

JÑANA YOGA

El yoga de la sabiduría

La sabiduría.

Jñāna, sabiduría o conocimiento, se aplica tanto en contextos sagrados como laicos. Se puede referir al aprendizaje, o conocimiento conceptual, y a la más elevada sabiduría, visión intuitiva o gnosis, es decir, a una especie de conocimiento liberador o intuición. Ocasionalmente, *jñāna* incluso se equipara con la Realidad última.

El *Bhagavad Gītā* (18.20-22) distingue tres tipos de *jñāna* dependiendo de la predominancia de uno u otro de los tres constituyentes primarios (*guna*) de la naturaleza:

Aquel conocimiento con el cual uno percibe una sola sustancia en todos los seres, imperecedera, indivisa en ellos que se hallan divididos —has de saber que aquel conocimiento es *sāttvico*.

Aquel conocimiento que percibe, en todos los seres, como diversidad, múltiples sustancias de diversa clase —has de saber que aquel conocimiento es *rajásico*.

Se llama *tamásico* a aquél conocimiento que se aferra, como si fuera todo, a un solo objeto, que no se preocupa por las causas, trivial, que no tiene como meta la verdad.

El *Yoga Vāsishtha* (3.118.5ss.), compuesto hacia el 1100 d.C., menciona siete etapas o niveles (*bhūmi*) de sabiduría:

- *shubha—icchā*: puro deseo o intención de conocer;
- *vichāranā*: investigación o profunda consideración de las enseñanzas espirituales;
- *tanu—mānasī*: la completa purificación mental;
- *sattā—āppati*: establecimiento en la verdad, o adquisición de la pura esencia;
- *asamshakti*: desapego, liberación total de los apegos y la esclavitud;
- *pada—artha—bhāva*: el reconocimiento de lo que realmente importa, que es la iluminación; la cesación de la objetividad;
- *turiya—ga*: la intuición del “cuarto” estado (*turiya*), que está más allá de todos los demás.

Estas etapas de *jñāna* conducen irrevocablemente a la liberación. Por tanto, como afirma el *Bhagavad Gītā*:

Aunque tú fueras el mayor pecador entre todos los pecadores, irás más allá del mal mediante la balsa que es el conocimiento (4.36).

A veces, *jñāna* se contrasta con el yoga (en el sentido de práctica específica). En este sentido, el *Tri Shikhi Brāhmaṇa Upanishad* (2.19) declara:

La sabiduría surge mediante el yoga.
El yoga se desarrolla a través de la sabiduría.

Fundamentos del Jñana Yoga.

Esta rama del yoga es virtualmente idéntica al camino espiritual del *vedânta*, colocando en lugar de máxima importancia la gnosis. Es el camino hacia la autorrealización mediante el ejercicio de la comprensión gnóstica. Se inclina hacia el estudio de las escrituras, la razón, el argumento y el debate; concretamente, consiste en el ejercicio constante de discriminación entre lo irreal y lo real, entre el si-mismo y el no-si-mismo (*anâtman*).

El *Jñana Yoga* enseña el ideal del no dualismo (*advaita*): la realidad es la unidad y la percepción de incontables fenómenos diferentes es una ilusión básica.

Los maestros del *Jñana Yoga* afirman que todas las cosas son reales en el actual nivel de conciencia, pero en última instancia no están separadas unas de otras, no hay distinción entre ellas. Tras la iluminación, todo se funde en la unidad y uno mismo se unifica con el espíritu universal.

El *Jñana Yoga* es un camino orientado hacia la realización de lo eterno en su aspecto trascendente. El énfasis del *Jñana Yoga* está en el discernimiento del puro conocimiento de la naturaleza y de todo fenómeno temporal. El *jñana yogui* busca descubrir su verdadero si mismo, el *âtman*, en su estado separado del cuerpo o la mente. Cree que algo que sufre cambio no es su esencia mas profunda y debe trascenderse.

El practicante de *Jñana Yoga* considera el poder de voluntad (*icchâ*) y la razón inspirada (*buddhi*) como los dos pilares básicos que permiten alcanzar la iluminación

Historia.

