

B.K.S. IYENGAR

El profesor de Yoga más respetado del mundo

**El árbol del
YOGA**



La guía definitiva del Yoga
para cada día

B.K.S. Iyengar

YOGA VRIKṢA

EL ÁRBOL
DEL YOGA

Traducción del inglés de José Manuel Abeleira

editorial **K**airós

Título original: The Tree of Yoga

© BKS Iyengar

Thorsons, a Division of Harper Collins Publishers
Ltd.

Cover layout © HarperCollinsPublishers 2012

Cover images © Shutterstock

© de la edición en castellano:

1971 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121

08029 Barcelona

www.editorialkairos.com

Primera edición en papel: Junio 2000

Primera edición digital : Marzo 2015

ISBN-10: 84-7245-413-4

ISBN-13 papel: 978-84-7245-413-2

ISBN epub: 978-84-9988-453-0

ISBN kindle: 978-84-9988-454-7

ISBN Google: 978-84-7245-819-2

Depósito legal epub: B 8.333-2015

Composición: Pablo Barrio

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus

titulares, salvo excepción prevista por la ley. Si necesita algún fragmento de esta obra diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org).

SUMARIO

Prefacio

Nota del editor y agradecimientos

Parte I: Yoga y vida

El yoga es uno

El árbol del Yoga

Individuo y sociedad

Oriente y Occidente

Los objetivos de la vida

Infancia

Amor y matrimonio

Vida familiar

Vejez

Muerte

Fe

Parte II: El árbol y sus partes

Esfuerzo, percepción consciente y gozo

La hondura de āsana

Las raíces

El tronco

Las ramas

Las hojas
La corteza
La savia
La flor
El fruto

Parte III: Yoga y salud

La salud como globalidad
El objetivo y el producto derivado
El yoga y la medicina ayurvédica
El enfoque práctico
El arte de la prudencia
El arte de la curación

Parte IV: El sí-mismo y su viaje

Retorno a la semilla
Los *Yoga Sūtras* de Patañjali
Prāṇāyāma
Energía y gracia divina
Meditación y yoga
La naturaleza de la meditación
Del cuerpo al alma

Parte V: El yoga en el mundo

El yoga como arte
De los profesores y la enseñanza

Glosario

Bibliografía

A los yoguis del pasado y del presente

PREFACIO

Amigos y compañeros de búsqueda:

En el mundo espiritual, como en el mundo material, se puede escalar una montaña por varios lados. Un camino puede ser largo, otro corto; uno puede ser sinuoso y difícil, otro directo y fácil; y aun así, por todas esas sendas es posible alcanzar la cima. En la búsqueda del conocimiento espiritual son muchos los métodos, muchas las vías, muchos los medios de experimentar la esencia oculta de nuestro ser y de dirigir la mente, que se halla atrapada en las redes de los placeres del mundo, hacia la verdadera fuente de su existencia: el ātman o alma.

Mi materia de estudio es el yoga: la senda que cultiva el cuerpo y los sentidos, refina la mente, civiliza la inteligencia y halla su descanso en el alma, esencia de nuestro ser. Por desgracia, muchas personas que no han penetrado la hondura del yoga piensan que esta senda espiritual hacia la realización del sí-mismo¹ es una mera disciplina física, y la práctica del haṭha yoga tan sólo un tipo de gimnasia. Pero el yoga es más que físico. Es celular, mental, intelectual y espiritual: afecta al hombre en todo su ser.

Durante los últimos treinta y cinco años he ido con regularidad a Europa y América, dando clases y haciendo demostraciones

para llevar la ciencia del yoga a las gentes de Occidente. Asiduamente doy conferencias y celebro encuentros con estudiantes de yoga que desean hacerme preguntas y ahondar en su comprensión de la materia. Algunas de mis recientes charlas y sesiones de preguntas y respuestas han sido ahora reunidas y ordenadas en forma de libro: este libro que tienen en sus manos y que puede servir de complemento práctico y filosófico a mis anteriores libros *Light on Yoga (Luz del Yoga)*, *Light on Prāṇāyāma (Luz sobre el Prāṇāyāma)* y *The Art of Yoga*. Al leerlo descubrirán algo de la riqueza y profundidad del yoga, el cual nos lleva desde la superficie de la piel hasta el fondo del alma. Espero que este volumen resulte fructífero tanto para practicantes de yoga experimentados como para aquéllos que abordan la materia por primera vez. Es mi deseo compartir la dicha de la vida a través del yoga con todos ustedes, por lo que me alegra poder hablarles mediante este libro. Yoga significa reunirse, y el yoga nos está uniendo a ustedes y a mí a través de estas páginas.

Piensen en el estado mental en que se hallaban antes de comenzar a leer. Su mente estaba fresca. Se dispusieron a hojear este libro con mente fresca, sin ideas. Cuando mantenemos ese estado en nuestra vida diaria se denomina integración. Estar plenamente integrado significa integrarse totalmente desde el cuerpo hasta el sí-mismo, así como vivir en integración con nuestros vecinos y el ambiente que nos rodea.

La integración es meditación y la meditación es integración. Quienes carecen de integración no pueden hablar de meditación, como tampoco los que carecen de experiencia en la meditación pueden decir lo que es la integración. Ambas se hallan interconectadas e interrelacionadas. Si ustedes y yo estamos

integrados, la mente está en silencio en ustedes y la mente está en silencio en mí, si bien nos hallamos alerta y totalmente atentos. Cuando la percepción consciente se rompe de tanto en tanto se denomina distracción, y llevar la mente distraída una y otra vez a un punto focal es concentración. Mas si este estado de silencio alerta, que normalmente se nos presenta sólo en breves atisbos, continúa durante un largo periodo de tiempo, entonces es meditación.

Cuando se mantiene ininterrumpida esta percepción consciente de la integración de cuerpo, mente y alma, el tiempo no conoce pasado ni futuro; el tiempo es eterno, y puesto que la eternidad aparece aquí en el tiempo, ustedes y yo nos volvemos eternos. Eso es integración, y en ese estado no pueden existir diferencias entre nosotros. Yo espero que, si no hoy, algún día al menos podamos alcanzar ese punto culminante. Recuerden que en la realización del sí-mismo hay culminación. Probablemente hayan escuchado algo distinto: que el infinito no puede ser visto o alcanzado por lo finito. Pero nosotros sólo disponemos de medios finitos para conocer lo infinito. Cuando lo finito se funde en lo infinito, todo se vuelve infinito.

Consideren por un momento el cielo. El cielo es finito al tiempo que infinito. Nadie puede tocarlo, si bien estamos en contacto con él en todo momento de nuestras vidas. De forma similar, ustedes y yo hemos de utilizar medios finitos –cuerpo, mente, inteligencia y consciencia–² para alcanzar la sede infinita del alma, que es la madre de todas estas cosas. De ese modo permanecemos siempre frescos, siempre en paz, y con inteligencia siempre en crecimiento.

Dios los bendiga.

B.K.S. Iyengar

NOTA DEL EDITOR Y AGRADECIMIENTOS

El creciente interés que por el yoga existe a nivel mundial, unido a la sólida reputación de B.K.S. Iyengar como uno de los principales profesores en la materia, ha conducido al desarrollo de una amplia red de profesores y alumnos que trabajan bajo su dirección en muchos países diferentes. Él mismo dedica con regularidad parte de su tiempo a viajar, dar conferencias y celebrar encuentros con estudiantes y profesores de yoga a lo largo y ancho del mundo. El material presentado en este libro ha sido extraído en gran parte de grabaciones y transcripciones de tales encuentros y conferencias, los cuales tuvieron lugar en Inglaterra, Francia, Italia, España y Suiza entre los años 1985 y 1987, así como de una conferencia pronunciada en Madrás en 1982 durante el Congreso Panindio Bharatnatyam. Debo agradecer a los organizadores de estos diversos acontecimientos su generosidad al facilitar dicho material para su publicación, así como a todos aquellos que han participado en las labores de grabación y transcripción.

Ese material inicial trata de forma libre muchos temas diferentes, pasando a menudo rápidamente de un asunto a otro en respuesta a las preguntas y cuestiones que van surgiendo. La

organización de este libro en capítulos y secciones no guarda relación directa con la estructura de las conferencias originales, y en ciertos capítulos he incluido material procedente de distintas conferencias y charlas en las que se abordaron temas afines. Se ha incorporado asimismo material reciente extraído de mis conversaciones con el maestro Iyengar, así como de un amplio número de correcciones y añadidos al borrador realizados por él mismo. *Yoga Vrikṣa (El árbol del Yoga)* es pues una presentación revisada y actualizada de los temas abordados en las charlas y conferencias originales. He procurado reducir al mínimo las repeticiones, manteniendo al mismo tiempo la frescura del estilo oratorio del maestro Iyengar.

Quisiera dar las gracias a Silva y Mira Mehta del Instituto de Yoga Iyengar de Londres por haber leído y corregido el borrador, a Jonathan Katz por repasar las transliteraciones en sánscrito y las definiciones del glosario, a Jim Benson por su ayuda a la hora de reunir la bibliografía y a Sheelagh Rivers-Moore por una sugerencia muy útil en referencia al orden de los capítulos. Silvia Prescott ha aportado de manera generosa todas las fotografías en blanco y negro, salvo una, que es de Gerry Clist. Debo dar las gracias de modo especial a S.M. Wagh, quien pintó la portada y ciertas ilustraciones.*

El simbolismo del árbol del Yoga fue desarrollado con anterioridad por el autor en una charla publicada en Gran Bretaña por la revista *Yoga Today*. Asimismo han aparecido artículos que contienen algunas de las ideas de este libro en *Yoga Journal* en Estados Unidos, *Le Monde Inconnu* en Francia, *Viniyoga* en Bélgica y *Body the Shrine, Yoga thy Light*, publicado en la India en 1978 por el Comité Conmemorativo del 60º

Cumpleaños de B.K.S. Iyengar. Un breve pasaje del capítulo sobre prāṇāyāma aparece reproducido por cortesía de *Bharatiya Vidya Bhavan* de Bombay. Hay que agradecer a Unwin Hyman Ltd. su permiso para extraer partes de los glosarios de los libros de B.K.S. Iyengar *Light on Yoga* (versión castellana: *La Luz del Yoga*, Kairós, Barcelona 1994) y *Light on Prāṇāyāma* (versión en castellano: *Luz sobre el Prāṇāyāma*, Kairós, Barcelona 1997) a la hora de recopilar el glosario de este libro.

Por último quisiera expresar mi más sincera gratitud a B.K.S. Iyengar mismo por su completa cooperación y estímulo durante la preparación del libro, a Faeq Biria por haber propuesto en primer lugar el proyecto y ayudar a la recolección de material, y a todos esos innumerables estudiantes y entusiastas del yoga cuyo interés en la materia hace posible y necesario un libro de estas características.

DANIEL RIVERS-MOORE
Oxford, marzo de 1988

PARTE I:
YOGA Y VIDA

EL YOGA ES UNO

Yoga significa unión. La unión del alma individual con el Espíritu Universal es yoga. Esta noción es, sin embargo, demasiado abstracta para ser entendida fácilmente, así que para nuestro nivel de comprensión suelo decir que yoga es la unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma.

El noventa por ciento de nosotros sufre de un modo u otro, física, mental o espiritualmente. La ciencia del yoga nos ayuda a mantener el cuerpo como un templo a fin de que éste se torne tan limpio como el alma. El cuerpo es perezoso, la mente vibrante y el alma luminosa. Las prácticas yóguicas desarrollan el cuerpo hasta el nivel vibrante de la mente para que así cuerpo y mente, habiéndose vuelto ambos vibrantes, se vean atraídos hacia la luz del alma.

Filósofos, santos y sabios nos dicen que son varias las sendas por las que podemos alcanzar el objetivo último, la visión del alma. La ciencia de la mente se llama rāja yoga, la ciencia de la inteligencia es el jñāna yoga, la ciencia del deber es el karma yoga y la ciencia de la voluntad es el haṭha yoga. Para los autores de los textos antiguos, estos nombres eran como las teclas de un teclado. El teclado posee muchas teclas, pero la música es una. Del mismo modo, son muchas las palabras mediante las cuales los

individuos expresan su modo particular de enfocar el yoga y las sendas particulares por las que alcanzan la culminación de su arte; sin embargo el yoga es uno, al igual que Dios es uno, aunque en diferentes países la gente lo llame con distintos nombres.

Quienes abordan el yoga intelectualmente afirman que el rāja yoga es espiritual y el haṭha yoga meramente físico. Se trata de un grave error. Así como todas las sendas conducen a la fuente, también el haṭha yoga nos conduce hacia la visión del alma. ¿Cuántos de aquéllos que establecen esta distinción entre haṭha yoga y rāja yoga han realizado un estudio en profundidad del *Haṭha Yoga Pradīpikā* o de otros textos antiguos sobre haṭha yoga? ¿Y cuántos han leído en profundidad los *Yoga Sūtras* de Patañjali, que son la fuente principal del rāja yoga? ¿Saben ellos acaso que el último capítulo del *Haṭha Yoga Pradīpikā* se llama *Samādhi Pāda*, y que habla del estado de samādhi o unión con el Espíritu Supremo? ¿Y cuál es la culminación del rāja yoga? También samādhi. ¿Dónde está, pues, la diferencia entre ambos?

