

# Poética educativa

## Artes, educación para la paz y atención consciente

Xicoténcatl Martínez Ruiz



COLECCIÓN PAIDEIA SIGLO XXI

*Poética educativa. Artes, educación para la paz y atención consciente*

Xicoténcatl Martínez Ruiz

Primera edición, 2016

D.R. ©2016 Quinta del Agua Ediciones, S. A. de C. V.  
Aniceto Ortega 822  
Colonia del Valle  
Deleg. Benito Juárez, C. P. 03100, Ciudad de México

D.R. ©2016 Instituto Politécnico Nacional  
Av. Luis Enrique Erro s/n  
Unidad Profesional “Adolfo López Mateos”, Zacatenco,  
Deleg. Gustavo A. Madero, C. P. 07738, Ciudad de México

Coordinación Editorial de la Secretaría Académica  
Secretaría Académica, 1er. Piso,  
Unidad Profesional “Adolfo López Mateos”, Zacatenco,  
Del. Gustavo A. Madero, C.P. 07738, Ciudad de México

Diseño y formación: Quinta del Agua Ediciones, SA de CV  
Cuidado de la edición: Diana Gutiérrez

Nota: Este libro ha sido dictaminado por un proceso de evaluación a ciegas  
y externo al IPN, a cargo de la Universidad Iberoamericana, Campus Cd. de México

ISBN: 978-607-8085-09-5

Impreso en México / Printed in Mexico



# Apéndices

## Traducción de textos breves



## APÉNDICE 1

### El arte del movimiento en la educación<sup>1</sup>

Rabindranath Tagore

En 1924 acompañé a Tagore a una gira de conferencias por Sudamérica. Él se sintió enfermo y, durante su convalecencia en Argentina, me habló en diversas ocasiones sobre la importancia de expresar pensamientos y sentimientos mediante el movimiento físico. Él pensaba esto especialmente para el tipo de aprendizaje que estaba planeado para su nueva escuela en Inglaterra, donde semejantes ideas podían ponerse en práctica como eventualmente se hicieron en Dartington Hall. Lo siguiente es una transcripción de ese discurso de Tagore, que tomé en ese momento mediante notas extensas. Sólo tres breves oraciones de naturaleza personal han sido omitidas, por otra parte es una transcripción fidedigna, puesta en párrafos para facilitar la lectura.

L.K. ELMHIRST

**P**oupee<sup>2</sup> intentaba hablarme con la totalidad de su cuerpo. Cuando me encontró en el bote, expresaba su deleite mediante un baile de su propia creación. En tanto Poupee bailaba, su deleite impregnaba

<sup>1</sup> Este texto es un fragmento de la obra: Elmhirst, L. K. (1961) *Rabindranath Tagore, Pioneer in Education. Essay and Exchanges between Rabindranath Tagore and L. K. Elmhirst*. John Murray (Publishers) Ltd, Londres. *A Poet's School*. Cabe mencionar que el libro no tiene ISBN y hay una versión abierta en PDF sin algún dato legal que puede recuperarse de: <http://www.arvindguptatoys.com/arvindgupta/tagore.pdf>

<sup>2</sup> Poupee: El nombre de la mascota de la nieta adoptiva de Tagore que tenía dos años y medio de edad.

completamente su cuerpo. La vida es dulce, era lo que ella quería decirme, el mundo es hermoso, pero aun no teniendo un lenguaje de palabras, su pequeña mente indagó en sus profundidades y explotó en un complejo baile. Su cuerpo completo se movió como si fuera la música misma.

La función del cuerpo no es meramente cumplir con necesidades y acciones vitales para que podamos vivir y movernos, sino también ayuda para poder expresarnos, no sólo con el rostro sino con las piernas, los brazos y las manos. Todos nuestros miembros tienen un poder que nos permite expresarnos. La evidencia irrefutable de esta verdad la tuve un día en Londres. Una personalidad, un gran pensador, me invitó al lunch. No les daré su nombre, pero ahí estaba él, otro filósofo sentado frente a mí. Repentinamente, dejó su asiento y comenzó a caminar. Lo hizo tan rápido que sus pensamientos comenzaron a circular en su mente. Él sintió la necesidad de acompañar sus pensamientos con movimientos corporales, como una forma de coordinación con su cuerpo. Esto fue debido a que su mente sintió una conexión vital con su cuerpo y, a su vez, su cuerpo con el movimiento espontáneo y natural de su mente. El hecho de dejar su silla y caminar de arriba hacia abajo expresaba la demanda de su cuerpo por armonizar con el juego libre de sus pensamientos.

A menudo tomamos una caminata cuando estamos agitados, porque el pensamiento necesita de la expresión corporal para que éste realice su trabajo libremente y de manera plena. En el caso de los niños, ellos deben bailar, deben ser incansables. Cuando ellos piensan, el cuerpo se vuelve incansable y tiene una variedad de movimientos que les ayudan a sus músculos para estar en armonía con su mente.

En el caso de los niños todo su cuerpo es expresivo. Es cuando vamos a la escuela que damos nuestro primer paso en falso. Ahí estamos condenados a pensar sentados. No debemos mover ni los brazos. A nuestros maestros les presentamos muchas máscaras. Todo el tiempo controlamos forzosamente esas maneras de movimiento corporal que paralelamente podrían acompañar a nuestro pensamiento. Dondequiera, en tanto niños, estamos abiertos emocionalmente o sentimos una cierta receptividad de pensamiento, necesitamos la compañía adecuada del movimiento físico.

Los niños pueden dejar rápidamente de ser moldeados por ese hábito de recibir pensamientos estando sentados. Sus mentes están imposibilitadas para pensar sin la ayuda y la colaboración del cuerpo. El cuerpo, por su parte, se vuelve algo abandonado debido a que no está ayudando a su compañera, la mente, a realizar su trabajo interno. Como resultado de esto la mente sufre

después. Esto no significa que no haya ciertas clases de pensamiento donde se deba uno sentar. Algunas veces como es el caso de las matemáticas, tienes y si requieres aplicar toda la energía mental y física a un problema, eliminar todo movimiento que distraiga, especialmente cuando se desea explorar las profundidades de un tema complejo. Para clases particulares de pensamiento, sentarse puede ser útil.

Sin embargo, para el trabajo creativo la mente actúa como un coordinador de ideas, ahí podemos descubrir lo mejor al pensar y expresarnos con el cuerpo. Cuando intentamos expresarnos meramente con palabras, nos sentimos incompletos; para una expresión más completa debe haber ciertos movimientos de los brazos y de las piernas. El músico y el poeta gesticulan mientras realizan su trabajo. El músico debe mover sus manos y brazos y realiza gestos en su rostro. ¿Por qué entonces no comenzar desde una silla y después permitir que sus ideas bailen al atardecer? Debido a que él ha estado en la escuela, una escuela que le ha enseñado el hábito de ser incapaz de respirar apropiadamente a través de la compañía natural del pensamiento mientras se mueve o se baila. El resultado es que el cuerpo completo pierde una de sus misiones más importantes en la vida, la importancia de expresarse. El cuerpo llega a ser débil y flácido, sólo el rostro retiene la misma libertad y algo de poder para poder expresarnos a través del movimiento. En cuanto piensas, muestras las arrugas de la frente. En cuanto sonrías o en cuanto sollozas, cada expresión es comunicada con algún gesto del rostro. Pero como un niño pequeño, sonrías con la totalidad de tu cuerpo, sollozas con cada músculo de tu cara y con el enojo golpeas con tus pies el suelo. Todo el cuerpo intenta expresar cualquier emoción que tengas. Este poder y esta libertad que hemos deliberadamente mutilado, también la hemos prohibido a nuestros niños.