El término compuesto *Jñana Yoga* se emplea por primera vez en el *Bhagavad Gîtâ*, donde *Krishna* dice a su discípulo *Arjuna*:

Yo he enseñado antaño, oh guerrero sin tacha,
que en este mundo es doble el camino:
el yoga del conocimiento (*Jñana Yoga*)
para los dedicados a la teoría (*sâmkhya*),
el yoga de la acción (*Karma Yoga*)
para los dedicados a la acción (*yoguis*) (3.3).

Sin embargo, mas adelante *Krishna* rechaza que *sâmkhya* y yoga sean dos caminos separados:

Los ignorantes, no así los sabios,
señalan como caminos diferentes el *sâmkhya* y el yoga.
Aquel que plenamente recurre a uno de ellos,
aquéel consigue el fruto que deparan ambos (5.4).

La condición que obtienen los dedicados al *sâmkhya*
la alcanzan también los dedicados al yoga.
Aquel que ve como una sola cosa
el *sâmkhya* y el yoga,

aquél en verdad ve (5.5).

Krishna equipara *Jñana Yoga* con *Buddhi Yoga*, pues es *buddhi*, “la facultad de la sabiduría”, la que hace posible tal discernimiento. (Ver al artículo *Buddhi Yoga*).

Shankara, *Ramanuja* y *Ramana Maharshi* son tres de los mejores exponentes conocidos de este camino y los textos principales son los *Brahma Sûtra* y algunos *Upanishads*.

Shankara se refiere al yoga de la visión no-dual, o *advaita—darshana—yoga* como *Asparsha Yoga*. Por tanto, *Asparsha Yoga* es un sinónimo de *Jñana Yoga* en su forma mas elevada. (Ver el artículo *Asparsha Yoga*).

El jñani.

El *jñana yogui*, o *jñâni*, se siente especialmente atraído por el camino del intelecto discriminatorio. El *sâdhana* del *jñana yogui* consiste en rechazar todo lo transitorio, aparente y superficial diciendo "esto no, esto no" (*neti, neti*), a lo que no es eterno, y así llegar a *Brahman* por eliminación. Negando lo que es transitorio, espera residir en lo eterno. No busca tanto crecer hacia una meta espiritual, como trascender todas las modificaciones de naturaleza.

El *Tri Pura Rahasya* (19.16ss.), un tardío pero importante texto de la tradición *Shakta* sobre *Jñana Yoga*, distingue entre tres tipos de practicantes, dependiendo de la disposición psíquica predominante:

- El primer tipo adolece de un exceso de orgullo, que le bloquea en la vía hacia un conocimiento correcto de las enseñanzas de la no-dualidad; el orgullo puede superarse cultivando la verdad con ayuda del maestro.
- El segundo tipo sufre de la “ilusión del hacedor”, de “actividad” (*karma*), es decir, de la asunción de ser una personalidad o ego comprometido con los actos, inmerso en la actividad, lo cual impide el desarrollo de la ecuanimidad y la claridad necesarias para una auténtica sabiduría; este practicante precisa de un acto de gracia inspirador.
- El tercer tipo, el más común, sufre del “monstruo” del deseo, es decir, de las motivaciones que existen en contra del impulso primario de auto-transcendencia. Las personas de este tipo, por ejemplo, se pierden a si mismas en el ansia de poder, de la fama o del deseo sexual. Este tipo de persona impulsiva precisa de un esfuerzo para cultivar el desapego y la discriminación mediante el estudio, la adoración y la compañía de los sabios.

El *Tri Pura Rahasya* (19.35), sin embargo, afirma que en todos los casos el factor mas importante para lograr el éxito es el impulso constante hacia la iluminación. Se viene al mundo solo por el deseo de liberarse; tal deseo debe sentirse profundamente y no basarse simplemente en una fascinación casual o en ilusiones de grandeza. Sobre todo, la urgencia hacia la realización debe traducirse en una práctica diaria que permita obtener frutos.

Dependiendo de los esfuerzos y del tipo de personalidad de los practicantes, el *Jñana Yoga* se manifiesta de forma diferente en cada individuo. Sin embargo, el desconocido autor del *Tri Pura Rahasya* (19.71) aclara rápidamente que estas diferencias no significan que haya múltiples sabidurías; al contrario, el *jñani* afirma la no-distinción; la sabiduría es co-esencial con la Realidad.

Esta obra continua hablando de los *jñanis* liberados que siguen presentes en su cuerpo físico. Estos grandes seres, denominados *jivanmukti*, se hallan totalmente desapegados respecto a cualquier condicionamiento o deseo que pueda surgir en sus condicionadas personalidades.