Basta con abordar psicológicamente, en lugar de fisiológicamente, el término “haṭha” para aprender más acerca de si el haṭha yoga es físico o espiritual. “Ha” significa sol, el sol de nuestro cuerpo, es decir, nuestra alma; y “ṭha” significa luna, la cual es nuestra consciencia. La energía del sol nunca languidece, mientras que la luna mengua cada mes y de nuevo pasa, de estar apagada, a la plenitud. Así pues, el sol en cada uno de nosotros, que es nuestra alma, nunca se apaga, mientras que la mente o consciencia, que toma su energía del alma, experimenta fluctuaciones, modulaciones, humores y altibajos como las fases de la luna. La mente es como el mercurio. Y así como el mercurio no puede asirse con la mano, tampoco nosotros podemos asir la

mente fácilmente. No obstante, cuando logramos hacer que se reúnan consciencia y cuerpo, la energía de aquélla se aquieta, y cuando la energía de la consciencia se aquieta, también la consciencia se aquieta y el alma impregna el cuerpo entero.

El *Haṭha Yoga Pradīpikā* dice que yoga es “prāṇa vṛitti nirodha”: aquietar las fluctuaciones de la respiración. Los *Yoga Sūtras* de Patañjali dicen que yoga es “chitta vṛitti nirodha”: aquietar las fluctuaciones de la mente. La mente puede ir en muchas direcciones en un instante. Sus movimientos son múltiples y muy rápidos. La respiración, sin embargo, no puede ir en muchas direcciones a la vez. Sólo tiene un recorrido: inspiración y espiración. Puede, sí, detenerse un momento en estado de retención, mas no puede multiplicarse como la mente. Según el *Haṭha Yoga Pradīpikā*, el control de la respiración y la observación de su ritmo llevan la consciencia a la quietud. Así, aunque el *Haṭha Yoga Pradīpikā* comience con el control de prāṇa, la respiración o energía, y los *Yoga Sūtras* de Patañjali comiencen con el control de la consciencia, ambos se encuentran en un cierto punto, no existiendo en el fondo diferencia alguna entre ellos. Al controlar la respiración estamos controlando la consciencia, y al controlar la consciencia aportamos ritmo a la respiración.

Como el alcanfor al unirse a la llama, la mente resulta absorbida por la llama del alma. Ésa es la culminación del haṭha yoga. El texto nos dice que la unión de la mente con el alma es haṭha yoga. Rāja yoga también es la unión de la mente con el alma, de modo que no existe diferencia alguna entre ambos. El yoga es uno.

Practicar yoga es por tanto unir el cuerpo con la mente. Para la persona cultivada es también unir la mente con la inteligencia, y para la persona aun más cultivada es unir el cuerpo, la mente y la inteligencia con lo profundo del alma.

El yoga se divide tradicionalmente en ocho miembros o aspectos, denominados yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Cuando no estamos familiarizados con estos términos, esta larga lista puede resultar un tanto desalentadora al principio. En el curso de este libro, nos familiarizaremos poco a poco con dichos conceptos y las palabras sánscritas dejarán paulatinamente de constituir una barrera para la comprensión.

Se puede considerar asimismo que el yoga presenta tres niveles: externo, interno y profundo, o físico, mental y espiritual. De ese modo, los ocho miembros del yoga pueden dividirse en tres grupos. Yama y niyama constituyen las disciplinas éticas sociales e individuales; āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra conducen a la evolución del individuo, a la comprensión del sí-mismo;³ dhāraṇā, dhyāna y samādhi son los efectos del yoga, que proporcionan la experiencia de la visión del alma, si bien no forman parte, como tales, de la práctica del yoga.

Aunque a menudo se considera en Occidente que el yoga es puramente físico, se trata también de una materia fisiopsicológica y psico-espiritual. Es una ciencia que libera nuestra mente de la esclavitud del cuerpo y la conduce hacia el alma. Cuando la mente alcanza el alma y se funde con ella, el alma se ve liberada, permaneciendo a partir de ese momento en paz y beatitud. Si se encierra un pájaro en una jaula, éste no tiene posibilidad alguna de movimiento. En el momento en que abrimos

la jaula, el pájaro alza el vuelo y recobra su libertad. El hombre alcanza la misma libertad cuando la mente se ve descargada de la esclavitud del cuerpo y viene a descansar en el seno del alma.

El primer nivel del yoga consiste en lo que podríamos llamar obligaciones y prohibiciones. Niyama nos dice lo que debemos hacer por el bien del individuo y de la sociedad, y yama nos dice lo que debemos evitar hacer, pues resultaría nocivo para el individuo y para la sociedad. Se trata de disciplinas éticas que han existido dentro del género humano en todos los lugares desde tiempo inmemorial. Yama y niyama pertenecen a la tradición de las civilizaciones, ya sea de Oriente o de Occidente, del Norte o del Sur.

Una vez acatados estos preceptos tradicionales, u obligaciones y prohibiciones, trabajamos entonces para el desarrollo individual a través de la interpenetración de cuerpo y mente y de mente y alma. Este segundo nivel del yoga es sādhana o práctica, y comprende āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra. Āsana es la práctica de diferentes posturas del cuerpo. Prāṇāyāma es la ciencia de la respiración. Pratyāhāra es bien el silenciamiento de los sentidos y su mantenimiento pasivo en la posición que les corresponde, bien la retirada de los sentidos hacia el interior a fin de que puedan residir en el núcleo del ser.

El tercer estrato del yoga es descrito por Patañjali en los *Yoga Sūtras* como el tesoro del yoga. Es el efecto o el fruto de sādhana y consiste en dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Dhāraṇā es concentración o atención completa. Dhyāna es meditación. Samādhi es la culminación del yoga: un estado de bienaventuranza y unión con el Espíritu Universal. Cuando cuidamos del crecimiento de un árbol, llegado el momento éste

echa flores, produciendo luego su culminación natural, que es el fruto. De igual modo, la práctica del yoga ha de culminar más pronto o más tarde con la fragancia espiritual de la libertad y la beatitud. Al igual que la esencia del árbol se halla contenida en el fruto, así también la esencia de nuestra práctica está contenida en su fruto de libertad, equilibrio, paz y beatitud.

EL ÁRBOL DEL YOGA

Para cultivar una planta hacemos primero un agujero en la tierra, retiramos las piedras y los hierbajos y ablandamos el suelo. Luego introducimos la semilla en el suelo cubriéndola cuidadosamente con tierra blanda para que al abrirse no la dañe el peso de la tierra. Finalmente, regamos un poco la semilla y esperamos a que germine y crezca. Después de uno o dos días, la semilla se abre en forma de brote y empieza a crecerle un tallo. Luego el tallo se divide en dos ramas y echa hojas. Crece continuamente formando un tronco y produce ramas cargadas de hojas que se abren en diversas direcciones.

De forma similar, el árbol del sí-mismo necesita cuidados. Los sabios de la antigüedad, que experimentaron la visión del alma, descubrieron la semilla de ésta en el yoga. Dicha semilla presenta ocho segmentos, los cuales, a medida que crece el árbol, dan origen a los ocho miembros del yoga.

La raíz del árbol es yama, que comprende cinco principios: ahimsā (no violencia), satya (amor a la verdad), asteya (hallarse libre de avaricia), brahmacharya (control del placer sensual) y aparigraha (hallarse libre de codicia y de la posesión más allá de las propias necesidades). La observancia de yama disciplina los cinco órganos de acción, a saber, los brazos, las piernas, la boca,

los órganos de procreación y los órganos de excreción. Naturalmente, los órganos de acción controlan los órganos de percepción y la mente: si la intención es causar un daño, pero los órganos de acción se niegan a hacerlo, el daño no se llevará a cabo. Así pues, los yoguis comienzan por el control de los órganos de acción. Yama es por tanto la raíz del árbol del Yoga.

A continuación viene el tronco, comparable a los principios que componen niyama. Éstos son śauca (limpieza), santoṣa (contento), tapas (ardor), svādhyāya (estudio del sí-mismo) e Īśvara praṇidhana (entrega de uno-mismo). Estos cinco principios de niyama controlan los órganos de percepción: los ojos, los oídos, la nariz, la lengua y la piel.

Del tronco del árbol surgen varias ramas. Una crece muy larga, otra de lado, otra en zigzag, otra recta etcétera. Estas ramas son las āsanas, las diversas posturas que armonizan las funciones físicas y fisiológicas del cuerpo con el modelo psicológico de la disciplina yóguica.

De las ramas crecen las hojas, cuya interacción con el aire suministra energía a todo el árbol. Las hojas absorben el aire exterior y lo conectan con las partes internas del árbol. Se corresponden con prāṇāyāma, la ciencia de la respiración, que conecta el macrocosmos con el microcosmos y viceversa. Nótese cómo, en posición invertida, los pulmones representan un árbol. A través del prāṇāyāma, los sistemas respiratorio y circulatorio son conducidos a un estado de armonía.

El dominio de āsanas y prāṇāyāma ayuda al practicante a desligar la mente del contacto del cuerpo, lo que lo conduce automáticamente a la concentración y la meditación. Las ramas del árbol se hallan todas cubiertas por una corteza. Sin la

protección de la corteza, el árbol sería carcomido por los gusanos. Esa cubierta preserva la energía que fluye dentro del árbol desde las hojas a la raíz. Así, la corteza se corresponde con pratyāhāra, el viaje de los sentidos hacia adentro desde la piel al núcleo del ser.

Dhāraṇā es la savia del árbol, el jugo que transporta la energía en su viaje hacia el interior. Dhāraṇā es concentración: enfocar la atención en el núcleo del ser.

El fluido del árbol, o savia, conecta la última punta de las hojas con los extremos de la raíz. La experiencia de esta unidad del ser desde la periferia hasta el centro, donde el observador y lo observado son uno, se alcanza en la meditación. Cuando el árbol está sano y el suministro de energía es excelente, brotan de él flores. Así dhyāna, la meditación, constituye la flor del árbol del Yoga.

Finalmente, cuando la flor se transforma en fruto, éste se denomina samādhi. Al igual que la esencia del árbol se halla en el fruto, así también la esencia de la práctica del yoga está en la libertad, el equilibrio, la paz y la beatitud de samādhi, donde el cuerpo, la mente y el alma se unen y se funden con el Espíritu Universal.

INDIVIDUO Y SOCIEDAD

El yoga actúa sobre cada individuo a fin de lograr su crecimiento y su avance a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Va dirigido a toda la humanidad. Ésa es la razón por la cual se le denomina s̄arvabhauma, o cultura universal. El yoga no acaba cuando nos hallamos en paz con nosotros mismos. Habiendo adquirido una cierta disciplina de cuerpo, mente, sentidos, inteligencia y consciencia, el yogui ha de vivir en el mundo sin verse envuelto en sus propias acciones. Es lo que se conoce por habilidad en la acción; pero ésta no significa tan sólo destreza. Dicha habilidad consiste en realizar las propias acciones sin esperar buenos o malos resultados de ellas. Las acciones del yogui no se realizan ni con vicio ni con virtud, sino con pureza y divinidad.

Se ha de lograr un enorme equilibrio entre la vida filosófica y la vida práctica. Si conseguimos aprender eso, nos convertimos en filósofos prácticos. Filosofar filosofía pura no constituye un gran logro. Los filósofos son soñadores. Nosotros, sin embargo, debemos introducir la filosofía en nuestro día a día, a fin de que la vida, con sus penas y sus alegrías, se vea informada por la filosofía. Siendo fieles a nuestra propia evolución y desarrollo, sin abandonar nuestra senda espiritual individual, ¿podemos al

mismo tiempo vivir felizmente en sociedad? Eso es filosofía práctica.

El yoga apunta primeramente al crecimiento individual, pero a través del crecimiento individual la sociedad y la comunidad avanzan. Si cien personas practican yoga y se las ve sanas, entonces otros comenzarán a preguntarles qué es lo que hacen. De ese modo el número se incrementará, y pronto habrá otras cien, u otras doscientas o trescientas. Hubo un tiempo en que parecía que yo era el único que hacía este yoga con dedicación y entusiasmo, pero ¡miren ahora cuánta gente a su alrededor lo está haciendo! Así pues, del individuo va a la comunidad, y de la comunidad a la sociedad.

¿Por qué pensamos en la violencia del mundo y no pensamos en la violencia que hay dentro de nosotros mismos? Cada uno ha de ser su propio instructor, pues sin disciplina no podemos volvernos libres, ni puede haber libertad en el mundo sin disciplina. Sólo la disciplina trae consigo verdadera libertad. Si necesita mejorar su salud, ¿cree que lo conseguirá sin disciplina? La moderación es esencial en la vida. Ésa es la razón por la cual el yoga empieza con un código de conducta que cada individuo ha de desarrollar. La persona disciplinada es una persona religiosa. La salud es religiosa. La mala salud es irreligiosa.