Cuando era joven, mi cuerpo era muy expresivo y lleno de gracia. Todos mis miembros trabajaban en perfecta armonía. Entonces me senté y comencé a dedicar mucho tiempo a pensar. Escribía sentado, un proceso en el que la totalidad de mi cuerpo no participaba. Sólo mi rostro se contraía expresivamente, ahora no puedo ni estirar mis brazos. Mientras el resto del cuerpo permanece ahí, mis músculos llegaron a estar desarticulados y fuera de forma. De esta manera el cuerpo puede seguir realizando sus otras funciones utilitarias, pero pierde su gracia. Pude haber conservado algo de la belleza en mi rostro y aun en el movimiento de los brazos, pero en general la forma de los miembros ha perdido lo que los hacía invaluable en la edad de la juventud.

Sólo mi rostro y mis brazos conservan alguna habilidad para expresar lo que mi mente está pensando.

Recuerdan cómo mirábamos a aquellos grandes actores japoneses, y nuestras discusiones sobre el entrenamiento al que ellos eran sometidos, así que con todo su cuerpo ellos podían expresar cualquier idea que la obra les exigía. Ellos se habían especializado en mantener ese poder desde niños, usando cada músculo del cuerpo para lograr expresar alguna emoción específica o una simple idea. Cada extremidad, y no solo los músculos de la cara, tenían una función en la obra, debían saber cómo comunicar sus sentimientos internos y su propia perfección para expresarlos. Hay una riqueza de lenguaje en el movimiento más sencillo y deberíamos ser capaces de utilizarlo y comunicar tal tesoro. Para expresar un simple sentimiento todos nuestros miembros deben estar libres para moverse y actuar. ¿Por qué entonces no admitir que en este proceso del pensamiento hay dos niveles: el acto mismo de pensar y el proceso de ofrecerle a cada pensamiento una forma o manera apropiada para su expresión sin el uso de las palabras? Agrupar y dar forma a los pensamientos debería ser logrado y comunicado con un movimiento rítmico, y el cuerpo debería armonizar con ese ritmo interno del pensamiento.

Los mejores actores siempre serán aquellos que han sido entrenados para usar su cuerpo completo como una herramienta para la expresión del pensamiento, de la emoción y el sentimiento. Para que las palabras integren la perfección de su mensaje deben ser acompañadas por movimientos apropiados del cuerpo. Si nuestras escuelas estuvieran en la línea correcta, niños y niñas no perderían su talento natural de expresión corporal y lo harían parte de su aprendizaje.

Desafortunadamente hoy, en las comunidades civilizadas, la expresión a través del movimiento es reprimida y no se le mira en su justa y adecuada dimensión. Esto hace que nuestro rostro se vuelva una máscara blanca que nos ayuda a vivir entre las masas y entre extraños sin noticias atractivas, así se puede adquirir el estatus de respetable. Hoy es más seguro aprender cómo reprimir cualquier forma vívida de expresión. Por la práctica constante podemos y hemos llegado a ser adeptos a ocultar nuestros sentimientos reales y nuestros pensamientos. Algunas veces queremos experimentar de nuevo esta libertad, este poder para expresarnos. Entonces tenemos que emplear a personas que se han especializado en semejante arte desde el nacimiento y no son como los seres humanos ordinarios, quienes ya han perdido esa habilidad. Les pagamos a actores, por lo tanto, para cultivar sus habilidades,



talentos naturales y darnos la oportunidad de experimentar ciertos gozos que ya no podemos adquirir a través de la expresión de nuestros propios cuerpos. Obtenemos una especie de gozo vicario (experimentado en nuestra imaginación a través de los sentimientos y acciones de otra persona) al observar a los actores actuando sus obras. Sólo unos cuantos actores destacados por su excelencia que permiten la expresión de ideas a través del uso de todos los miembros de su cuerpo. Necesitamos, entonces, pensar profundamente si podemos hacer algo como una nueva clase de compromiso entre nuestros cuerpos y mentes.

Es verdad que ya no podemos ser espontáneos o naturales en la expresión de nuestros sentimientos ante los extranjeros. El cultivo de semejante arte podría tener como resultado un entrenamiento especial. En el desarrollo de tu propia escuela, recomiendo que realices la práctica del teatro, del drama y de las artes histriónicas de manera obligatoria para niños. Deberíamos hacer de la actuación teatral un tema regular en la educación. Los niños necesitan la oportunidad de expresar sus sentimientos a través de los movimientos perfectos y graciosos del cuerpo. Morir es evitar usar la capacidad del cuerpo completo como medio de expresión. El hombre como una fracción de la multitud puede sentir cómo reprime su individualidad. Desafiemos así este sentimiento. Por ello hay que introducir las artes dramáticas en la escuela desde el inicio. Es la única forma.

Puedes tener clases mientras se camina, una vez a la semana, quizás el domingo. Niños y niñas pueden llegar a acostumbrarse a hablar y a aprender mientras caminan, los maestros también. Ellos no deben sentarse únicamente como estatuas en un museo toda la semana. Si puedes dejar que niños y niñas caminen al menos una vez por semana, será mucho mejor. Caminar también puede ser el acompañamiento más natural al pensamiento. Es cuando el hombre se vuelve hacia sí mismo, como si al vagabundear su habla llegara a ser natural y espontánea. Las lecciones o ideas pueden ser asimiladas de manera más sencilla. Así, el habla llega a ser orgánica.

Al reprimir toda actividad del cuerpo, muchas clases en la escuela permanecen absolutamente muertas e inefectivas. Obligar a la mente a usar sólo una porción del cuerpo en el proceso de aprendizaje no es natural. En el proceso de hablar y de la digestión de la comida se realiza una sinfonía en la que el corazón, los ojos, la lengua y los oídos juegan su parte. El mismo proceso debería ocurrir cuando tú estás hablando en tus lecciones o intentando entender información útil. Tú puedes lograrlo con la ayuda de un salón de

clases, aun cuando éste sea carente de habilidades. Sin embargo, la vida debería ser una coordinación plena de todas las diferentes facultades y funciones. No debería haber nada muerto o inerte en la vida escolar. Permitiría que todos los niños y niñas brincaran durante clase o que escalaran un árbol, jugaran a atrapar a un gato o a un perro o recoger fruta de algún arbusto. Esto es por lo que mis clases fueron preferidas, y no porque yo fuera un buen maestro. Intenté mantener en mente la necesidad de un niño para usar todo su cuerpo al adquirir un vocabulario y al tener conocimiento de una oración.

Recuerdo que al enseñar inglés intenté que los niños aprendieran la idea de algo rasgado “tearing”, del verbo rasgar “tear”. Si bien pudo haber sido suficientemente fácil demostrarlo con la acción de rasgar la hoja de un libro, en lugar de ello le pedí a cada uno subir a la punta de un árbol de mango para que rasgaran una hoja y me la llevaran de vuelta. El proceso completo de rasgar, cuando es acompañado por semejante movimiento, llega a ser algo vivo. La mayoría de los maestros acostumbraban molestarse por escuchar a los niños riendo en mi clase, gritando y aplaudiendo con sus manos. Un niño me dijo, “¿puedo salir para hacer una carrera?” “Sí, por supuesto”, le dije, porque sabía que por estos medios el tedio desaparecería y que cuando él se sintiera de nuevo despierto sería mucho más fácil para ese niño aprender y entender. Cuando los niños se sienten desinteresados, abrumados por la pasividad de sus mentes y puestos para ser meros receptáculos, sin ninguna actividad del cuerpo, cesaran de asimilar todo aquello que no sean lecciones de vida.

