

DHÁRAÑÁ

D*hárañá* significa literalmente “situar la mente firmemente en una zona o región del cuerpo”⁸⁴. El *citta* tiene la característica de transformarse como su objeto. Por ejemplo, cuando el *citta* está en contacto con un árbol, se vuelve como el árbol. Para ello, *citta* tiene que depender de sensaciones externas que le transmiten esa forma con la ayuda de los *indriyas* u órganos. El *citta* realiza dos tipos de funciones: *grāhaka* y *vikśepaka*. La función *grāhaka* se realiza con la ayuda de los cinco *jñānendriyas*, u órganos sensoriales, con sus nervios aferentes, que transportan las sensaciones de los objetos externos al *citta*; entonces *citta* toma la forma de las sensaciones transportadas por los nervios. La segunda función de *vikśepaka* se realiza con la ayuda de los cinco *karmendriyas*, u órganos motores, y sus nervios eferentes, que transforman las sensaciones en acción física.

Así, el *citta* adopta la forma de la imagen o sensación que le llega con la ayuda de los nervios sensoriales. La característica del *citta* de volverse como su objeto se denomina *dhāraṇā* que significa “sostener”: *citta* sostiene una imagen y se vuelve como ella. La imagen es llevada al *citta* desde las sensaciones externas, y dado que estas

84 Esta frase es de «Preguntas y respuestas sobre meditación» en Psicología del *yoga*. –Trans.

sensaciones no son continuas, la imagen que se forma en el *citta* tampoco es continua. Siempre hay un espacio entre dos imágenes sucesivas, pero debido a la rápida sucesión de las imágenes, el espacio no se percibe. Es igual que las imágenes de una pantalla de cine, que parecen continuas y constantes; pero cuando se examina la película se ve que las imágenes de la pantalla están formadas por una sucesión de muchas imágenes diferentes. En *dhāraṇā*, el *citta* se asemeja a aquello con lo que entra en contacto en el mundo externo a través de las sensaciones. Dado que las sensaciones del objeto externo no son continuas, la imagen en el *citta* tampoco lo es. Así pues, *dhāraṇā* no es dinámico, pues las imágenes individuales que se forman en *citta* son todas estáticas y no permanecerán a menos que sean seguidas inmediatamente por otra imagen.

Dhyāna es también un estado de *citta* como *dhāraṇā*, pero dado que *dhyāna* nunca puede ser de ningún objeto externo, *citta* no tiene que depender de sensaciones externas. El objeto en *dhyāna* es siempre interno y por ello *citta* puede tomar su forma sin la ayuda de ninguna sensación externa. Cuando no hay necesidad de sensaciones externas, tampoco hay intervalo entre una sensación y otra; y la forma que adopta *citta* en *dhyāna* es continua. Así pues, *dhyāna* no es estático sino un proceso continuo; y esta continuidad no puede romperse porque *citta* existe en el mismo estado y adopta la misma forma durante todo el período de *dhyāna*. Dado que la forma es la misma a lo largo de todo el proceso, no existen lagunas como en *dhāraṇā*, y tampoco hay una sucesión de imágenes estáticas individuales. *Dhyāna* se compara con la continuidad de un flujo de aceite que fluye sin ningún movimiento aparente.

Taela dhárávat ekatánatá:

“La meditación o *dhyána* es un recuerdo constante, que fluye como una corriente ininterrumpida de aceite de un recipiente a otro”.

El resultado de la acción en *dhyána* es inacción. El proceso de *dhyána* es tan continuo que toda capacidad de acción se agota en mantener esta continuidad, y el resultado por tanto es la inacción. Cuando hay un cese de la acción, la mente deja de existir, y eso se llama *samádhi*. *Samádhi* también se denomina *karma samádhi*, el estado sin acción cuando cesa todo *karma* (*karmanásha*).

Existe otra acción: el poder atractivo de *Parama Puruśa*. Este poder atractivo que se origina en *Parama Puruśa* permanecerá siempre; pero como el objeto de atracción es la mente, cuando la mente misma no exista, este poder atractivo tampoco existirá. *Dhyána*, por lo tanto, tiene como resultado la pérdida completa de acción.

Dháraṇá y *dhyána* son, por tanto, muy diferentes entre sí, aunque ambos tienen lugar en el *citta*. *Dháraṇá* es el proceso por el que *citta* adopta la forma de objetos externos [a través de un proceso psicoespiritual específico]⁸⁵, mientras que *dhyána* concierne únicamente a los objetos

85 En otro lugar, el autor ha descrito los beneficios de *dhāraṇā*, que el *ācārya* [maestro] o la *ācāryā* [maestra] explican en el momento de impartir esta lección. *Dháraṇā* es una de las lecciones superiores en la *sādhana* de Ananda Marga. Uno de los beneficios más importantes de *dhāraṇā* es que el control sobre las *vṛttis* y la mente se desarrolla a través de este proceso. Como resultado, esto ayuda inmensamente en *dhyána sādhana* cuando llega el momento de practicarla. *Dháraṇā* y *cakra shodhana* no son lo mismo. *Cakra shodhana* es una lección superior de *dhāraṇā* en el sistema de la *sādhana* de Ananda Marga. -Trans.

internos. *Dhāraṇa* es estático, mientras que *dhyāna* está lleno de forma dinámica. *Dhāraṇā* no es continuo y es momentáneo, mientras que *dhyāna* es continuo. *Dhāraṇā* puede dar lugar a la acción, pero *dhyāna* solo da lugar al cese de acciones. *Dhāraṇā* es puramente una creación de *citta* y es *tamoguṇii*, o estática, mientras que *dhyāna* está lleno de dinamismo y es *rajoguṇii*, o mutativo, por naturaleza. El cese resultante de acción en *dhyāna* muestra que su meta final es *sattvaguṇii samādhi* a través del principio de *sattvaguṇa*.

1957, Jamalpur