La vida religiosa no consiste en apartarse del mundo diario. Más bien al contrario: lo que hemos de hacer es armonizar nuestras vidas. Las circunstancias de la vida están ahí para nuestra evolución, no para nuestra destrucción. El ambiente con frecuencia parecerá oponerse a la vida individual. Sin embargo, ¿acaso no puedo vivir yo como un hombre virtuoso aunque los demás pasen el tiempo en prostíbulos? O supongamos que diez

personas están bebiendo. Yo no bebo, pero esos diez son mis amigos. Cuando me invitan a beber, si les digo «No, no me interesa» van a reírse de mí. Así que les digo: «De acuerdo. Para mí un zumo, y para vosotros el alcohol» ¿Qué más da? Eso quiere decir que les entiendo. Estoy y no estoy con ellos. Estoy dentro y fuera. Eso se denomina equilibrio. Si somos capaces de vivir así, eso es religión.

El crecimiento individual constituye un deber fundamental, y el yoga desarrolla a cada individuo. No obstante, nuestro cuerpo es una imagen del mundo que nos rodea: es un gran club internacional. Tenemos trescientas articulaciones, lo que representa que hay trescientos miembros asociados en un cuerpo. La circulación de la sangre ocupa noventa y seis mil kilómetros de longitud si contamos todas las arterias, las venas y los vasos capilares más pequeños; y son dieciséis mil los kilómetros de energía biológica que fluyen por el sistema nervioso. La superficie de nuestros pulmones es tan grande como una pista de tenis. Nuestro cerebro posee cuatro lóbulos. ¿No es una especie de gran club internacional en un solo individuo? El yoga proporciona ayuda para que todas estas partes se coordinen y puedan así trabajar en armonía y concordia. El yoga opera en nuestra conciencia. El yoga opera en nuestra consciencia. El yoga opera en nuestra inteligencia. El yoga opera en nuestros sentidos. El yoga opera en nuestra carne. El yoga opera en nuestros órganos de percepción. Por eso se denomina arte global.

Cuando nuestro cuerpo, mente y alma se muestran sanos y armoniosos, proporcionamos salud y armonía a los que nos rodean, así como al mundo; no retirándonos del mundo, sino siendo un sano órgano viviente del cuerpo de la humanidad.

ORIENTE Y OCCIDENTE

En ocasiones se dice que el cuerpo del indio, los músculos del indio o la anatomía del indio son diferentes a los del occidental y que el yoga no está hecho para los occidentales. Pero ¿existen acaso un cáncer británico, un cáncer italiano y un cáncer indio, o el cáncer es uno solo? El sufrimiento humano es el mismo, ya sea uno indio u occidental; las aflicciones del cuerpo son las mismas; las aflicciones de la mente son las mismas. Declararse uno mismo occidental, como si los orientales y los occidentales fueran distintos, es como decir que hay un cáncer oriental y uno occidental. Las enfermedades son comunes a todos los seres humanos, y el yoga se nos da para curar esas enfermedades. En ningún lugar de los textos antiguos se dice que el yoga haya de ser practicado exclusivamente por hindúes. Muy al contrario, Patañjali describe el yoga como “sārvabhauma”. “Bhauma” es el mundo; “sārva” significa todo. El yoga es una cultura universal. Igual que opera en todo el individuo, también va dirigido al desarrollo de toda la humanidad en los niveles físico, mental, intelectual y espiritual. Hace dos mil quinientos años Patañjali no estableció división alguna entre Oriente y Occidente. ¿Por qué íbamos a hacerla nosotros ahora?

Por otro lado, hay gente que me dice que es una cuestión de dieta: que no se puede practicar yoga si no se es vegetariano y que en una cultura occidental, o en un clima occidental, eso no es posible. Esa teoría resulta estar equivocada pues veo que muchas personas de Occidente se han pasado ya a una dieta vegetariana, ya que el vegetarianismo conduce a la violencia mínima. Diré más aún: los vegetarianos de la India son tan rígidos como los europeos que comen carne. Naturalmente, a los indios les resultan sencillas las posturas con piernas cruzadas, pero hay muchas otras posturas que no pueden hacer. No nos engañemos pensando que porque hacen la postura del loto son flexibles. La hacen porque toda su vida se han sentado en el suelo, mientras que ustedes se pasan la vida sentados en sillas.

Por lo que se refiere a la cuestión de la dieta, todo depende de cuáles sean nuestros objetivos a la hora de practicar yoga. Patañjali divide los cinco aspectos de niyama en dos grupos. Por un lado, śauca y santoṣa, salud física y felicidad de mente. Por el otro, tapas, svādhyāya e Īśvara praṇidhāna: deseo ardiente de desarrollo espiritual, estudio del sí-mismo y entrega a Dios. La primera parte de niyama, compuesta de śauca y santoṣa, nos permite disfrutar de los placeres del mundo y vernos libres de enfermedad. La segunda parte, compuesta de tapas, svādhyāya e Īśvara praṇidhāna, se denomina yoga auspicioso y nos permite alcanzar el estado superior, la libertad, la disociación completa respecto de los vehículos del cuerpo y la unidad con el alma. Patañjali llama a estos dos estadios “bhoga” y “apavarga” respectivamente. “Bhoga” representa el disfrute de los placeres sin estar sujeto a enfermedad; “apavarga” significa libertad y beatitud. Para la salud y la felicidad, según Patañjali, la dieta no

es muy importante. Pero si hemos de desarrollar salud espiritual, entonces llevar una dieta se vuelve necesario a fin de aquietar las fluctuaciones de la mente. De lo que se siembra se recoge. La mente es producto de la alimentación, de modo que la alimentación tendrá un efecto sobre la mente. De ahí que, para la práctica espiritual, la alimentación haya de restringirse; mas no así si sólo aspiramos a la salud y la felicidad. No es una cuestión de Oriente u Occidente; es una cuestión del nivel espiritual en el que deseemos operar.

También se me ha preguntado si el individualismo en el que se basa la sociedad occidental es un impedimento para la práctica del yoga. Pero en todas partes del mundo la humanidad es individualista. ¿Cómo iban a ser individualistas los occidentales y no los orientales? El yoga va destinado al crecimiento individual y a erradicar los defectos físicos, emocionales, intelectuales y espirituales. Está diseñado para la eliminación de fluctuaciones y aflicciones, dolores y tristezas. ¿Varían acaso estas aflicciones de una cultura a otra? ¿Se hallan en la sociedad o en el individuo?

Afirmo por tanto que el yoga es universal: no va dirigido tan sólo a los indios. En cuanto decimos que somos occidentales u orientales, la enfermedad de Occidente y Oriente ya está actuando en nosotros. La enfermedad fundamental, la de imaginar que algo falla en nosotros, ya se ha instalado. Así que no establezcamos estas diferencias entre individuos según el país del que sean. ¡Hagamos yoga por hacerlo, y disfrutemos de sus beneficios!

En el segundo capítulo de los *Yoga Sūtras*, Patañjali habla de *avidyā* y *asmitā*, ignorancia y orgullo, que son defectos intelectuales; de *rāga* y *dveṣa*, deseo y aversión, que son defectos

emocionales; y de abhiniveśa, miedo a la muerte, que es un defecto instintivo (*Yoga Sūtras*, II.3-9). Al cultivar el cuerpo, la mente y la consciencia, el practicante vence los defectos del intelecto, aporta equilibrio a la sede emocional del corazón y se vuelve intuitivamente fuerte. El yoga conduce a esa felicidad en la que se es libre de los defectos de la inteligencia, las emociones y los instintos. Los distintos textos que hablan de yoga hacen hincapié en diversos aspectos, pero todos hablan del mismo proceso de desarrollo espiritual.

No hagamos distinciones, diciendo que hacemos un yoga mejor que éste o un yoga peor que aquél. El yoga es uno como el mundo es uno y la gente del mundo es una. Somos italianos o norteamericanos porque pertenecemos a un lugar llamado Italia o a un lugar llamado Norteamérica. Yo procedo de India, así que soy indio, pero en cuanto seres humanos no existe diferencia alguna entre nosotros. En el yoga, también, unos pueden tomar un camino como medio para experimentar la realización del sí-mismo, mientras otros toman otro distinto; yo afirmo que no hay diferencia en absoluto entre las diversas prácticas de yoga.

La meditación, así como diversas formas de trabajar con las emociones y los deseos, se hallan en muchas prácticas religiosas. Tal vez hayan oído hablar de la meditación zen y piensen que es algo distinto de la meditación en yoga. Sin embargo, la meditación no puede ser llamada meditación hindú, meditación zen o meditación trascendental. La meditación es simplemente meditación. Recuerden que el Buda nació en India y fue también estudiante de yoga. Cuando estuve en Tokio conocí a muchos maestros de zen y ellos se referían a mí como otro maestro de zen. Eso quiere decir que la calidad de mi trabajo y mis logros y la

calidad de su práctica y de su desarrollo espiritual deben de ser iguales. No hay ninguna diferencia. La esencia de la meditación de los yoguis, y no me refiero a los hindúes sino a los yoguis, y de la meditación de los maestros de zen es la misma. Los maestros de zen son yoguis, igual que nosotros somos yoguis. Cuando hablamos de yoga, decimos que es una de las seis filosofías de la India. De ahí que esté conectado con la religión hindú, mientras que el zen se halla conectado con el budismo; y ello hace que nos encontremos con diferencias de opinión y disputas entre bandos. Pero el yoga va dirigido al género humano, no a los hindúes. Éste es el sentido de s̄arvabhauma: el yoga es una cultura universal, no la cultura de los hindúes, y lo mismo la meditación.

Los ríos que corren por su país y los ríos que corren por el mío ayudan a regar nuestros campos y los hacen fértiles; luego, todos van a dar al mar y se vuelven un único océano. Igualmente, todos somos seres humanos creados por Dios sin diferencia alguna entre nosotros. Todos somos uno. Los métodos de desarrollo espiritual nos son dados para la evolución de los individuos de todas las partes del mundo. No se dejen arrastrar, pues, por la palabras utilizadas en distintos países. La esencia es la misma. Miren la esencia y no se dejen engañar por los nombres.

LOS OBJETIVOS DE LA VIDA

De acuerdo con la tradición india, la sociedad se divide en cuatro categorías o castas, denominadas brāhmaṇa (la casta sacerdotal), kṣatriya (la casta guerrera), vaiśya (la casta comerciante) y śūdra (los obreros). Aunque hoy en día estas categorías parecen ir desapareciendo como divisiones sociales, siguen presentes de forma inconsciente y representan diferentes condiciones de existencia con un sentido para nosotros, independientemente de la profesión o el lugar que ocupemos en la sociedad.

¿De qué modo son aplicables estas categorías a la disciplina del yoga? A fin de aprender, un principiante ha de bregar y sudar. Tal es la condición del śūdra. Cuando se haya convertido en un estudiante experimentado, se expresará enseñando, al objeto de ganarse la vida con el yoga. Ése es el estado mental del comerciante o negociante y representa por tanto la condición del vaiśya. Más tarde entrará en liza con sus colegas, puede que incluso enseñe con sentimientos de orgullo y superioridad. Ello revela el carácter marcial del kṣatriya. En el estadio final, el aspirante penetra y ahonda en la esencia del yoga a fin de extraer de él el néctar de la realización espiritual. Tal es el fervor

religioso del yoga, y cuando se actúa conforme a ese sentimiento, nuestra práctica de yoga es la de un brāhmaṇa.

Estas cuatro divisiones se dan en muchos otros campos. Así, la vida del ser humano, estimada en cien años, es dividida en cuatro períodos de veinticinco años llamados āśramas. Éstos son, respectivamente, brahmacharya, la fase de educación general y religiosa; gārhaṣṭhya, o vida en el hogar; vānaprastha, o preparación para la renuncia a las actividades familiares; y sannyāsa, o separación de los asuntos de este mundo y adhesión al servicio del Señor.

Los sabios de la antigüedad también distinguían cuatro objetivos de vida, o puruṣārthas, y recomendaban el seguimiento de uno de los cuatro objetivos de vida durante cada uno de los cuatro āśramas. Los cuatro objetivos de vida son dharma, la ciencia de las obligaciones éticas, sociales y morales; artha, la adquisición de bienes terrenales; kāma, disfrute de los placeres de la vida; y mokṣa, libertad o bienaventuranza.

Sin dharma, o respeto por las obligaciones morales y sociales, los logros espirituales resultan imposibles. Se aprende durante el primero de los cuatro estadios de la vida.

Artha, la adquisición de bienes, permite que nos liberemos de la dependencia de otros. No se trata de adquirir riqueza, sino de ganarse la vida para mantener el cuerpo sano y la mente libre de inquietudes. Un cuerpo mal alimentado sería terreno abonado para la enfermedad y la preocupación, no resultando un vehículo adecuado para el desarrollo espiritual. Artha se lleva a cabo durante el segundo periodo de la vida, siendo aconsejable durante esta fase no sólo adquirir dinero, sino también hallar una pareja para llevar una vida de familia. Esta fase aporta la experiencia

del amor y la felicidad humana, preparando el espíritu, por medio del sentimiento de universalidad que se desarrolla de la amistad y la compasión, para acceder al amor divino. Así pues, no deberíamos huir de nuestras responsabilidades educativas para con nuestros hijos y los que se hallan próximos a nosotros. No existe objeción alguna al matrimonio, ni al deseo de tener hijos; ninguno de los dos se considera un obstáculo al conocimiento del amor divino, la felicidad y la unión con el Alma Suprema.