Deberíamos entender que, en realidad, el cuerpo es uno con la mente. Si bien, con Gandhi, se creía que aun estando casados podríamos vivir nuestras vidas en celibato, en realidad la vida estaría condicionada a carecer de su plenitud por un lado o por otro. No puedes separarla en compartimentos. Mi único deseo como poeta es ser libre para caminar a cielo abierto para usar una pluma mientras el cuerpo responde a la mente, con ritmo. Siguiendo ese ritmo uno puede realizar la puntuación. Repentinamente, uno debería moverse lentamente, *andante*, entonces *allegro*, y el tiempo puede cambiar siguiendo los diversos movimientos para expresarnos. Mientras compongo un poema el cuerpo podría ayudarme con sus propios movimientos.

Así pasa con los niños en la escuela. Permítanles recitar mientras caminan, déjenlos pensar en voz alta. Si es posible, podría recomendar que los niños llevaran sus cuadernos y escribir mientras ellos están en un paseo o caminata. Primeramente esas notas pueden ser sobre cosas que están alrededor de ellos,

acerca de los hechos y observaciones de historia natural, aspectos del campo, experiencias del camino, de un día de mercado, de temas de conversación que sean de su interés. Todos esos detalles pintorescos de la vida alrededor de ellos pueden ser esbozados o recordados.

Acostumbraba animarlos a observar la *santal*, o canasta que llevan las mujeres en sus cabezas, llena de materiales para la venta, vasijas, ollas para el agua, para escuchar el canto con todos sus signos y símbolos peculiares y propios de un día de mercado. Algunas veces los estudiantes registraban con desapego sólo hechos aislados, sin embargo al caminar en un día de mercado o a lo largo del camino, cuando los toros que arrastran carros o las mujeres que deambulan; ese fue un ejercicio de observación en movimiento, todo ello para escribir o esbozar al mismo tiempo mientras se caminaba. Al animar esta clase de coordinación del cuerpo y la mente, ojo y oído juntos, el ejercicio podría llegar a ser más y más complejo e interesante.

Estoy completamente seguro de que si el cuerpo completo está activo en todas sus funciones, podemos aprender mucho más rápido. Mi escuela ahora tiene 300 niños y niñas, pero inició con menos de diez, y me dediqué a animarlos para desarrollar extensamente la libertad de cuerpo y mente. La casa antigua tiene grandes barandales, largos corredores, terrazas espaciosas. Ocasionalmente, puedo traerlos al barandal y cambiar el lugar de clases. Cuando estamos enfermos, los doctores a menudo recomiendan un cambio de aires. Entonces, ¿por qué no cambiar mientras estamos bien y en la escuela? Después de que concluía una clase hice y apliqué una regla: el lugar debe ser cambiado para la siguiente clase. Podemos movernos de la sombra de un árbol a la sombra de otro. Insistía en cinco minutos de descanso para aquellos que quisieran correr y disipar las obstrucciones de la mente.

Sastrimashai era un profesor que nunca les permitía a sus alumnos salir del salón sino hasta que acabara la lección. Él podía mantener la clase incluso pasándose del tiempo, así que los niños tenían que correr para evitar ser reprendidos por el siguiente maestro. Mucho del tiempo de los niños estaba tomado por tiranos, algunos huecos razonables fueron malamente conducidos entre los diferentes regímenes de tiranía. Cinco minutos no era mucho cuando los niños están bajo presión entre un periodo y otro.

Pero al momento que dejas un espacio no cultivado, los que sólo buscan un beneficio utilitario podrían aprovecharlo y decir, ¿por qué dejar este espacio sin llenar? “Deberías sembrar una semilla aquí”. Los educadores utilitarios poseen una fe supersticiosa en la eficiencia de su propia enseñanza, no se dan

cuenta de que los periodos de no enseñanza son justamente tan importantes como los de enseñanza formal. Utilitarios por naturaleza, ellos deben llenar cada nicho y no dejar espacio o tiempo para la enseñanza no-formal. Pobre cuerpo. La naturaleza perfectamente ajustó la relación entre el cuerpo y la mente. Es el hombre civilizado quien, en el salón de clases, ha causado la disensión entre ambos, el cuerpo y la mente, quien ha fragmentado la conexión, generando una brecha tan grande como sea posible. Pero el cuerpo y la mente están indisolublemente conectados. La forma más natural de curar esto se realiza a través de la mente. Estamos al menos llegando a aceptar esta idea. La civilización ha construido barricadas entre los dos y es nuestra tarea disolver esta brecha y abrir de nueva cuenta el pasaje, la vía entre ambos. Los griegos fueron probablemente conscientes de la necesidad de esta interrelación para ellos cultivada como una armonía perfecta entre el cuerpo y la mente, por esa razón ellos ligaron la enseñanza con la música y los juegos.

A manera de cierre después de lo expuesto, él (Tagore) continuó: “Si sólo pudiera nacer de nuevo y ser suficientemente huérfano para ser admitido en tu Siksha Satra. Santose<sup>3</sup> es receptivo a las ideas y tiene gran fe en ti. En los deberes prácticos él no sería enteramente competente pero por la fe que tiene ha intentado su mejor esfuerzo”.

<sup>3</sup> Santose Majumdar, fue uno de los colaboradores que contribuyeron en las primeras etapas de la escuela de Tagore en Shantiniketan. Santose es quien hospeda en su casa al primer grupo de estudiantes que eran huérfanos y estaban bajo custodia; él logra incorporarlos al ritmo educativo de la escuela de Tagore

## APÉNDICE 2

### *Programa Constructivo. Su significado y lugar* Capítulo 18. Los estudiantes<sup>1</sup>

Gandhi, M. K.

**H**e dejado a los estudiantes para el final. Siempre he cultivado un cercano contacto con ellos. Me conocen y yo los conozco. Me han dado su servicio. Muchos ex universitarios son mis estimados colaboradores. En la cúspide de la no cooperación se les invitó a dejar sus escuelas, sus universidades. Algunos profesores y alumnos que respondieron al llamado del Congreso se han mantenido firmes y han logrado mucho por el país y por ellos mismos. El llamamiento se ha repetido porque no existe la atmósfera apropiada. Pero la experiencia ha demostrado que el atractivo de la educación actual, aunque es falsa y antinatural, es demasiado entre los jóvenes del país. La educación universitaria proporciona una carrera. Es un pasaporte para ingresar al círculo encantado. El hambre perdonable de conocimiento no puede satisfacerse de otra manera que siguiendo las vías usuales. No les importa perder años preciosos en adquirir el conocimiento de un lenguaje totalmente ajeno que ocupa el lugar de la lengua madre. Nunca se siente el pecado que ello representa. Ellos y sus maestros se han convencido de que los lenguajes indígenas son inútiles para adquirir conocimiento del pensamiento moderno y de las ciencias modernas. Me pregunto cómo lo estarán haciendo los japoneses. Porque su educación, según tengo entendido,

<sup>1</sup> Capítulo tomado de: Gandhi, M. K. (2016) *Programa Constructivo. Su significado y su lugar*. México: El Colegio de San Luis, Gujarat Vidyapith University, OraWorldMandala, Instituto Politécnico Nacional y Red Columnaria. Con el permiso de El Colegio de San Luis. Traducción de Victoria Schussheim, título original: *Constructive Programme. Its Meaning and Place*, ISBN: 978-607-9401-99-3.