Una segunda categoría comprende a aquellos practicantes avanzados de *Jñana Yoga* que se hallan tan concentrados en el sagrado trabajo de la autorrealización que, inmersos como están, parece que están mas allá de la mente. Estos son los sabios ilustres. Su “carencia de mente” (*amanaskatâ*) se manifiesta mediante una cualidad similar a la sencillez infantil que refleja su elevada simplicidad interior. No tienen preocupaciones ni interés alguno por adquirir mas conocimiento o exponer su inteligencia. La mente la utilizan solo para manejar las cuestiones prácticas de su vida.

La ventaja del *Jñana Yoga* es que proporciona un enfoque seguro sobre la meta de la auto-realización. Puesto que el *jñana yogui* busca lo trascendente, puede permanecer desapegado de traumas emocionales, problemas físicos y apego a los frutos de la práctica del yoga (como los *siddhi* o poderes paranormales) que contaminan a los aspirantes en otros caminos. La desventaja del *Jñana Yoga* es que puede situar al aspirante fácilmente en una condición mental ilusoria. Es fácil para el aspirante inexperto confundir el elevado estado de transcendencia de cuerpo y mente con su propia condición psicológica de disociación entre cuerpo y personalidad. El primero es un estado de iluminación, el último esta más cercano al autismo. Los *jñana yoguis* inmaduros a menudo no reconocen que Dios tiene dos aspectos: la quietud y la actividad eternas.

Prácticas.

El *Jñana Yoga* es el yoga de la meditación, de la sabiduría a través de la auto-observación y la conciencia, del estudio y la reflexión, de la obediencia a las instrucciones del maestro para obtener el control mental y el discernimiento que nos conducirá a tomar conciencia ecuánime de la realidad con una inteligencia despierta y llena de creatividad.

En consecuencia, la principal técnica del *Jñana Yoga* es la meditación; pues solo en el sencillo ámbito interno de la meditación es donde puede discriminarse con la mayor eficacia entre lo real y lo irreal.

El *Vedânta Sâra* (15ss.) de *Sadânanda*, obra del siglo XV, afirma que la vía del *Jñana Yoga* tiene cuatro medios (*sâdhana*) principales:

- *Viveka*: discriminación entre lo permanente y lo transitorio, entre lo real y lo irreal, es decir, la constante práctica de observar el mundo como lo que es — una realidad finita y cambiante que, aún en su faceta mas agradable, no debe nunca confundirse con la Felicidad transcendental;
- *Virâga*: renuncia ante los frutos (*phala*) de las propias acciones; es el elevado ideal del *Karma Yoga*, que pide a sus practicantes comprometerse con las acciones correctas sin esperar recompensa alguna.
- *Shat—sampatti*: los seis logros
 - Tranquilidad (*shama*): el arte de permanecer en calma, incluso ante la adversidad.
 - Restricción sensorial (*dama*): el control de los sentidos, que habitualmente se hallan excitados con su estimulación.
 - Cesación (*uparati*): abstención de acciones que no son relevantes para el mantenimiento del cuerpo-mente o para lograr el objetivo de la iluminación.

- Resistencia (*titikshâ*): se entiende concretamente como la habilidad estoica de no alterarse ante el juego de los opuestos (*dvandva*) en la naturaleza, tales como el calor y el frío, el placer y el dolor, la admiración y la censura.
- Recogimiento mental (*samâdhâna*): concentración, disciplina de la unidireccionalidad en todas las situaciones, pero específicamente durante los periodos de educación formal.
- Fe (*shraddhâ*): una profunda e inspirada aceptación íntima de lo sagrado y de la realidad trascendental. La fe no debe confundirse con la simple creencia que opera solo a nivel mental.
- *Mumukshutva*: impulso hacia la liberación, es decir, el cultivo del impulso espiritual.

Algunas obras, como el brillante comentario de *Shankara* al *Brahma Sûtra* (1.1.4), hablan del camino de tres pasos del *Jñana Yoga*, que consta de:

- *Shravana*: escucha de las tradiciones sagradas,
- *Manana*: reflexión sobre su mensaje, y
- *Nididhyâsana*: meditación o contemplación de la verdad, que es el si-mismo-esencial (*âtman*).