Kāma, el tercero de los puruṣārthas, que corresponde tradicionalmente al tercer periodo de la vida, es el disfrute de los placeres de ésta, lo cual presupone un cuerpo sano y una mente armoniosa y equilibrada. Puesto que el cuerpo es la residencia del hombre, deberíamos tratarlo como el templo del alma. En este estadio de la vida uno aprende a liberarse de los placeres del mundo y a encaminarse a la realización del sí-mismo.

Finalmente, al cuarto estadio de la vida corresponde mokṣa, que significa libertad frente a la esclavitud de los placeres del mundo. Esta liberación sólo puede acontecer, según Patañjali, en ausencia de enfermedad, languidez, duda, negligencia, pereza, ilusión, falta de deseo o atención, sufrimiento, desesperación, agitación corporal, alteraciones respiratorias y otras aflicciones. Mokṣa también representa la liberación frente a la pobreza, la ignorancia y el orgullo. En dicho estado uno comprende que el poder, el placer, las riquezas y el conocimiento no conducen a la libertad, y al final desaparecen. Una vez alcanzado este estadio, la emancipación ha tenido lugar y resplandece la belleza divina. De la realización del sí-mismo se pasa a la realización de Dios. Así concluye el viaje del hombre, que ha pasado de la búsqueda del mundo a la búsqueda de Dios o el Alma Universal.

En los siguientes capítulos iremos viendo cómo la práctica del yoga se relaciona con los diferentes estadios del viaje de la vida.

INFANCIA

Un niño aborda el yoga de manera muy distinta a un adulto. Consideren el desarrollo intelectual de un adulto y el desarrollo intelectual de un niño y comparen la rapidez de un niño en la acción física con la rapidez de un adulto. Si bien el desarrollo intelectual del niño no ha alcanzado el nivel del de un adulto, el niño ve con universalidad de mente mientras que el adulto es más individualista que universal. Asimismo, el niño es mucho más rápido en movimientos corporales que el adulto.

Como adultos, nos vemos afectados por un gran número de problemas emocionales. El niño tiene muy pocos problemas emocionales y, en caso de tener alguno, éste no será de la misma naturaleza que el de ustedes. Si yo les reprendo a ustedes en una clase, recordarán hasta el fin de sus días que aquel hombre de la India vino y les llamó estúpidos. Pero si se reprende a un niño y media hora más tarde se le pregunta por lo ocurrido, el niño responderá “no sé”. Su sufrimiento emocional dura sólo unos segundos, pero el de ustedes dura de por vida.

Los niños poseen rapidez. No les gusta la monotonía. Aman la variedad y la novedad en todo. Para ustedes, la misma postura ha de ser explicada un día sí y otro no, y aun así no la captan. Pero pídanle a un grupo de niños que la hagan en dos segundos y la

harán muy bien. La mente de un niño está en el presente, no se va al pasado o al futuro. Sin embargo, los adultos siempre se trasladan al pasado y al futuro y nunca se hallan en el presente. Ésa es la razón por la cual tengo que explicar tanto a los adultos: para traerlos de vuelta al presente. Un niño aprende más rápido que un adulto; todo le entra por los ojos. Si se le explica demasiado, se duerme; mas si explico o hago la postura de manera rápida a un grupo de adultos, dicen no comprender. A los niños hay que enseñarles de acuerdo con su comportamiento y a los adultos, de acuerdo con sus circunstancias emocionales y ambientales. Por todas estas razones, a los niños y a los adultos se les ha de enseñar por separado. No es posible que un niño asista a un curso de yoga dirigido a adultos. Aunque a un niño le interese el yoga, matarán ese interés si lo ponen en una clase para adultos, porque se aburrirá.

Los adultos necesitan la meditación; pero si le piden a los niños que mediten, se quedarán dormidos inmediatamente. A ustedes el quedarse dormidos puede llevarles horas, por lo que muchos necesitan pastillas para dormir; mas nunca así a un niño. Ellos pueden hallarse muy activos y volverse muy pasivos al instante siguiente. Por esa razón se aburren si se les enseña lentamente.

He oído hablar a adultos acerca de niños que tienen dificultad en concentrarse. Los niños se concentran muy bien. No tienen ninguna dificultad. Depende de cómo se les atraiga. Si hablo a los niños desde una posición de adulto, no podrán concentrarse en la materia. He de entender el lenguaje que ellos entienden para expresarme en ese lenguaje, no en el mío o en el de ustedes. Entonces se concentrarán automáticamente, pues se les atrae desde su propio nivel de comprensión. Primero debo presentar el

tema en sus propios términos, de modo que puedan empezar a entender. Sólo entonces puedo introducir, como profesor, nuevos detalles. A menos que atraiga la atención de los niños, no podré comunicarles nada nuevo.

Les daré un ejemplo. Hace algunos años, ciertas autoridades escolares de Pune me propusieron enseñar yoga a un grupo de chicos entre diez y dieciséis años. El colegio tenía reputación de ser un centro difícil. Aún hoy ningún profesor quiere enseñar en ese colegio, porque los chicos tienen mala fama y no hay quien los controle. Me preguntaron si podría enseñar, y yo acepté.

Nada más comenzar el primer día supe, al comprobar la cantidad de ruido que había en la clase, que los chicos pensaban que podían jugar conmigo porque era un profesor nuevo; así que les permití que lo hicieran. De haberme mostrado muy estricto el primer día, al entrar al día siguiente en clase me la habría encontrado vacía, pues los chicos se habrían saltado la clase y no habrían venido. Pero cuando empezaron a armar jaleo, les dije: «Se os da muy bien esto de armar jaleo. ¡Vamos, armad un poco más!». Fue decir «¡Haced un poco más de ruido!», y ya me los había ganado. De haberles dicho que no hicieran ruido, habría sido muy difícil. Eso es psicología. Estudié la psicología de la situación y dije: «Tal vez deberíais hacer más ruido. ¡No es bastante!». Eso les produjo una conmoción. Entonces comencé a dar la clase.

Más tarde empezaron todos a tirarse papeles, como hacen siempre los chicos, dando al profesor y a algún estudiante por aquí y por allá. Lo que hice pues fue observar quiénes eran los que enredaban. Junté a todos esos alumnos, y cuando empecé a enseñar pedí a estos chicos revoltosos que subieran al estrado y

fueran los monitores de la clase. Los hice jefes y les dije: «Yo hago las posturas. Vosotros os ponéis ahí de pie y, según voy impartiendo la clase, repetís lo que yo haga, haciendo vosotros de maestros».

Me gané a los chicos, y muchos profesores de diferentes colegios empezaron a venir. Se preguntaban cómo era posible que en la clase de yoga no se oyera una mosca. Creyeron que habría más ruido en clase de yoga que en cualquier otra clase, porque era una asignatura optativa. Todo el mundo me preguntaba cómo hacía para controlar a los niños. Yo les decía: «No los controlo. No les he dicho nada. Algunas veces juego con ellos; eso es todo». Ésa es la psicología de los niños. Poniéndome a su nivel, física y mentalmente, puedo ir formándolos poco a poco. Si voy y les digo «¡Vamos, concentraos!», no tengo ninguna posibilidad. Tengo que ser ladino y decirles: «¡Vamos, vamos, haced un poco más de ruido!». Y luego les digo: «Os quiero. Me gustáis porque sois muy revoltosos». Así es como los chicos llegan a amar al profesor.

Los niños observan nuestros ojos, así que nuestros ojos han de ser tan penetrantes como los suyos. Así es como llega la concentración. A los niños se les controla por los ojos, no con palabras. Hay que expresar las palabras a través de los ojos. Eso los atrae, y así llegan a concentrarse.

AMOR Y MATRIMONIO

Cierta vez, un alumno a punto de ser padre me preguntó cómo debía comportarse con su esposa un futuro padre. Mi respuesta fue: «¿Cómo que futuro padre? ¿Acaso no eres esposo antes que padre? Para tu mujer eres su marido, ¿no? Por lo tanto, has de comportarte como un marido, como un verdadero compañero de vida para tu mujer».

Por supuesto, sé que, cuando se tiene un niño, el amor se reparte entre tres en vez de entre dos. No obstante, para esto no hay más consejo que vivir como un verdadero marido, como se era antes de llegar a ser padre, y mantener el mismo amor y el mismo cariño. Al fin y al cabo, ¿qué es el niño sino un producto del amor de esos dos seres humanos? Es como una flor. Así pues, debería haber mayor felicidad en el marido y la mujer al ver la flor de su amor.

La llegada de un niño no es razón para que se produzca un cambio en la relación entre marido y mujer. Yo mismo soy padre de seis hijos. El cariño hacia mi esposa nunca disminuyó hasta su muerte, y nunca he estado enamorado de otra persona, aunque muchas intentaron jugar conmigo. Como nadie lo logró, yo también aconsejo al futuro padre que procure que nadie logre

seducirlo y alejarlo de su mujer. Ése es mi consejo, y lo mismo se aplica a la mujer y futura madre.

Ahora bien, ¿somos capaces de diferenciar entre lo que es espiritual y lo que es sensual? Cuando los padres se hallan unidos espiritualmente en la sexualidad, ese primer hijo es un niño divino. Es una flor pura, producto de un amor puro y una comunión pura. Mas, tras el primer hijo, ¿somos capaces de mantener la misma comunión que teníamos en aquella primera floración de nuestro amor? Si ese amor puede mantenerse a lo largo de nuestra vida, es un amor divino. Si el amor cambia, y si la mujer o el marido se esparcen con otra persona, como quien salpica agua, entonces se ha de distinguir si ese amor es verdadero y espiritual, o un amor sensual. Es algo que se ha de experimentar. Es subjetivo. Cada uno es capaz de sentir si se trata tan sólo de un placer sensual o de una comunión de amor divina y espiritual entre dos personas. Aunque he estado cuarenta o cincuenta veces en Occidente, aún no logro entender a esas mujeres que dicen, «Quiero a mi marido», y luego, a los dos o tres años, «¡Cómo odiaba a mi marido!»; o al marido que dice: «Yo quería a mi mujer, pero ya no sé qué ha sido de ese amor». En sus países esos problemas son muy graves, mientras que en la India no parece que tengamos tales problemas. Cuando nos casamos, vivimos felizmente hasta el fin de nuestros días. No celebramos bodas de plata ni de oro, pues en el momento del matrimonio ya nos prestamos juramento de vivir entendiéndonos mutuamente a lo largo de nuestras vidas.

Existe en la filosofía del yoga un concepto moral que ha conducido en gran medida a error. Me refiero al cuarto aspecto de yama, denominado brahmacharya. Según el diccionario,

“brahmacharya” significa celibato, estudio religioso, autocontrol y castidad. Todos los tratados de yoga explican que la pérdida de semen lleva a la muerte y su retención a la vida. Patañjali también insiste en la importancia de la continencia de cuerpo, palabra y mente. Explica que la preservación del semen produce valor y vigor, fuerza y poder, coraje y valentía, la energía y el elixir de la vida; de ahí su precepto de preservarlo mediante un esfuerzo concentrado de la voluntad. No obstante, la filosofía del yoga no va dirigida únicamente a los célibes. Prácticamente todos los yoguis y sabios de la antigua India estaban casados y tenían familia. El sabio Vasiṣṭha, por ejemplo, tuvo cien hijos y, sin embargo, fue considerado un brahmachārī porque no buscó sólo el placer en las relaciones sexuales. Así pues, brahmacharya no es un concepto negativo, ni una austeridad impuesta, ni una prohibición. En realidad, los sabios que estaban casados acostumbraban a determinar, estudiando las estrellas, qué día era propicio para mantener relaciones sexuales, al objeto de que su progenie resultase virtuosa y de mente espiritual. Esta disciplina se consideraba una parte de brahmacharya.

Según Śrī Ādi Saṅkarāchārya, un brahmachārī es alguien embebido en el estudio del sagrado conocimiento védico, que se halla en contacto en todo momento con la esencia misma de su ser y que, por lo tanto, percibe la divinidad en todas las personas. Así pues, el hombre o la mujer casados pueden practicar brahmacharya en la medida en que no abusen de su sexualidad, sino que la controlen.

Hoy en día, con la excusa de la libertad, cada cual se comporta como un libertino; sin embargo, la vida del libertino no representa la verdadera libertad. Los cinco principios de yama constituyen la

ética social. Cada individuo debe observar una cierta disciplina dentro de la sociedad. Sólo la libertad combinada con la disciplina es verdadera libertad.

Para mí, brahmacharya es la vida feliz en el matrimonio, puesto que el hombre o la mujer casados aprenden a amar a su pareja tanto con la cabeza como con el corazón; mientras que el llamado brahmachārī, que proclama ser célibe, puede tal vez no amar a nadie pero ir lanzando miradas lascivas a todo aquél con quien se cruza.