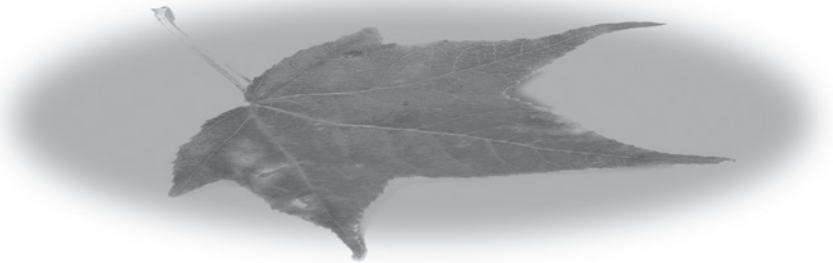
se imparte íntegra en japonés. El generalísimo chino sabe, si acaso, muy poco inglés.

Pero tal como son nuestros estudiantes, es de esos jóvenes muchachos y muchachas de los que deberían surgir los futuros líderes de la nación. Lamentablemente actúa sobre ellos toda clase de influencias, la no violencia les brinda poco atractivo. Un golpe por un golpe, o dos por uno, es una proposición fácil de entender. Parece arrojar resultados inmediatos, aunque momentáneos. Es una prueba interminable de fuerza bruta, tal como lo vemos en momentos de guerra entre los animales o entre los seres humanos. El aprecio de la no violencia significa una investigación paciente y una práctica más paciente aún, y difícil. No he redactado la lista de competidores por las manos de los estudiantes, debido a que he dictado curso sobre los *kisans* y los sindicatos. Pero yo mismo soy un compañero estudiante, si usamos la palabra en su sentido más amplio. Mi universidad es diferente de la de ellos. Tienen una invitación mía permanente para venir a mi universidad y unirse a mí en mi investigación. Estos son los términos:

1. Los estudiantes no deben participar en la política de partidos. Son estudiantes, investigadores, no políticos.
2. No pueden recurrir a las huelgas políticas. Deben tener sus héroes pero su devoción hacia ellos tiene que demostrarse copiando lo mejor de los mismos, no haciendo huelga, si los héroes son encarcelados o mueren o incluso son enviados al patíbulo. Si su pesar es intolerable y si todos los estudiantes se sienten igual, en esas ocasiones podrían cerrarse las escuelas y universidades con el consentimiento de las autoridades. Si los directivos no les hacen caso, los estudiantes tienen la opción de abandonar la institución de manera correcta, hasta que las autoridades se arrepientan y los llamen de regreso. Por ningún motivo pueden usar la coerción contra los disidentes o contra las autoridades. Deben confiar en que, si están unidos y se muestran dignos en su conducta, sin ninguna duda ganarán.
3. Todos tienen que hilar sacrificialmente de manera científica. Sus herramientas estarán siempre limpias, pulcras y en buenas condiciones. De ser posible, aprenderán a hacerlas ellos mismos. Su hilo será, desde luego, de la más alta calidad. Estudiarán la bibliografía sobre el hilado, con todas sus implicaciones económicas, sociales, morales y políticas.

4. Serán perfectos usuarios del *kbadi* todo el tiempo y emplearán productos de la aldea, con exclusión de todas las cosas análogas, extranjeras o hechas a máquina.
5. No pueden imponerle el Vande Mataram ni la bandera nacional a otros. Pueden usar botones con la bandera nacional en su persona, pero no obligar a otros a hacer lo mismo.
6. Pueden imponerle a su propia persona el mensaje de la bandera tricolor y no albergar ni el comunalismo ni la intocabilidad en su corazón. Deberán cultivar una amistad verdadera con estudiantes de otras religiones y con harijans como si fuesen de su propia sangre.
7. Se esmerarán en brindar primeros auxilios a sus vecinos heridos y recogerán desechos y limpiarán en las aldeas cercanas, e instruirán a los niños y los adultos de las mismas.
8. Aprenderán el lenguaje nacional, el indostaní, en su presente apariencia doble, dos formas de habla y dos de escritura, para que puedan sentirse cómodos lo mismo si se habla hindi o urdú y se escribe nagari o urdú.
9. Traducirán a su propia lengua materna todo lo nuevo que puedan aprender, y lo transmitirán en sus giras semanales por las aldeas circundantes.
10. No harán nada en secreto, y serán honestos en todo lo que hagan; llevarán una vida pura de autocontención, se despojarán de todos los miedos y estarán siempre dispuestos a proteger a sus compañeros débiles, y listos para sofocar levantamientos por la conducta no violenta, a riesgo de su propia vida. Y cuando llegue el último ardor de la lucha abandonarán sus instituciones y, de ser necesario, se sacrificarán por la libertad de su país.
11. Serán escrupulosamente correctos y caballerosos en su comportamiento hacia sus compañeras estudiantes.

Para desarrollar el programa esbozado, los estudiantes deben encontrar tiempo. Sé que desperdician muchísimo tiempo en el ocio. Con una estricta economía pueden ahorrar muchas horas. Pero no quiero exigirle un esfuerzo indebido a ningún estudiante. Por eso les recomendaría a los estudiantes patrióticos que perdiesen un año, no todo junto sino disperso a lo largo de todos sus estudios. Encontrarán que un año entregado así no será una pérdida de tiempo. El esfuerzo contribuirá a su equipamiento mental, oral y físico, y habrán hecho, incluso durante sus estudios, una contribución sustancial al movimiento de la libertad.





## APÉNDICE 3

### *Vijñāna Bhairava* Selección de versos<sup>1</sup>

#### INTRODUCCIÓN

##### *Atención consciente, contemplación e imaginación*

Tanto Gandhi como Tagore fueron herederos de una tradición literaria, filosófica y hermenéutica de milenios. Ambos hicieron de esa tradición algo vivo en sus obras y en las revoluciones que iniciaron, el conocimiento contenido en diversos textos sánscritos llegó a ser parte de sus prácticas y entendimiento cotidiano. Por ejemplo, Gandhi expresaba continuamente la importancia que tenían para él las enseñanzas de la *Bhāgavad Gitā*, (Gandhi, 1988/1959, pp. 80 y 203), uno de los textos más importantes de la tradición del sur de Asia, donde encontraba guía y entendimiento. Sus lecturas del *Mahābharata* habían dejado desde su niñez una huella que lo acompañaría durante su vida.

<sup>1</sup> La selección de versos que presento en este apéndice sigue un criterio sencillo: ofrecer una traducción de las secciones menos técnicas que ayudan al contenido de este libro, pero sin alterar las secuencias entrelazadas de los versos. Para una primera versión recurrí al texto de Lakshman Joo, 2002. *The Practice of Centring Awareness*, Varanasi: India; traducido para un proyecto más amplio. También consulté la versión en inglés de Jaideva Singh de 1979. Sin embargo, para la traducción provisional que se presenta este apéndice y debido a la complejidad de ciertos versos, realicé la traducción de pasajes del sánscrito al español del texto sánscrito editado en 1918 por Mahamahopadhyaya Pandit, en la serie intitulada Kashmir Series of Texts and Studies, núm. VIII, *Vijñāna-Bhairava with commentary partly by Kṣemarāja and partly by Shivopādhyāya*. En las páginas de esta introducción explico con más detalle los aspectos generales del contenido de los versos.

