través de o como una sola persona.

**Sucesión:** Swami Rama es uno de los representantes más importantes de la tradición de los Himalayas de los últimos tiempos. Al igual que otros integrantes de la misma, él creó varias instituciones que continúan funcionando a cargo de directivas independientes. Sin embargo, Swami Rama no designó a nadie como su sucesor en el linaje, si bien ha habido falsas afirmaciones al respecto. Si no fuese algo tan triste, podría parecer incluso divertido el comportamiento de algunos de sus estudiantes, que consideran como si sus instituciones o sus ashrams fueran los herederos de la tradición de los maestros de los Himalayas. Irónicamente, el mismo Swami Rama manifestó que la tradición no se relaciona con instituciones.

**Guru:** Ninguna persona particular puede ser considerada guru, aunque la fuerza del guru puede actuar a través de una persona. Los profesores son dignos de respeto, pero no son objeto de veneración. “Gu” significa “oscuridad” y “ru” significa “luz”. Guru es la luz que disipa la oscuridad de la ignorancia.

**Shaktipat:** Es una concesión de gracia, capaz de remover los obstáculos del estudiante, que ha realizado esfuerzos sinceros. Las enseñanzas más elevadas se entregan a través de esa transmisión directa, en segundo lugar están las enseñanzas orales, y en tercer lugar las enseñanzas escritas.

**Rituales externos:** No se efectúan rituales, todas las prácticas se realizan internamente. (La práctica de rituales se inició en ciertas localidades, luego que Swami Rama se desafiliara de una organización o después que él dejó su cuerpo físico).

**Conversión, cultura, y Dios:** No se requiere conversión alguna, cambio de hábitos culturales o tener que adoptar algún concepto de Dios en particular.

**Servicio a la humanidad:** Servir desinteresadamente a la humanidad es una expresión de amor, y es algo que se debería practicar continuamente por medio de la mente, la acción y la palabra.

**Como tratar de sujetar una nube:** Intentar asir la tradición de los maestros de los Himalayas es como tratar de agarrar una nube. Por más que trates, no podrás sostenerla en tu mano, sólo en la cámara interior de tu corazón, que es el lugar desde donde realmente los maestros nos guían.