VIDA FAMILIAR

La gente a veces me pregunta si es posible practicar yoga y llevar una vida familiar normal. ¿No basta acaso mi propio ejemplo como respuesta? Al hablar de este modo entramos en el terreno personal, pero por favor no me malinterpreten. Muchos swamis y profesores, en la India y en Europa, se hallan protegidos por mecenas adinerados, pero a mí nunca en la vida me ha protegido nadie, porque soy un padre de familia corriente. Si visto túnicas largas y vaporosas, se me toma por un swami; pero si me visto como el resto de la gente, ¡no soy más que el señor Iyengar!

En los comienzos, mucha gente trató de tentarme para que me hiciera sannyāsin. Yo dije: «No, yo quiero casarme. Quiero presenciar las luchas y las vicisitudes del mundo, y practicar». Así que soy un veterano de guerra. Tengo seis hijos y aún practico yoga. No he abandonado mis responsabilidades para con otra gente. Puedo vivir siendo testigo de la vida sin formar parte de la acción. Puedo estar aquí, hablar, ayudar a otra gente; pero puedo llegar a apartarme completamente en un instante. Eso es lo que me ha proporcionado el yoga. Por ello le estoy agradecido a este arte y a esta filosofía inmortal.

El yoga era desconocido cuando empecé a enseñar. Tenía que pedirle a la gente que me diera de comer a cambio de una clase.

En ocasiones practicaba yoga bebiendo sólo agua del grifo y sin probar comida durante días. Cuando conseguía algún dinero, solía vivir de pan y té, pues ése era el alimento más barato que podía adquirirse en la India por aquel entonces. Cuando me casé, no disponía de medio alguno con que cuidar de mi mujer. En el fondo de mi corazón me decía a mí mismo: «Estoy sufriendo y haciendo sufrir conmigo a mi mujer». Uno de mis alumnos me dio un hornillo de queroseno, otro me dio queroseno, y yo compré un único utensilio de cocina y dos platos para comer. Mi mujer cocinaba arroz y, cuando estaba listo, yo lo ponía en un plato mientras ella utilizaba el mismo utensilio para preparar el dāl. Así era mi vida por aquel entonces. Ahora todo eso ha quedado atrás. He luchado palmo a palmo, no sólo para sustentarnos a mí, a mi mujer y a mis hijos, sino también para desarrollar al mismo tiempo esta disciplina tan incomprendida que es el yoga, a la que en los años treinta no se concedía valor alguno, ni tan siquiera en la India.

A lo largo de todos estos años, y a pesar de todas mis obligaciones familiares, nunca he dejado de hacer yoga. Y no he parado por una sencilla razón, que podríamos llamar gratitud. Lo que me ha elevado al nivel en el que hoy me encuentro es la práctica de āsanas. En los años treinta yo las enseñaba como ejercicio físico, sin saber qué debía y qué no debía enseñar, pero con la determinación de prosperar y de ganar un respeto para este arte poco conocido e incomprendido.

Doy gracias al señor Patañjali, con quien estoy en deuda por haberme alzado hasta este nivel. Como estudiante fui un negado. Mis notas del colegio no llegaban tan siquiera al aprobado. No poseo ni el grado de bachiller. Mi instrucción es nula. Sin

embargo, desde ese grado de incultura, el yoga me ha llevado a conocer a gente de toda condición y a descubrir el mundo. Aprendí el inglés únicamente por contacto. Continué practicando yoga, pero la gente insistía en que enseñara. Tan sólo sabía dos cosas: cómo hacer y cómo enseñar. Al practicar o al enseñar, era capaz de expresar la belleza externa de un āsana con la atención interna más absoluta. Aparte de eso nada sabía.

No dejé de lado la práctica, ni tampoco dejé de lado a mi familia. El problema para muchos de nosotros es la ambición. Ustedes quieren ejecutar las āsanas como me las ven ejecutar a mí, pero olvidan que llevo practicando yoga más de cincuenta años, mientras que ustedes no acaban sino de empezar. Una actitud ambiciosa o impaciente les llevará a la enfermedad, a la enfermedad física o mental. Así pues, tomen la práctica del yoga como una parte más de su vida, haciéndole un lugar dentro de sus actividades normales.

Como ya he dicho, existe un punto de culminación en la realización del sí-mismo. El objetivo final es la visión del alma. Si no se tuviera un fin, uno no trabajaría. Podemos alcanzar lo infinito, pero debemos hacerlo con los medios finitos que se hallan a nuestra disposición. Todo lo que se realiza de un modo espasmódico tiene sólo un efecto espasmódico. Si practicamos únicamente de modo espasmódico, no podemos esperar mantener la sensibilidad de la inteligencia ni la madurez en el esfuerzo requeridas para avanzar hacia el objetivo último. Debemos cultivar una cierta disciplina que nos permita mantener esa sensibilidad creativa. En lugar de trabajar como y cuando nos viene en gana, es mejor trabajar regularmente cada día, de modo que la calidad de los efectos se mantenga. Si nuestra práctica es

irregular, habrá algunos efectos, pero no serán de la misma calidad.

Una vez nos hemos dotado de un sistema de práctica regular dentro de la estructura de nuestra vida diaria, podemos dejar que la fuerza divina actúe a su debido tiempo. Cuando llegue la gracia divina, experimentenla y continúen trabajando. Si la gracia divina no llega hoy, tal vez llegue después de veinte años. Incluso si no llega nunca, continúen con el trabajo: al menos habrán alcanzado salud y felicidad. Y si la salud y la felicidad llegan, eso mismo es ya en sí gracia divina.

No alimenten la idea de que deberían tener algo extraordinario que mostrar al resto de la gente. Si plantamos hoy una semilla en la tierra y decimos «Dentro de diez días quiero fruta», ¿nace acaso? La fruta nace de forma natural, ¿no? Cuando el árbol está listo para dar fruta, ésta nace. Por mucho que nos empeñemos en decir: «¡La quiero, la quiero!», ésta no crece antes. Y sin embargo, cuando creemos que el árbol no va a dar fruta ninguna, un día de pronto la vemos crecer. Ha de llegar de forma natural, no artificial. Así pues, obren y dejen que venga o que no venga, pero sigan con su práctica. Entonces, aun teniendo una vida familiar y unas obligaciones, no habrá problema alguno.

Si yo fuera un sannyāsin, quizá les dijera que deben hacerse sannyāsins y renunciar a la vida familiar para seguir una senda espiritual. Un sannyāsin no conoce la vida del cabeza de familia y, por lo tanto, le resulta fácil decir: «Deja a tu familia, divórciate y ven a mí». En la actualidad, mucha gente que está metida en el yoga olvida su deber para con sus hijos, o para con sus maridos o esposas. Ésta no es una actitud yóguica, sino la actitud de un fanático. Los yoguis de la antigua India eran cabezas de familia y

alcanzaron el cenit del yoga viviendo entre actividades caseras, rodeados de familias y niños. Como hombre de familia digo: «¿Por qué va usted a abandonar sus obligaciones familiares? Debe descubrir cuáles son sus propias limitaciones. Eso es lo que el yoga enseña: primero a conocer las propias limitaciones, luego a construir a partir de ellas. Entonces, aunque tengamos diez o quince hijos, ello no se vuelve necesariamente un obstáculo para el desarrollo espiritual».

VEJEZ

Nunca es demasiado tarde en la vida para practicar yoga. Si así fuera, yo habría debido detener mi práctica hace ya mucho tiempo. ¿Y por qué iba a hacerlo ahora? Muchos yoguis indios llegan a un punto de sus vidas en el que dicen haber alcanzado samādhi, de modo que ya no necesitan practicar más. Yo sin embargo hasta ahora no he dicho eso. ¿Por qué? Aprender es un placer y son muchos los goces que se pueden obtener a través de la práctica del yoga. ¡Pero yo no lo hago por mero placer! En los comienzos el objetivo sí que era el gozo, pero ahora éste es un producto derivado. El grado de sensibilidad inteligente que se ha desarrollado no debería perderse. Por eso la práctica ha de continuar.

Si tenemos un cuchillo que no utilizamos, ¿qué le ocurre? Que se oxida, ¿no? Si queremos seguir utilizándolo, hemos de afilarlo con regularidad. Gracias al afilado regular, podemos tenerlo siempre a punto. De igual modo, una vez experimentado samādhi, ¿cómo saber que vamos a permanecer siempre alerta y receptivos? ¿Cómo afirmar que podemos mantenerlo sin práctica? Tal vez lo olvidemos y volvamos a vivir la vida del mismo modo en que lo hacíamos antes. ¿Puede acaso un bailarín o un concertista realizar una actuación brillante cuando lleva un año sin

practicar? Pues lo mismo ocurre con un yogui. Aun cuando se haya podido llegar al nivel más alto, en cuanto uno piensa que ha alcanzado la meta y que ya no precisa de práctica, uno se vuelve inestable. La práctica ha de continuar con el fin de mantener la estabilidad. La sensibilidad requiere estabilidad; y ésta ha de mantenerse mediante la práctica regular.

Puede que tenga usted cincuenta o sesenta años y se pregunte si no es demasiado tarde ya para abordar la práctica del yoga. Una parte de su mente le dice “adelante”, y otra parte de su mente duda. ¿Qué parte de su mente es la que duda? Tal vez sea miedo. ¿Qué produce ese miedo? La mente está jugando triplemente con usted. Una parte quiere seguir adelante, otra duda, y otra crea miedo. Los tres estados son causados por la misma mente. El tronco es el mismo, pero el árbol tiene muchas ramas. La mente es la misma, pero los contenidos de la mente son contradictorios. Y nuestra memoria también nos juega malas pasadas, al reaccionar fuertemente sin darle una oportunidad a nuestra inteligencia para pensar.

¿Por qué gusta un anciano del sexo? ¿Por qué no piensa para nada en su edad? Si ve a una jovencita, enseguida su mente empieza a divagar, aunque ya no tenga capacidad física. ¿Cuál es el estado de su mente? Le gustaría poseerla, ¿no? Pídanle sin embargo que haga un poco de yoga, o algo para mantener la salud. Dice: «¡Bah!, yo ya soy muy viejo». Así pues, la mente es creadora y destructora. Por un lado la mente nos crea y por otro nos destruye. Deben decirle al lado destructivo de la mente que se quede callado, y entonces podrán aprender.

A todos se nos da muy bien excedernos en lo malo. Para eso la edad no cuenta; pero para una cosa buena sí que cuenta. Eso

siempre me ha sorprendido. ¡Deberíamos más bien cometer excesos en cosas buenas! Hablamos de que la mente está por encima de la materia, pero, ¿en qué casos lo aplicamos? Hay que lanzarse de lleno. Los que comprenden la vida y la muerte saben eso. Ni nadamos ni nos hundimos, sino que estamos en un estado intermedio. La vida es nadar y la muerte es hundirse. Si conocemos ambas, no hay lugar para el miedo. Puesto que no queremos conocerlas, sobreviene el miedo. Mas, ¿por qué no afrontar la muerte tranquilamente? El miedo nos dice que, a medida que avanza la edad, aumentan las enfermedades y el sufrimiento. Nuestra mente nos dice que deberíamos haber hecho yoga antes, o que deberíamos haber continuado y no haber parado cuando éramos jóvenes. Ahora decimos que somos muy viejos y que quizá es demasiado tarde; así que vacilamos. Es mejor empezar sin más y, una vez que hemos empezado, mantener un ritmo regular de práctica.

A una cierta edad, el cuerpo empieza a decaer. Si no hacemos algo, dejamos incluso de suministrar sangre a zonas a las que antes sí la suministrábamos. Al realizar āsanas hacemos que la sangre nutra las extremidades y las profundidades de nuestro cuerpo, de forma que las células se mantengan sanas. Pero si decimos «No, ya estoy viejo», la circulación sanguínea se retira. Si la lluvia no cae, sobrevienen la sequía y la hambruna, y si no hacemos yoga, si no irrigamos el cuerpo, al producirse en nuestro cuerpo la sequía o la hambruna en forma de enfermedades incurables, nos limitamos a aceptarlas y nos disponemos a morir.

¿Por qué dejar que llegue la sequía cuando podemos irrigar el cuerpo? Si no pudiéramos irrigarlo, eso ya sería otro cantar. Pero cuando es posible irrigarlo, deberíamos sin duda hacerlo. El no

hacerlo permite que las fuerzas ofensivas aumenten y que las fuerzas defensivas mengüen. La enfermedad es una fuerza ofensiva; la energía interna es una fuerza defensiva. A medida que crecemos, el poder defensivo va a menos y el poder ofensivo va a más. Así es como las enfermedades se introducen en nuestro organismo. Un cuerpo que lleva a cabo una práctica yóguica es como un fuerte que mantiene alto su poder defensivo, de modo que el poder ofensivo en forma de enfermedades no puede introducirse en él a través de la piel. ¿Qué prefiere usted? El yoga ayuda a mantener el poder defensivo en un grado óptimo, y eso es lo que se denomina salud.

Mucho se ha dicho por parte de cierta gente acerca de los peligros del yoga y del riesgo de lesiones. Sin embargo, si caminamos por la calle descuidadamente, podemos sufrir un accidente. ¿Aconsejamos pues a la gente no caminar? Hay gente que muere en la cama. ¿Es por ello peligroso dormir en una cama?