Por su parte, Tagore creció en un ambiente familiar de letras y artes, donde la literatura sánscrita clásica, como las escuelas de pensamiento y toda la tradición artística de la India, constituirán después sus referentes. Tagore y Gandhi no sólo crecieron en el entorno de la tradición del sur de Asia, también se educaron en Europa, conociendo sus aportaciones y problemas, todo eso les permitió entender ampliamente el contexto de su tiempo. Las confluencias entre el poeta y el Mahatma son diversas, pero hay algunas que acompañan la vida de ambos: la incorporación de prácticas como la contemplación, la no violencia, la atención consciente, la recitación, entre otras. Por ejemplo, Gandhi en su práctica de hilar con la rueca (*charka*) revive un ejercicio de atención gradual hasta sumergirse en estados de conciencia plena, de ecuanimidad, a veces es un ejemplo de meditación en acción. En diversos momentos de su vida el acto de hilar fue un ejercicio gradual para realizar una visión ecuánime, armónica y con claridad de pensamiento; ese ejercicio tuvo un poderoso efecto social, político y económico. Por su parte, Tagore expresó en sus ensayos, poemas, cuentos y cartas, que el ideal más importante de la tradición del sur de Asia es la libertad, *mukti*, ese ideal permea también su visión y sus acciones educativas (*The Philosophical Approach to Sriniketan*, p. 85). El ideal educativo tiene su correspondencia práctica con las intervenciones que integran la vida de la escuela tagoreana. La guía de esas intervenciones se cifra en: la armonía del movimiento corporal, la armonía entre cuerpo y mente, el lugar de la música como un método de deleite y enfoque de la mente, el enfoque en la respiración, la experiencia de silencio y escucha atenta; la contemplación que fusiona el deleite estético y la imaginación. Las confluencias de las experiencias estéticas con la beatitud son recurrentes en sus métodos, así como en los de Gandhi.

Conocer todas las fuentes textuales que nutrieron los ideales y las prácticas de Tagore y Gandhi para citarlas con sus respectivos textos es una labor extensa, en parte ya revisadas durante más de medio siglo de estudios y que rebasa el propósito sencillo de este libro. Pretendo ilustrar los métodos que permiten lograr la atención consciente, la meditación, la contemplación que fusiona el deleite estético y la imaginación, la armonía y claridad mental; con ese propósito y para poder acercarnos a dichas técnicas, he escogido el *Vijñāna Bhairava*, un texto que reúne 112 métodos. No es una obra que haya sido citada por Tagore o Gandhi, pero considero que es única en su forma de reunir los métodos que recorren un periodo muy extenso de tradición heterodoxa y ortodoxa de la India. Con este propósito he

seleccionado algunos de los pasajes más asequibles y menos técnicos, que pueden ofrecer una idea de este tipo de técnicas y mecanismos prácticos. *Vijñāna* es un término en sánscrito que significa “conocimiento” pero no un conocimiento exclusivamente conceptual sino uno basado en la experiencia, ¿de qué?, precisamente de *Bhairava*, un nombre en sánscrito que indica la Realidad última, en muchos sentidos es una forma de referir a la Conciencia.

El *Vijñāna Bhairava* es un texto en sánscrito, posiblemente sea el capítulo de un libro más extenso conocido como *Rudrayāmala Tantra*. Es difícil ubicar la fecha exacta de su composición, sin embargo puede conjeturarse una ubicación vaga entre el VII y VIII e.c., a partir de las referencias al texto en sánscrito que aparecen en una tradición exegética que floreció en el norte de la India entre los siglos IX a XII. El *Vijñāna Bhairava* inicia con las preguntas que Bhairavī hace a Bhairava, ambos nombres se refieren a la Realidad última, en su aspecto femenino y masculino respectivamente; se desarrolla como un diálogo entre ambos a propósito de la indagación de Bhairavī acerca de la naturaleza íntima de la realidad. Ella comienza con una serie de preguntas filosóficas, busca saber de la esencia de este mundo, de la realidad, del ser humano. Bhairava contestará con una filosofía monista y con una serie de 112 métodos (*dhāraṇās*) que enseñan cómo lograr –en un inicio– la atención consciente y sostenida, continuando con estados de meditación, conciencia plena y atenta, (*dhyāna*) y de estados de contemplación (*bhāvanā*) asociados a la imaginación, la espontánea intuición de la Realidad última y la creatividad entrelazada al conocimiento.

En este apéndice presento una selección de esos métodos o *dhāraṇās* que pueden ser adecuados para entender este tema, la selección sigue el criterio de las *dhāraṇās* sencillas, para evitar el despliegue técnico y la complejidad teórica, hermenéutica e incluso la dificultad de los términos en sánscrito, para hacer accesible el entendimiento. Para esta traducción se recurrió en primera instancia a la versión de Lakshman Joo, 2002. *The Practice of Centring Awareness*, Varanasi: India. La versión del *Vijñāna Bhairava* de Lakshman Joo fue traducida completa como un proyecto más amplio; al revisar esa traducción, algunos de los pasajes seleccionados para este libro revelaban un nivel muy técnico del texto y a veces hermético. Esto mostró la necesidad de contrastar la versión de Lakshman Joo con la traducción al inglés de Jaideva Singh de 1979. Esto permitió obtener claridad para ciertos pasajes, sin embargo ambas traducciones inglesas representan un doble reto al pasar al español, debido a que contienen elementos del sánscrito que no se conservan en el inglés, por ejemplo el género de los artículos, entre otros. Por ello consideré proponer

una versión provisional y un poco más clara para el lector de habla hispana, mediante la revisión de los pasajes en duda o claves, directamente en el texto sánscrito editado en 1918 por Mahamahopadhyaya Pandit, en la serie de textos intitulada Kashmir Series of Texts and Studies, N. VIII, *Vijñāna-Bhairava with commentary partly by Kṣemarāja and partly by Shīvoṣādhyaṃya*.

El ejercicio de revisar los pasajes seleccionados y compararlos con el texto en sánscrito, me llevó a traducir en algunos casos versos del sánscrito al español y en otros a corroborar pasajes con el texto en devanagari, el alfabeto en el que está escrito el texto usado por Mahamahopadhyaya Pandit. El primer resultado ha sido, por una parte, regresar a la intención original de presentar una versión provisional pero accesible a un público de habla hispana. Por otra parte, este ejercicio comparativo y de traducción también generó el inicio de otro proyecto que es el de presentar el estudio completo y la traducción de una versión más técnica y con el amplio contexto indológico que el texto necesita. El lector podrá leer en estas páginas el primer resultado, cada verso es como una perla que puede ser engarzada a otra hasta tener un collar, único para cada persona.

#### SELECCIÓN DEL VIJÑĀNA-BHĀIRAVA

Bhairavī dijo:

1. ¡Oh Bhairava! He escuchado la esencia de la escuela de pensamiento filosófico conocida como Trika, que se ha originado del texto *Rudra Yamala*, junto con sus subdivisiones, pero aun ahora mis dudas no han sido disueltas.

2. ¡Oh Bhairava! ¿Cuál es en verdad la naturaleza de la realidad última y cuál es la esencia de los diversos fonemas?

5. Una vez más, ¿cuál es la esencia de lo trascendente-inmanente? ¿Cuál de lo inmanente? ¿Acaso la energía trascendente es la misma que la energía inmanente?

6. El Ser trascendente no puede ser algo dividido en fonemas o en formas corporales, debido a su naturaleza no dual que es indivisa, por ello no puede

ser por naturaleza algo compuesto. Este es el conocimiento que anhelo y disolverá mis dudas por completo, esto lo otorga tu sabiduría.

Bhairava le respondió:

7b. Tus preguntas conciernen a la esencia de los textos o tantras.

8a. Este conocimiento es algo velado para cualquiera, pero te lo revelaré.

10. Se enseña a la gente cuya mente está confundida, a aquellos que están distraídos por las actividades mundanas y quienes están sumergidos en pensamientos dualistas, esto se enseña con el enfoque mental de la meditación.

14. El estado del Ser está libre de limitaciones de espacio, tiempo y forma. No está particularizado por un lugar o designación específicos. En realidad, es inexpresable, debido a que no puede ser descrito.

16. Esto es conocido como lo immaculado, plenitud omnipresente. Desde esta perspectiva de la realidad suprema, ¿quién puede ser objeto de devoción y quién estaría complacido?

18. Si no hay diferencia entre la energía, la fuente de ésta y el poseedor de ella, asimismo entre el atributo y el poseedor de ese atributo, entonces la energía no es diferente de la realidad última.

19. El poder para quemar no es concebido como algo diferente del fuego. De modo similar, se describe la etapa que precede al logro del conocimiento verdadero.

20. Si se experimenta ese estado de intensa energía, se realiza una contemplación no dualista. De esa forma se logra, y mediante la energía como una vía, la unidad con el Ser.

21. De la misma manera en que las diversas partes de un espacio son conocidas mediante la luz de una lámpara o de los rayos del sol, de la misma forma el Ser es conocido mediante la energía.

Bhairavī dijo:

22 – 23. ¡Oh Bhairava! El del emblema llamado *triśula*, tridente, el que tiene una guirnalda de símbolos fonéticos, ¿cuáles son los medios por los que se realiza el estado supremo libre de cualquier limitación de espacio y tiempo y por los que se realiza el estado de plenitud? ¿Cómo puede la energía ser la vía para ese estado de plenitud? Bhairava instrúyeme en el conocimiento correcto.

Bhairava le respondió:

24. La exhalación del aliento vital debe ascender y la inhalación descender, ambos forman *visarga* o emisión, que consiste de esos dos puntos en el espacio. Al enfocar la mente de manera sostenida en el espacio donde ambos puntos se originan, se encuentra el estado de plenitud.

25. Si se enfoca la mente plena y atenta en el vacío donde descansan esos dos puntos, al final de la inhalación y la exhalación, se revela Bhairava a través de Bhairavī.

26. La energía del aliento debe retenerse, cuando el centro de atención plena se expande debido a la disolución gradual de los pensamientos, entonces uno experimenta la naturaleza de la conciencia suprema.

27. Cuando la energía del aliento es retenida, ya sea en la inhalación o la exhalación, entonces al finalizar esta práctica se revela el estado de paz.

28. Medita en la energía que asciende desde la base de la columna vertebral, que es luminosa como los rayos del sol y se vuelve tan sutil hasta su disolución en la coronilla de la cabeza (a una distancia de doce dedos de la coronilla). Entonces el estado de la conciencia suprema se manifiesta.

29. Medita en el surgimiento de la energía en la forma de luz, moviéndose hacia arriba desde un centro de energía del cuerpo a otro, hasta que alcanza el espacio por encima de la coronilla de la cabeza, al final de esto ocurre un gran despertar (similar a un estado de conciencia plena).

32. Al meditar en los cinco vacíos que son la fuente misma de cada uno de los cinco sentidos, si uno inicia esa meditación enfocándose en los diversos círculos de las plumas del pavorreal, se entra en el corazón, el vacío más elevado.

33. De la misma manera, si uno enfoca sucesivamente su propia atención en el vacío, en una pared, o en un ser humano virtuoso, ese estado de atención consciente se fusiona en un estado de plenitud suprema y otorga la más elevada experiencia.

34. Al fijar la mente en el espacio interior del cráneo, sentado en quietud con los ojos cerrados, poco a poco y debido a la estabilidad de la mente, uno logra discernir la experiencia de plenitud más elevada.

35. En el cuerpo del ser humano hay un canal central (de energía). Es sutil como la fibra de una flor de loto. Si uno medita en la vacuidad de ese canal central de energía, esto permite que el Ser pleno se revele.

36. Debido a que los sentidos dejan de estar abiertos cuando se usa el gesto de las manos, que es como un círculo cerrado, así al enfocar la atención en el punto del entrecejo, entonces el punto de luz es percibido en el entrecejo. Ahí en el centro ocurre un gradual sumergimiento en el estado supremo.

37. Uno debería meditar en el corazón o visualizando la coronilla de la cabeza o en el punto en el entrecejo, como si fuera una sutil flama que centellea en los ojos. Cuando esa concentración está completa los contenidos mentales se detienen y ocurre un estado de fusión con la conciencia suprema.

38. El sabio que está plenamente inmerso en el Ser logra la experiencia de la conciencia suprema, que es como un sonido vibrando silenciosamente, sin ser burdo es percibido por el oído capaz de ser consciente del sonido ininterrumpido, como el de una caída de agua.

39. Al recitar la sílaba primordial y al meditar en el vacío que existe al final de su sonido prolongado, ¡oh Bhairavī!, uno logra mediante esa energía suprema la experiencia de la vacuidad.

40. Si se medita en el inicio y el final de la pronunciación de alguna letra, así se llega a experimentar ese vacío y su poder, entonces uno logra el estado de la vacuidad pura.

41. Si se escucha con atención ininterrumpida los sonidos de los instrumentos de cuerdas y otros que son tocados de manera prolongada, entonces uno logra estar absorto en el éter de la conciencia.

43. Si se medita en el estado vacío del propio cuerpo y simultáneamente en todas las direcciones, así cuando la mente llega a estar libre del pensamiento dual, todo se vuelve vacío.

44. Meditando simultáneamente en ese vacío y por la energía que no depende del cuerpo, la propia mente logra el estado de vacuidad.

45. Si se medita firmemente en el vacío que está más allá, el vacío que está abajo (en la base de) y el vacío en el corazón, uno llega a ser libre de todos los pensamientos, entonces allí surge espontáneamente el estado libre de pensamientos.

46. Si se contempla un punto en el cuerpo como simple vacío, por un momento libre de pensamientos, uno logra experimentar la naturaleza de la conciencia plena.

47. ¡Oh bella de ojos de gacela!, si se contemplan todos los elementos que forman el cuerpo como permeados por el éter, entonces esa contemplación llegará a ser firme.

48. Si se medita en el cuerpo como si fuera algo aprisionado por la piel sin algo dentro, de esta manera, se logra la experiencia de unidad que es la conciencia suprema.

49. Si se sumergen los sentidos en el espacio interior del corazón, en el centro que está entre los dos ritmos del corazón con una mente atenta y concentrada, entonces, uno logra el estado supremo de plenitud

50. Si nuestra mente está plenamente enfocada y absorta en el espacio ubicado encima de la coronilla de la cabeza, mientras hay un intelecto firme establecido de esa forma, entonces la realidad última se revela.



51. Si uno fija la mente en ese espacio encima de la coronilla una y otra vez, de cualquier forma y donde sea que uno esté; las fluctuaciones de la mente causadas por los contenidos mentales se disolverán y en poco tiempo uno experimentará un estado extraordinario.