Durante más de cincuenta años he venido practicando yoga y he enseñado a muchos miles de estudiantes de los cinco continentes. Por desgracia, hay profesores de yoga que, sabiendo muy poco, pretenden enseñar. El problema no surge del arte del yoga, sino de la inexperiencia de los profesores, así como de la impaciencia de los alumnos. Si alguien que no se mantiene en pie trata de caminar, se romperá las piernas; y lo mismo pasa con el yoga. En países occidentales en particular, la gente quiere por encima de todo hacer Padmāsana, la postura del loto. Dicen: «¡Creo que puedo hacerlo!». ¡Por desgracia, el pensar está en la cabeza, y el hacer, en la rodilla! Si no entendemos la inteligencia de la rodilla y la forzamos a seguir al cerebro, la rodilla terminará rompiéndose. Pero si comprendemos la rigidez así como la

movilidad de la rodilla y vamos paso a paso eliminando y aumentando el alcance de la movilidad, no existe peligro ninguno. Si ocurren accidentes en yoga, no es por culpa del yoga, sino de la agresividad del alumno que lo hace.

Así pues, todos ustedes pueden hacer yoga. La reina de Bélgica empezó a hacer el equilibrio sobre la cabeza con ochenta años. Nada le pasó. Espero que no se malinterpreten mis palabras. Pueden hacerlo, pero de forma sensata, conociendo sus limitaciones. Si intentan imitarme, es natural que sufran, porque yo llevo medio siglo practicando yoga. Han de esperar hasta alcanzar ese nivel. En el yoga no se puede ir con prisas.

MUERTE

La muerte carece de importancia para un yogui; a él no le importa cuándo va a morir. Lo que ocurra después de la muerte le es irrelevante. Sólo se ocupa de la vida: de cómo hacer uso de ella para la mejora de la humanidad. Tras haber experimentado varios tipos de dolor en su vida, y habiendo adquirido un cierto dominio sobre el dolor, el yogui desarrolla la compasión para ayudar a la sociedad, manteniéndose en pureza y santidad. El yogui no tiene ningún otro interés más allá de eso.

Si todos estuviéramos en el mismo nivel de desarrollo, no existirían diferencias entre nuestros modos de pensar y de actuar. Haría mucho, mucho tiempo que el mundo estaría en paz. Pero nos hallamos seccionados física, mental, moral y espiritualmente. El pensamiento hindú reconoce las diferencias de nivel entre individuos. Dice que tenemos que aceptar que existimos desde tiempo inmemorial y que esas diferencias surgen de acuerdo con nuestros avances pasados o nuestra lentitud en el desarrollo. Una nueva vida es la semilla que surge de la antigua planta, y refleja el grado de desarrollo espiritual de ésta.

Un individuo medio cree en el perfeccionamiento, en el ir refinándose cada vez más. Es como el artista que desea mejorar la calidad de su vida y ser mejor de lo que es. También el yogui sabe

que ha de refinarse más y más. Acepta la muerte felizmente y cree en el renacer, pues su afán es refinar cada vez más su modo de pensar y de actuar. Cuando se siembran semillas, crecen las plantas; y cuando las plantas se hallan maduras, producen nuevas semillas para sembrar la próxima cosecha. El yogui desarrolla así la calidad de su vida, de modo que pueda surgir una buena semilla y su próxima vida pueda traer la cosecha de la fragancia espiritual.

Les he estado contando lo que mi religión dice acerca de la muerte y el renacer. Puede que su religión afirme otra cosa. Mi religión dice que renacer es posible. No debemos reírnos de las creencias de los otros. Vivan el presente y conózcanse bien. El temor a la muerte no lo supera la gente corriente, sino sólo los yoguis, ¡y no yoguis corrientes como ustedes o como yo! Aún tenemos mucho por avanzar en nuestra práctica. Ustedes y yo no estamos más que empezando a andar.

FE

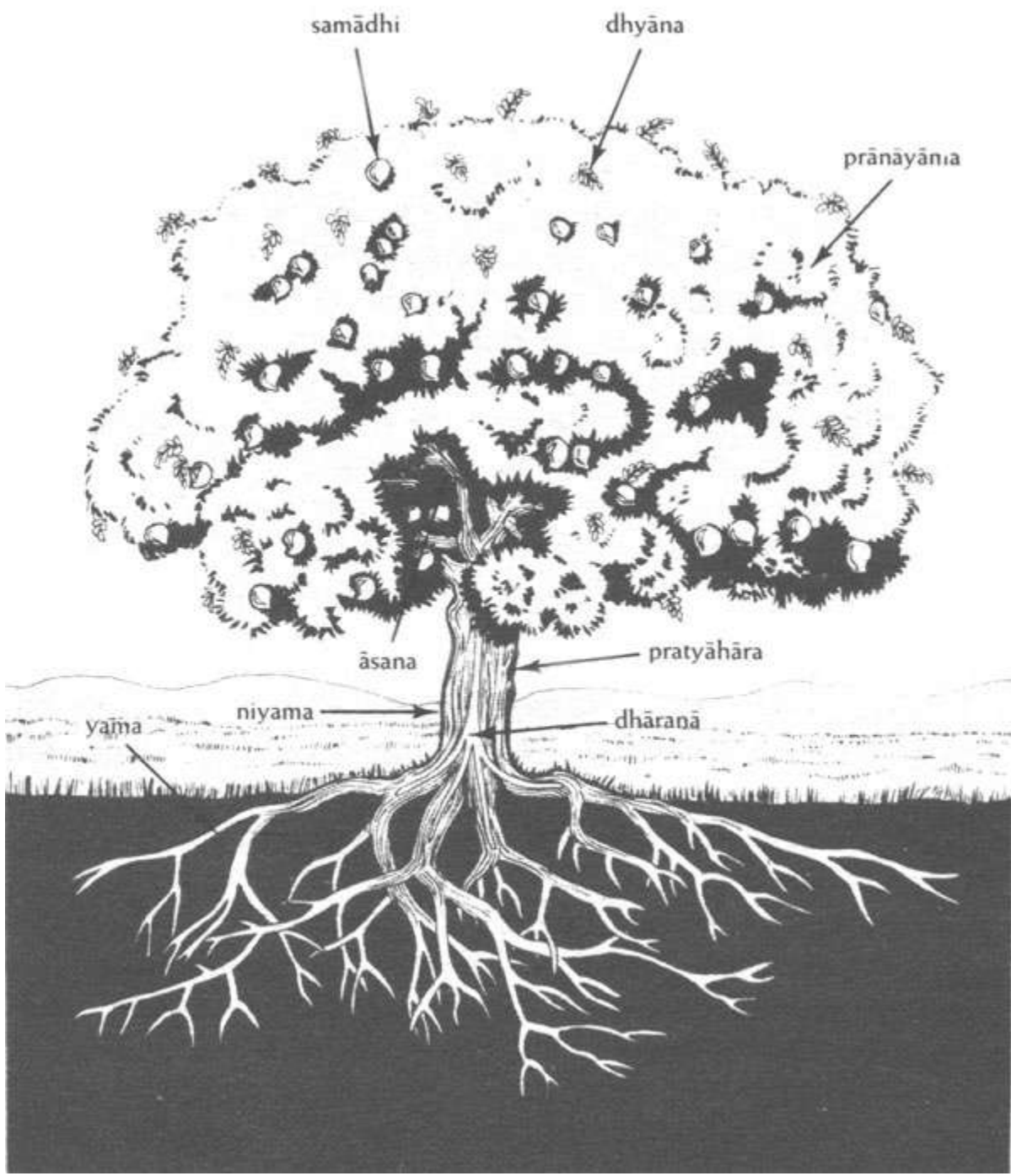
En ocasiones se me pregunta si es necesario para un practicante de yoga el creer en Dios. Mi respuesta es muy sencilla: «Si no cree usted en Dios, ¿cree al menos en su propia existencia? Puesto que cree en su propia existencia, eso significa que quiere perfeccionarse para la mejora de su vida. Hágalo, y tal vez ello le lleve a ver la luz suprema. No es, por tanto, necesario que crea usted en Dios, pero sí tiene que creer en sí mismo».

¿Cree usted en sí mismo? ¿Cree en su propia existencia? ¿Está usted aquí o no lo está? ¿Cree que existe, o cree que todo no es más que un sueño que está viviendo? La experiencia misma de vivir le insta a que viva como una persona mejor de lo que es. Ésa es la chispa divina de la fe. De ahí sale todo lo demás.

Existe una diferencia enorme entre creencia y fe. Yo puedo creer en lo que Cristo dijo, pero eso no quiere decir necesariamente que lo siga. Cuando padecía tuberculosis y sané a través del yoga, no creía que el yoga fuese a curarme. Pero me curó. Aquello me dio fe. La fe no es creencia. Es más que creencia. Podemos creer algo y no actuar conforme a ello; pero la fe es algo que experimentamos. No podemos ignorarla. Si la ignoramos, no es fe. La creencia es objetiva: se toma o se deja. Sin embargo, la fe es subjetiva: no podemos rechazarla.

Espero que me entiendan cuando digo que creer en Dios es secundario. El hecho de que ustedes existan es prioritario, ¿no? Ustedes son el ejemplo vivo de que viven. Y como están vivos, quieren mejorar. Quieren ser mejores de lo que son. Ésa es la vitamina dorada que les permitirá progresar.

Que usted mismo existe, es fe. Usted no cree que vive; su propia existencia da fe de que usted está vivo. Mas, ¿por qué está vivo? Para ser mejor persona. ¡Si no, más vale morir! ¡Muérase pues! ¡Tírese al mar! ¿Por qué no se tira? Porque quiere vivir. ¿Y por qué? Eso es lo que debe usted descubrir. Eso es la fe.



PARTE II:
EL ÁRBOL Y SUS PARTES

ESFUERZO, PERCEPCIÓN CONSCIENTE Y GOZO

Al practicar una postura de yoga, ¿somos capaces de hallar el delicado equilibrio entre llevar la postura a su máxima extensión y llevarla más allá de ese punto, haciendo que el esfuerzo excesivo cree una tensión incorrecta en el cuerpo?

Cuando estiramos demasiado en algún punto para conseguir el movimiento óptimo, ¿nos hemos dado cuenta de que al mismo tiempo estamos prestando muy poca atención a otras partes del cuerpo? Eso altera el cuerpo y lo hace temblar. Si la raíz de un árbol está débil, el árbol entero no puede estar fuerte. Supongamos que estamos haciendo el equilibrio sobre la cabeza. ¿Qué ocurre si estiramos las piernas para conseguir una buena postura, pero dejamos que los músculos del cuello se aflojen, o que los codos no se aprieten contra el suelo, con lo que sobreviene el miedo al ver que nos caemos o nos balanceamos de un lado a otro? Como los músculos fuertes intentan controlar la postura, los músculos débiles ceden. Por lo tanto, al hacer la postura, hemos de mantener un único estiramiento desde el suelo hasta lo más alto sin permitir que ninguna parte decaiga. Cuando estiramos las piernas tenemos que enviar una señal de alarma a los brazos: «¡Estoy estirando una pierna, así que no perdáis la atención!». Eso

es percepción consciente. Como perdemos la percepción consciente y nuestra atención se vuelve parcial, no sabemos si estamos manteniendo la sujeción o no.

Podemos perder los beneficios de lo que estamos haciendo por concentrar demasiada atención parcial en intentar perfeccionar la postura. ¿En qué nos estamos centrando? Intentamos perfeccionar la postura, pero ¿desde dónde hasta dónde? Es ahí donde el asunto se vuelve difícil. Centrarse en un punto es concentración. Centrarse en todos los puntos al mismo tiempo es meditación. La meditación es centrífuga al tiempo que centrípeta. En la concentración, queremos centrarnos en un punto, y los otros puntos pierden su potencial. Pero si expandimos la concentración desde la parte extendida a las restantes partes del cuerpo sin perder la concentración sobre la parte extendida, no perdemos la acción interna ni la expresión externa de la postura, y eso nos enseña lo que es la meditación. La concentración tiene un punto de enfoque; la meditación no tiene punto alguno. Ése es el secreto.

En la concentración, es probable que nos olvidemos de algunas partes del cuerpo al centrar la atención en otras. Por eso ciertas partes del cuerpo nos duelen. La razón es que los músculos desatendidos pierden su potencia y se caen. Sin embargo, no nos damos cuenta de que los estamos dejando caer, porque se trata precisamente de los músculos en los que hemos perdido momentáneamente la percepción consciente. En el yoga hay algo que todos debemos saber: la parte más débil es la fuente de acción.

En cualquier postura de yoga se dan dos elementos fundamentales: el sentido de la dirección y el centro de gravedad. Muchos de nosotros no pensamos en el sentido de la dirección; no

obstante, en cada postura, tanto el sentido de la dirección como el centro de gravedad han de mantenerse. A fin de mantener el centro de gravedad, todos los músculos han de hallarse alineados los unos con los otros.