52. Si se medita en uno mismo, como si fuera una fortaleza, como si el cuerpo fuera consumido por el fuego del tiempo que se eleva desde los dedos del pie. Al final de esta meditación aparecerá un estado pleno de paz.

53. De esta forma al imaginar que el mundo entero se ha disuelto, una persona cuya mente permanece atenta lograra la condición humana más elevada.

54. Si uno medita en los elementos sutiles y en los más sutiles que constituyen nuestro cuerpo o el mundo, como si se fusionara uno después de otro en su propia causa, es así que la realidad última se revela.

55. Si en la meditación la energía del aliento es llevada a las partes burdas y después a sus formas sutiles, si uno medita en esa energía o en el espacio por encima de la coronilla de la cabeza, se entra al corazón; entonces uno experimenta libertad y logra la maestría sobre su energía.

56. Si se contempla el universo entero como constituido sucesivamente por diversos niveles, así paso a paso en cada una de sus diversas formas desde lo burdo a lo sutil y luego a lo supremo; al final los contenidos mentales se disolverán y la mente se sumergirá en la conciencia pura.

57. Mientras se medita en cada parte de este universo, como permeado por la conciencia y mediante el método de contemplación de los diversos niveles, así uno experimentará el gran despertar.

58. ¡Oh Devi! Si se contempla este universo entero como si fuera vacuidad, en ese vacío la mente queda embebida y llega a ser apreciada al fundirse con la vacuidad.

59. Uno debe acostumbrar sus ojos a enfocarse en el espacio vacío que hay dentro de una jarra o de una vasija, dejando en segundo plano las paredes

que rodean (y que contienen ese espacio). Entonces uno se sumerge instantáneamente en ese espacio vacío, así uno puede identificarse con la vacuidad.

60. Uno debe contemplar una tierra abierta sin árboles ni montañas, ni murallas altas. Cuando la mente llega a un estado enfocado sin ningún soporte, entonces los pensamientos fluctuantes de la mente se disolverán.

61. Meditando en el espacio entre dos ideas u objetos mentales, uno debería reposar la atención en ese espacio que está en medio de ambos. Así al abandonar simultáneamente ambos, en el centro de ese espacio vacío brilla la realidad.

62. Cuando la mente ha abandonado un objeto y permanece fija sin movimiento de uno u otro tipo ni busca enfocarse en otro objeto, así reposa en un estado entre dos objetos y se realiza la conciencia suprema.

63. Cuando se contempla con la mente estable y libre de pensamientos, que tanto el cuerpo como el universo entero son conciencia, entonces se experimenta el despertar de la conciencia plena.

64. Al fusionarse los dos alientos, la inhalación y la exhalación, en el espacio donde ambos se encuentran y cesan, ya sea en el espacio interno (inhalación) o externo (exhalación) al cuerpo, si se medita en ese espacio de vacío se logra experimentar el surgimiento de una intuición de armonía.

65. Si se contempla tanto el mundo como el propio cuerpo, que ambos están permeados por completo con el gozo del ser, entonces se experimenta el néctar de ambrosía y se logra la unión con el gozo más elevado.

67. Cerrando toda apertura de los sentidos, por un pausado surgimiento de la energía del aliento, se experimenta una sensación de hormigueo, al mismo tiempo que el gozo supremo se revela.

68. Al considerar la mente llena de gozo como si estuviera en medio del fuego y del veneno, o plena con el aliento, entonces uno estará lleno de gozo debido al estado de unión.

69. El deleite experimentado en ese momento de unión con la energía femenina y cuando la absorción en ella está completa, esto es similar al gozo ininterrumpido y sin apego, ese gozo se dice que es el del Ser.

71. Cuando se experimenta un gran gozo al ver a un amigo o pariente después de un largo tiempo; si uno medita en ese gozo y en el espacio desde dónde surge hasta quedar absorto, entonces la mente se identificará con ese gozo.

72. Cuando uno experimenta el gozo que surge del placer de comer y beber, uno debe meditar en ese estado de plenitud, allí estará el supremo gozo.

73. Cuando el estudiante se vuelve uno mentalmente con el gozo sin paralelo que produce el canto o los otros objetos, debido a la expansión de su mente él se fusiona con ese gozo.

74. Donde sea que la mente experimente un gozo sin agitación y permita que se enfoque allí, la naturaleza misma del supremo gozo se manifestará.

75. Cuando el sueño aún no llega, pero los objetos externos ya se han disuelto, en el momento en que ese estado entre la vigilia y el sueño aparece en la conciencia, allí la Conciencia suprema se revela a sí misma.

76. Si se dirige la mirada al espacio pleno de luz de sol o de una lámpara, allí la naturaleza esencial de uno mismo es revelada.

78. Sentado en un asiento suave se deben acomodar manos y pies sin ningún soporte, al sostener esa postura la mente individual alcanza un estado de suprema plenitud consciente.

79. Sentado en un lugar adecuado se deben descansar los brazos en una posición curvada y fijar la mente en el espacio vacío que se forma debajo del brazo, si uno se sumerge en ese vacío se logra la experiencia de paz.

80. Fijando la mirada sin parpadear en un objeto externo, logrando que la mente permanezca sin ninguna distracción, entonces en un tiempo corto, uno logrará la experiencia de la conciencia suprema, el estado auspicioso.

81. Manteniendo la lengua enroscada y tocando con la punta el centro del paladar, uno debería enfocar la mente allí mientras la boca está abierta. Pronunciando la letra *h* mentalmente, uno quedará absorto en un estado de paz.

82. Ya sea que uno esté sentado o reposando en una cama, se debe meditar en el cuerpo como si este no tuviera un soporte. Cuando la mente se identifica con el estado de vacuidad y sin soporte de contenidos mentales, uno se libera de los condicionamientos de la mente.

83. Si se está sentado en reposo o moviéndose en un vehículo o moviendo el cuerpo lentamente, uno logrará un estado mental lleno de paz.

84. Mirando al cielo libre de nubes, allí uno debería fijar la mirada sin parpadear, quedando inmóvil; en ese preciso instante uno realiza la naturaleza de Bhairava, la conciencia plena.

87. De la misma forma, cuando la noche comienza, mientras se medita en la ausencia de la luz, uno logra la naturaleza de Bhairava.

88. De la misma forma, al cerrar los ojos y meditar en la oscuridad enfrente, cuando los ojos se abren y se contempla la forma oscura de Bhairava, entonces se logra la identidad con ese estado (de libertad).

91. Al enfocar la mente, libre de cualquier soporte, en el final de la emisión de un sonido, *visarga*, entonces se muestra la conciencia libre y eterna.

92. Si se medita en la propia conciencia como si fuera el vasto firmamento, ilimitado, en todas direcciones, la conciencia queda libre de cualquier condicionamiento y revela su propia naturaleza.

94. Si uno supone “no hay órgano interno dentro de nosotros que consista de la mente e intelecto”, entonces debido a la ausencia de pensamientos uno se libera de todo pensamiento.

96. Si se observa un deseo tal y como surge de manera espontánea, uno debe ponerle fin inmediatamente. Así, el deseo se disuelve en el mismo espacio donde ha surgido.

97. ¿Quién soy cuando ni mi voluntad ni mi conocimiento han surgido? ¿Soy la Realidad? Ciertamente se es la Realidad misma, así uno se funde con ella.

98. Sin embargo, una vez que la voluntad y el conocimiento han surgido, uno debería enfocar su mente en el punto donde ambos emergen, con la conciencia indivisa del Ser, entonces uno atisba la Realidad.

99. En realidad este conocimiento no pertenece a nadie, este conocimiento no tiene una causa empírica, ni soporte externo, ni apariencia determinada. Contemplando de esta manera, oh bella ojos de gacela, uno llega a ser esa conciencia suprema.

100. El Ser que es caracterizado como conciencia reside en todos los seres, allí no hay diferenciación de nada. Por lo tanto, si una persona entiende que en todo está esa conciencia, se conquista el mundo que vendrá.

101. Si uno hace su propia mente estable en los diversos estados como son deseo, enojo, ira, desilusión, intoxicación y envidia, entonces únicamente la Realidad permanecerá en la sucesión de esos estados cambiantes.

102. Si uno medita en el universo como si fuera un show de magia, o una pintura, o una imagen en movimiento, contemplando todo de esta forma uno experimenta el gozo.

103. Nuestra mente no debería ocuparse en el sufrimiento o en el placer. ¡Oh Bhairavī!, deberías saber del estado que se encuentra en medio de ambas experiencias, donde la Realidad permanece sin cambio.

104. Después de rechazar el apego por nuestro cuerpo, uno debería realizar: “soy omnipresente” con una mente firme y con visión enfocada, entonces uno logra disfrutar la felicidad.

105. “El conocimiento, el deseo, etcétera, no sólo se encuentran dentro de mí, también están presentes en todos lados, como las jarras y otros objetos”, contemplando de esta forma uno llega a la experiencia de la omnipresencia.

106. La percepción del objeto y del sujeto es común a todos los seres encarnados. Sin embargo, un aprendiz que anhela el conocimiento está continuamente consciente de esta relación.

107. Si se experimenta la conciencia de otros como si fuera la conciencia de uno mismo, de esta manera se disuelve la preocupación por nuestro cuerpo. Así, en poco tiempo uno llega a tener la experiencia de la omnipresencia.

108. Liberando la mente de todo condicionante, uno debe disciplinarla para mantenerla libre de pensamientos. Entonces, ¡oh bella de ojos de gacela!, el estado de Bhairava se realiza cuando uno se sumerge en el Ser, en la Conciencia suprema.

111. Si uno mueve su cuerpo dando vueltas y repentinamente cae al piso, entonces cuando la energía sumamente agitada llega a su punto de reposo, el estado supremo surge.

114. Tapando los oídos y cancelando diversas distracciones uno debe meditar en el sonido sin vocal ni consonante. Entonces uno entra al estado de Brahman.

118. Al inicio y al final del estornudo, en un estado de miedo o sufrimiento, enfrente de un abismo o mientras se encuentra en un campo de batalla, al inicio o al final de la experiencia de tener hambre, tales estados son cercanos a la experiencia de Brahman.

119. Mientras se mira un punto o un espacio en particular, la mente debe abandonar el pensamiento de todos los objetos recordados y así lograr que el cuerpo se libere de todo soporte, el Ser se revela a sí mismo.

120. Habiendo fijado los ojos en un punto específico, uno debe lentamente disolver la imagen enfocada, así como el conocimiento de ese objeto junto con los pensamientos en torno a ese. Entonces, ¡oh Devi!, uno puede llegar a la morada del vacío.

122. Cuando se percibe un objeto particular, otros objetos aparecen gradualmente en el vacío. Si se medita en ese vacío uno logra paz aun cuando los objetos permanecen.

125. Teniendo el mismo sentimiento hacia un amigo o hacia un tonto, siendo el mismo en el honor y en el deshonor, uno sabe que Brahman permea todo, entonces uno permanece feliz.

126. Uno no debe sentir ni odio ni apego hacia nadie. Estando libre del odio y el apego, en medio de ambos Brahman se manifiesta.

128. Fijando la mente en el espacio externo como si fuera el interno, sin condiciones, sin contenidos mentales, como si fuera omnipresente y libre de toda limitación, de esa forma uno se identifica con la vacuidad.

129. Hacia cualquier objeto al que la mente se dirige, uno debe disolverlo en cada momento. Debido a esto y al quedar la mente sin soporte uno llega a liberarse de la agitación mental.

131. Mientras se realizan afirmaciones como “yo soy”, “esto es mío”, etcétera, la mente se debe enfocar en aquello que no está condicionado. Inspirado por esta meditación uno llega a estar lleno de paz.

133. Todo este universo es como un show de magia, ¿acaso la realidad está allí en un show de magia? Al contemplar continuamente de esta forma, uno obtiene paz.

134. Si el Ser es inmutable, ¿cómo puede haber conocimiento o actividad en él? Si todos los objetos externos dependen de nuestro conocimiento de ellos, entonces este mundo está vacío.

135. No hay ni atadura ni liberación para mí, ambos son sólo ilusión. Este mundo es como un reflejo en la mente, tal como el sol se refleja en el agua.

136. Toda asociación con el placer y el dolor ocurre a través de los sentidos. Por lo tanto desapégate de los sentidos y mora dentro de tu propio Ser.

137. El conocimiento ilumina todo en este mundo y el Ser es el único que ilumina al conocimiento. Dado que son de la misma naturaleza, el conocimiento y lo conocido deberían contemplarse como uno.

146. La meditación (*dhyānam*) es verdaderamente la conciencia ecuánime, sin forma y sin soporte. La meditación no consiste en una visualización imaginativa del cuerpo con órganos, cara, manos, etcétera.

148. Si alguien se establece en alguno de los métodos descritos aquí, lo que se experimenta es plenitud día a día, hasta que se alcanza la satisfacción en su más elevada plenitud.

## REFERENCIAS

- Cross, E. (1999). *Bhāvanā: la contemplación creadora en el Vijñāna Bhairava Tantra*. Ponencia en el Primer Coloquio Internacional. Espacios imaginarios. México: UNAM, Facultad de Filosofía y Letras. Recuperado de: [http://ru.ffyl.unam.mx/bitstream/handle/10391/3456/06\\_Espacios\\_Imaginarios\\_MNL\\_1999\\_Cross\\_Elsa\\_93\\_102.pdf;jsessionid=6F282F5124042889C2D68AF2D29D472D?sequence=1](http://ru.ffyl.unam.mx/bitstream/handle/10391/3456/06_Espacios_Imaginarios_MNL_1999_Cross_Elsa_93_102.pdf;jsessionid=6F282F5124042889C2D68AF2D29D472D?sequence=1).
- Gandhi, M.K. (1959/1988). *Todos los hombres son hermanos*. Madrid, ES: UNESCO / Sociedad Educación Atenas.
- Lakshman, J. (2002). *Vijñāna Bhairava. The Practice of Centring Awareness*. Varanasi, India: Indica Books.
- Singh, J. (1979). *Vijñāna Bhairava or Divine Consciousness*. Delhi, India: Motilal Banarsidass.
- Tagore, R. (1961). The Philosophical Approach to Sriniketan. En R. Tagore, *Pioneer in Education. Essay and Exchanges between Rabindranath Tagore and L. K. Elmhirst*. Londres, RU: John Murray Publishers Ltd.
- Vijñāna-Bhairava with commentary partly by Kshemarāja and partly by Shivopādhyāya*. (1918). Kashmir Series of Texts and Studies, N. VIII. Bombay, India: Mahāmahopādhyāya Paṇḍit.



SEP

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"



Instituto Politécnico Nacional  
Secretaría Académica  
Coordinación Editorial

[www.innovacion.ipn.mx](http://www.innovacion.ipn.mx)

ISBN 978-607-8085-09-5



9 786078 085095