Si estiramos en exceso ciertos músculos, el centro de gravedad también cambia. Quizá por insensibilidad no somos conscientes de que lo estamos haciendo. Por insensibilidad entiendo que esa parte del cuerpo se halla sin vida, no hay percepción consciente, y es en esa parte donde se generará el dolor. Puede que tengamos la impresión de que no hay dolor mientras realizamos la postura, pero éste viene más tarde. ¿Cómo es que no sentimos ningún dolor en el momento?

Tomemos como ejemplo un dolor de espalda por encima del hueso de la nalga cuando hemos estado realizando un estiramiento hacia adelante del tipo de Paśchimottānāsana. Si es éste su problema, observen la próxima vez que realicen la postura y verán que una pierna está tocando el suelo mientras que la otra nalga se halla ligeramente levantada del suelo, y que un músculo sacroilíaco está estirado en su parte externa mientras que en el otro lado es la parte interna del músculo la que está estirada. Ello se debe a que un músculo se muestra sensible y el otro insensible. Cada uno de ellos se mueve según el grado de desarrollo propio de su memoria e inteligencia.

¿Son ustedes conscientes de todas estas cosas? Quizá no lo son, porque no meditan en las posturas. Hacen la postura, pero no reflexionan cuando están en ella. Intentan, con la máxima atención, hacer bien la postura. Quieren rendir al máximo, pero lo hacen sólo en un lado. Eso se denomina concentración, no meditación. Deben trasladar la luz de la percepción consciente

desde ese lado hasta cubrir también el otro; la práctica lo requiere.

Si surge cualquier problema, tendrán que observar lo que está ocurriendo en la postura. ¿Hay alineamiento o no? Tal vez el hígado está extendiéndose, pero el estómago se está contrayendo, o quizá sea al revés. Su profesor también puede observar esto y tocar la parte pertinente para ayudarlo a extender el estómago o el hígado, de modo que se igualen, encontrando así el ajuste y la colocación correctos de los órganos físicos.

Con la práctica descubrirá que dentro de su propio cuerpo una parte es violenta y otra no violenta. En un lado hay violencia deliberada porque las células están trabajando en exceso. Y en la parte que llamamos no violenta hay violencia no deliberada, pues las células se están muriendo, como esos niños que nacen muertos. Doy un toque a la parte donde las células se hallan muertas, a fin de crear una pequeña germinación y permitir así que las células tengan nueva vida. Creo vida en aquellas células por medio de este ajuste que hago al tocar a mis alumnos. ¡Mas este ajuste creativo es visto por alguna gente como violencia, y soy descrito como un profesor violento o agresivo!

Este contacto del profesor en el cuerpo no es como el contacto del masaje. Es más que masaje: es un autoajuste que el masaje no puede en absoluto producir. El efecto de este contacto en yoga es permanente, puesto que hacemos que la persona comprenda subjetivamente el proceso que está teniendo lugar en su cuerpo. En un masaje no se puede hacer esto. Se usa la fuerza y el efecto es sólo momentáneo. El principio es el mismo pero el efecto no se produce.

No debemos mezclar el masaje con el yoga. Si hacen una buena sesión de yoga, dense luego un masaje y verán lo que les ocurre al día siguiente. ¡Estarán medio muertos! El masaje es relajante, pero se trata de una relajación forzada, resultado de la manipulación externa. El yoga es extensión: extensión que da libertad para que el cuerpo se relaje por sí mismo. Se trata de una relajación natural.

Volvamos a la cuestión del esfuerzo. Si observan el esfuerzo que entraña hacer la postura cuando se es principiante, y luego continúan observando el esfuerzo a medida que avanzan, éste resulta cada vez menor, si bien el nivel de ejecución del āsana mejora. El grado de esfuerzo físico disminuye y los resultados aumentan.

Puede que experimenten incomodidad al trabajar por causa de la imprecisión de su postura. Hay que aprender y asimilar. Hay que realizar un esfuerzo de comprensión y observación: «¿Por qué siento dolor en este momento? ¿Por qué no siento el dolor en otro momento o con otro movimiento? ¿Qué he de hacer con esta parte de mi cuerpo? ¿Y con aquella? ¿Cómo hacer para librarme del dolor? ¿Por qué siento esta presión? ¿Por qué me duele este lado? ¿Cómo se comportan los músculos de este lado y cómo los del otro?».

Deben continuar analizando, y analizando llegarán a entender. El yoga requiere análisis en la acción. Volvamos a considerar el ejemplo del dolor tras realizar Paśchimottānāsana. Después de terminar la postura experimentamos dolor, pero los músculos ya estaban enviándonos mensajes mientras nos hallábamos en la postura. ¿Cómo es que no los hemos sentido entonces? Tenemos que ver qué mensajes proceden de las fibras, los músculos, los

nervios y la piel del cuerpo mientras hacemos la postura. Entonces podemos aprender. No basta con experimentar hoy y analizar mañana. Eso no sirve de nada.

Análisis y experimentación han de ir juntos, y así en la práctica de mañana tenemos que volver a pensar: «¿Estoy haciendo la postura antigua, o hay una nueva sensación? ¿Puedo extender un poco más esta nueva sensación? Si no puedo extenderla, ¿qué es lo que me falta?».

El análisis en la acción es la única guía. Avanzamos por el sistema de prueba y error. A medida que aumentan las pruebas, los errores se reducen. Entonces las dudas son menos y, cuando esto ocurre, el esfuerzo también decrece. Mientras existen dudas, los esfuerzos son mayores porque seguimos oscilando, diciendo: «Voy a probar esto. Voy a probar aquello. A ver de esta manera. A ver de esta otra». Mas, cuando hallamos el método adecuado, el esfuerzo se hace menor porque la energía que se disipa en varias áreas es controlada, y deja de disiparse.

Es cierto que con el análisis se disipa energía al principio. Después ya no. Por eso el esfuerzo se reduce. La dirección se hace presente y, al ir en la dirección correcta, comienza la sabiduría. Cuando la acción sabia se hace presente, dejamos de sentir el esfuerzo como esfuerzo: lo sentimos como gozo. En la perfección, nuestra experiencia y expresión encuentran el equilibrio y la concordia.

LA HONDURA DE ĀSANA

El cuerpo no puede estar separado de la mente, ni la mente separada del alma. Nadie puede definir los límites entre ellos. En la India nunca se consideró como en Occidente que āsana fuera una práctica meramente física. Sin embargo, en la actualidad, incluso en la India muchas personas comienzan a pensar de esa manera, contagiadas de occidentales cuyas ideas se reflejan en Oriente.

Cuando Mahātmā Gandhi murió, George Bernard Shaw dijo que podrían transcurrir otros mil años antes de que volviéramos a ver un nuevo Mahātmā Gandhi en esta tierra. Mahātmā Gandhi no practicaba todos los aspectos del yoga. Únicamente siguió dos de sus principios, la no violencia y la verdad, pero a través de estos dos aspectos del yoga llegó a dominar su propia naturaleza y obtuvo la independencia para la India. Si una parte de yama logró hacer a Mahātmā Gandhi tan grande, tan puro, tan honrado y tan divino, ¿por qué no iba a ser posible tomar otro miembro del yoga –āsana– y a través de él alcanzar el nivel superior de desarrollo espiritual? Muchos de ustedes pueden argüir que realizar un āsana es una disciplina física, pero si se expresan de ese modo sin conocer la hondura de āsana, es que ya han perdido la gracia del yoga.

En las secciones que vienen a continuación hablaré algo más en detalle de lo que implica realizar un āsana, y mostraré cómo los ocho miembros del yoga, desde yama y niyama hasta samādhi, se hallan todos implicados en la única disciplina de āsana. Sigo ahondando a propósito en los diversos niveles implicados en la realización de āsana porque en Occidente se considera con demasiada frecuencia que esta práctica es únicamente física.

Al empezar a trabajar en la ejecución de āsanas, apenas si tocamos la superficie de la postura: nuestro trabajo en ella es periférico, lo que se denomina acción conativa. El término “conatus” designa un esfuerzo o impulso. Es el aspecto activo de la mente, que incluye deseo y voluntad. La acción conativa es acción simplemente física en su nivel más directo.

Luego, cuando estamos haciendo la postura físicamente, de pronto la piel, los ojos, los oídos, la nariz y la lengua –todos nuestros órganos de percepción– sienten lo que está ocurriendo en la carne. Es lo que se denomina acción cognitiva: la piel conoce, reconoce la acción de la carne.

El tercer estadio, que yo llamo comunicación o comunión, se da cuando la mente observa el contacto de la cognición de la piel con la acción conativa de la carne, con lo que llegamos a la acción mental en el āsana. En este estadio, la mente entra en juego y es atraída por los órganos de percepción hacia los órganos de acción, a fin de ver exactamente lo que está ocurriendo. La mente actúa de puente entre el movimiento muscular y los órganos de percepción; introduce el intelecto y lo conecta con cada parte del cuerpo –fibras, tejidos y células– hasta los poros externos de la piel. Cuando la mente ha entrado en juego, un nuevo pensamiento surge en nosotros. Vemos con atención y recordamos la sensación

de la acción. Sentimos lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo, y nuestro recuerdo dice: «¿Qué es esto que siento ahora y que antes no sentí?». Discernimos con la mente. La mente al discernir observa y analiza la sensación de la parte frontal, la posterior, la interior y la exterior del cuerpo. Este estadio se denomina acción reflexiva.

Finalmente, cuando existe una sensación total en la acción, sin fluctuación alguna en el estiramiento, entonces la acción conativa, la cognitiva, la mental y la reflexiva se reúnen todas para conformar una percepción consciente total desde el sí-mismo hasta la piel y desde la piel hasta el sí-mismo. Es la práctica espiritual en yoga.

El cuerpo comprende tres estratos, los cuales se hallan compuestos a su vez de varias envolturas. El cuerpo basto, llamado *sthūla śarīra*, corresponde a la envoltura física o anatómica (*annamaya kośa*). El cuerpo sutil, o *sūkṣma śarīra*, está formado por la envoltura fisiológica (*prāṇamaya kośa*), la mental (*manomaya kośa*) y la intelectual (*vijñānamaya kośa*). El cuerpo interior, del cual dependen todos los demás, se denomina cuerpo causal, o *kāraṇa śarīra*. Es la envoltura espiritual del gozo (*ānandamaya kośa*). Cuando todas estas envolturas se unen en cada una de nuestros trillones de células –cuando la unidad se da desde la célula hasta el sí-mismo, desde el cuerpo físico hasta el núcleo del ser– entonces la postura es contemplativa y se ha alcanzado el estado superior de contemplación en el *āsana*.

Es lo que se denomina integración, la cual es descrita por Patañjali en el capítulo tercero de los *Yoga Sūtras*, e incluye integración del cuerpo (*śarīra saṁyama*), integración de la respiración (*prāṇa saṁyama*), integración de los sentidos (*indriya*

saṁyama), integración de la mente (manah saṁyama), integración de la inteligencia o del conocimiento (buddhi saṁyama o jñāna saṁyama) y, finalmente, integración del sí-mismo con toda la existencia (ātma saṁyama).

Así es como las āsanas han de ser ejecutadas. Ello no se consigue en un día, ni tampoco en años. Se trata de un proceso que dura toda la vida, y siempre y cuando el practicante posea las vitaminas yóguicas de la fe, la memoria, el valor, la absorción, y una percepción ininterrumpida de la atención. Tales son las cinco vitaminas requeridas para la práctica del yoga. Con estas cinco vitaminas podemos conquistar las cinco envolturas del cuerpo y llegar a ser uno con el Sí-mismo Universal.

Puesto que yoga significa integración, reunir, se deduce que reunir cuerpo y mente, reunir la naturaleza y el que ve, es yoga. Más allá de eso no hay nada, ¡y todo! En un yogui que es perfecto, la potencia de la naturaleza fluye en abundancia.

LAS RAÍCES

Los ocho miembros del yoga tienen su lugar dentro de la práctica de āsana. El primer miembro del yoga es yama, que es equiparable a las raíces del árbol, porque es la base a partir de la cual crecen todos los demás. Veamos cómo los principios de yama se hallan presentes en la ejecución de un āsana.

Como hemos comentado, yama contiene los principios de ahimsā o no violencia, satya o verdad, asteya o libertad frente a la avaricia, brahmacharya o control del placer sensual, y aparigraha o no codicia. Supongamos que al realizar un āsana estiramos más en el lado derecho y menos en el izquierdo. Una actitud no ética se establece en nuestro cuerpo. Hay violencia en el lado derecho, donde estamos estirando más, y el lado izquierdo, donde el estiramiento es menor, se muestra no violento. En el lado derecho estamos siendo violentos porque decimos: «¡Haz todo lo que puedas! ¡Estírate todo lo que puedas!». Es una violencia deliberada porque estamos estirando en exceso. En el lado izquierdo, donde no estamos estirando tanto, quizá tenemos la idea de que no estamos siendo violentos. Mas un practicante de yoga inteligente observa que al mismo tiempo que emplea la violencia de forma consciente en un lado, también está empleando inconscientemente la violencia en el otro. Porque el lado derecho

es más capaz y se extiende más, estamos haciendo un buen uso de las células corporales en ese lado, mientras que en el lado izquierdo no estamos haciendo un uso completo de nuestras células. Si bien pudiera parecer no violento, también se trata de violencia, puesto que las células mueren al no realizar sus funciones como deberían. Así pues, un lado manifiesta violencia deliberada y el otro lado violencia no deliberada.

Si extendemos más el lado derecho, y si el lado izquierdo no se estira igualmente, ¿no deberíamos acaso observar la dualidad entre la derecha y la izquierda y hacer uso del lado izquierdo de manera inteligente a fin de igualarlo con el derecho? Es lo que se denomina equilibrar violencia y no violencia, momento en el cual tanto la violencia como la no violencia desaparecen. Lo que se precisa es integración entre los lados derecho e izquierdo del cuerpo, y este equilibrio de los dos lados es auténtica no violencia.

Cuando la derecha y la izquierda se hallan integradas, hay verdad, que es el segundo principio de yama. No necesitamos observar la verdad: ya estamos en ella, pues no intentamos escaparnos dejando de ejercitar el lado más débil. Al haber un estiramiento total en el āsana, se producen un enorme entendimiento y comunicación entre las cinco envolturas del cuerpo desde lo físico hacia lo espiritual y desde lo espiritual hacia lo físico. Acontece así un control de las sensaciones físicas, las fluctuaciones mentales y la contemplación intelectual, lo cual es brahmacharya. Brahmacharya designa al alma que se mueve con la propia acción. Cuando hay unidad entre alma y movimiento se denomina brahmacharya.

Puesto que estamos prestando total atención a ejercitar igualmente la izquierda y la derecha, no hay apego alguno ni

avaricia, pues cuando el alma se mueve junto con la inteligencia del cuerpo, no hay nada que poseer, nada que buscar. También se produce libertad frente a la codicia, porque desaparece la motivación; cuando la motivación desaparece, también desaparece la posesión y, con la no posesión, también el ansia de adquirir toca a su fin.

Éstos son los principios de yama según se muestran en la ejecución de cada una de las āsanas. Es lo que se denomina disciplina ética en la ejecución de āsana.

EL TRONCO

El tronco del árbol corresponde a los principios de niyama. ¿Cuál es el papel de niyama en la ejecución de āsana?

El primer principio de niyama es śauca, que significa limpieza. Supongamos que en una postura nos doblamos bien en el lado derecho del cuerpo. Eso quiere decir que hemos irrigado y depurado ese lado. Mas si junto con el derecho no doblamos el lado izquierdo de manera armoniosa, éste no se verá depurado. Y sin irrigación del lado izquierdo, ¿cómo va a existir śauca? Cuando ambos lados se doblan armoniosamente, son depurados e irrigados correctamente por la sangre, la cual aporta la energía biológica denominada prāṇa.

Todos sabemos cómo se produce la electricidad: el agua se precipita en forma de cascada sobre unas turbinas que rotan bajo la acción del agua a fin de generar corriente. Del mismo modo, cuando realizamos āsanas, hacemos que la sangre se vierta sobre cada una de nuestras células como el agua sobre una turbina, liberando así la energía oculta de nuestro cuerpo y trayendo nueva luz a las células. Cuando llega esa luz, experimentamos santoṣa, contento, que es el segundo principio de niyama.

Más allá de éste existe un estado superior de contento y un nivel superior de ejecución de āsanas, los cuales aparecen

expresados en los otros tres niveles de niyama: tapas, svādhyāya e Īśvara praṇidhāna.

¿Qué es tapas? Tapas se traduce habitualmente por austeridad, pero su significado se expresa mejor como deseo ardiente. Se trata de un deseo ardiente de depurar cada célula de nuestro cuerpo y cada célula de nuestros sentidos, a fin de que los sentidos y el cuerpo puedan hacerse permanentemente puros y sanos, no dando lugar alguno a que las impurezas penetren en nuestro organismo. Con este espíritu deberían ejecutarse las āsanas. Eso es karma yoga, yoga de la acción, porque el deseo ardiente de mantener limpias todas y cada una de las partes nos exige que actuemos.

¿Qué es svādhyāya? Sva significa sí-mismo; adhyāya significa estudio. Como he dicho anteriormente, estamos hechos de tres estratos y cinco envolturas, que van desde el cuerpo basto hasta el cuerpo causal, y desde la envoltura anatómica a la envoltura espiritual de la bienaventuranza. Conocer el funcionamiento total de estos tres estratos y cinco envolturas del ser humano es sva-adhyāya, estudio del sí-mismo desde la piel del cuerpo hasta el núcleo del ser. Ello se denomina jñāna yoga, el yoga del discernimiento espiritual.

Por último, Īśvara praṇidhāna es bhakti yoga, yoga de la devoción. Cuando, a través de nuestra práctica, hemos alcanzado un estado superior de inteligencia, y esa inteligencia madura nos hace perder la identidad del sí-mismo, nos volvemos uno con Dios porque nos entregamos a él. Eso es Īśvara praṇidhāna, entrega de las propias acciones y de la propia voluntad a Dios. Es el último de los cinco principios de niyama.

En definitiva, el efecto de las āsanas es mantener lo más limpios posible piel, células, nervios, arterias y venas, sistemas respiratorio y circulatorio, sistemas digestivo y excretor, mente, inteligencia y consciencia. Ello afecta a todos los aspectos de yama y niyama, que son las raíces y el tronco del árbol del Yoga.

LAS RAMAS

Las ramas del árbol son las āsanas. ¿Cuál es la actitud y el enfoque correctos para la ejecución de un āsana?

Hemos de llegar a estar total y absolutamente absortos, con devoción, dedicación y atención, mientras realizamos la postura. Ha de haber honradez en el enfoque y honradez en la presentación. Al realizar una postura, hemos de averiguar si nuestro cuerpo ha aceptado el reto de la mente, o si es la mente la que ha aceptado el reto del cuerpo. ¿Estamos trabajando desde el cuerpo para conseguir la sensación exacta de la postura, o estamos haciendo la postura porque hemos leído en unos libros que va a aportar tal o cual efecto? ¿Estamos atrapados en la red de lo que hemos leído, en busca de la experiencia de lo escrito por otra persona, o trabajamos para conocer con una mente renovada qué tipo de nueva luz es proyectada en la postura por nuestra propia experiencia al ejecutarla?

Además de esta total honradez, hemos de mostrar enorme fe, valor, determinación, percepción consciente y absorción. Con esas cualidades en nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro corazón, haremos bien la postura. El āsana ha de envolver enteramente el ser del ejecutante con esplendor y hermosura. Es la práctica espiritual en forma física.

Āsana significa postura, esto es, el arte de colocar el cuerpo como totalidad en una actitud física, mental y espiritual. Toda postura entraña dos aspectos, a saber, posar y reposar. Posar significa acción. Es asumir una posición fija de miembros y cuerpo como aparece representada al ser realizada el āsana en particular. Reposar significa reflexión en la postura. La postura es reconsiderada y reajustada a fin de que los distintos miembros y partes del cuerpo se hallen colocados en su lugar en correcto orden, sintiéndose descansados y aliviados, para que así la mente pueda experimentar la tranquilidad y la calma de los huesos, las articulaciones, los músculos, las fibras y las células.

Al reflexionar sobre qué parte del cuerpo está trabajando, qué parte de la mente está trabajando y qué parte del cuerpo no ha sido penetrada por la mente, hacemos que la mente cobre la misma extensión que el cuerpo. Así como el cuerpo se contrae o se extiende, también la inteligencia se contrae o extiende para llegar a cada parte del cuerpo. A eso se denomina reposar; eso es sensibilidad. Cuando dicha sensibilidad se halla por igual en contacto con el cuerpo, la mente y el alma, nos hallamos en un estado de contemplación o meditación que se denomina āsana. Las dualidades entre cuerpo y mente, y mente y alma, son vencidas o destruidas.

La estructura del āsana no puede cambiar, ya que cada āsana es un arte en sí misma. Se ha de estudiar cada āsana aritmética y geoméricamente, a fin de que la verdadera forma del āsana sea revelada y expresada en su presentación. La distribución del peso del cuerpo debería ser uniforme en los músculos, huesos, mente e inteligencia. La resistencia y el movimiento han de estar en concordancia. Aunque el practicante sea un sujeto y el āsana un

objeto, el āsana debería volverse el sujeto y el practicante el objeto, de modo que, antes o después, el practicante, el instrumento (cuerpo) y el āsana se vuelvan uno.

Estudien el aspecto de un āsana. Puede ser triangular, redonda, en forma de arco iris u oval, recta o en diagonal. Adviertan todos estos elementos por medio de la observación, estudiando y actuando dentro de ese campo, de modo que el cuerpo pueda presentar el āsana en su prístina gloria. Igual que un diamante bien tallado, la joya del cuerpo, con sus articulaciones, huesos y demás, debería ser tallada para encajar dentro del sutil engarce del āsana. El cuerpo entero participa de este proceso, con los sentidos, la mente, la inteligencia, la consciencia y el sí-mismo. Uno no debería adaptar el āsana para que se ajuste a la propia estructura corporal, sino más bien modelar el cuerpo según los requisitos de un āsana. Entonces el āsana tendrá el correcto soporte físico, fisiológico, psicológico, intelectual y espiritual.

Patañjali afirma que cuando un āsana se realiza correctamente, las dualidades entre cuerpo y mente, y mente y alma, han de desvanecerse. Es lo que se denomina reposo en la postura, reflexión en la acción. Cuando las āsanas se realizan de esta manera, las células del cuerpo, dotadas de sus propios recuerdos e inteligencia, se mantienen sanas. Cuando la salud de las células se sustenta mediante la práctica precisa de āsanas, la envoltura fisiológica (prāṇamaya kośa) se sana y la mente es traída cerca del alma. Tal es el efecto de las āsanas. Han de ser realizadas de manera que lleven a la mente desde el apego al cuerpo hacia la luz del alma, a fin de que el practicante pueda habitar en la morada del alma.

LAS HOJAS

Así como las hojas ventilan el árbol y le proporcionan alimento para su sano crecimiento, también el prāṇāyāma alimenta y ventila las células, los nervios, los distintos órganos, la inteligencia y la consciencia del organismo. Cuando ejecutamos un āsana, sólo podemos extender el cuerpo completamente si sincronizamos la respiración con el movimiento. Prāṇa es energía. Āyāma es creación, distribución y mantenimiento. Prāṇāyāma es la ciencia de la respiración, que conduce a la creación, la distribución y el mantenimiento de la energía vital.

Por desgracia, algunos profesores piden a sus alumnos que contengan la respiración mientras realizan āsanas. En ningún lugar de los textos originales se dice que haya que contener la respiración. Cuando contenemos la respiración, ¿estamos atendiendo a la postura, o estamos atendiendo a la respiración? Al inspirar, el cerebro avanza como una hoja. Al espirar, se retira. Cuando contenemos la respiración, el cerebro se torna rígido; así, ¿cómo vamos a hallar quietud en el cuerpo? Cualquier āsana realizada en inspiración acabará siendo una mera acción física, mientras que un āsana hecha en espiración es vital y orgánica y produce acción fisiológica y salud celular. Hacer la postura con

retención es sólo muscular: ¡ésa es la forma de practicar que yo llamaría física, por oposición al yoga espiritual!

Cuando todo es uno –cuando alcanzan un estado de unión perfecta entre su cuerpo, su mente y su alma–, entonces se olvidan del cuerpo, se olvidan de la respiración y se olvidan de la inteligencia. Esto no se consigue en dos o tres días. Puede que tarden cincuenta o sesenta años en experimentar lo que estoy diciendo. Hasta ese momento pueden ayudarse de la espiración, pues son principiantes.

Es cierto que la espiración puede ayudarles a hacer bien la postura durante un momento, porque el cuerpo se libera de la tensión. Si el vientre no está bien y se encuentran estreñidos, el doctor les receta un laxante; luego, tras hacer de vientre, se sienten completamente vacíos y libres en los intestinos. De igual modo, el yogui receta la espiración como laxante, a fin de que la tensión de las células del cuerpo desaparezca. Mas si después de cincuenta años siguen haciéndolo así, es que no han progresado nada ni fisiológica ni mentalmente. Miren que en su práctica diaria haya progresión y transformación. Si hoy hiciera yoga como cuando comencé en 1934, mi práctica sería como un árbol sano que no da fruto alguno, o como una mujer sana que no puede tener hijos. Yo no hago esa clase de yoga. Quiero que mi acción dé fruto. El fruto verdadero del yoga no es un logro o una ejecución material. Los yoguis nunca miden cuánto oxígeno entra. No es eso lo que les interesa. El interés del yogui está en mantener la cabeza y el corazón sanos mediante la armonía de la respiración, y ello se logra con la práctica de prāṇāyāma. El fruto de nuestra acción nos dirá si vamos o no por el buen camino.

Hay en los Purāṇas una hermosa historia que habla de amṛitamānṭha, el batimiento del néctar, según la cual el néctar de la vida fue extraído batiendo el océano. Los demonios y los ángeles luchaban los unos contra los otros por el establecimiento de dharma, la virtud. Los ángeles seguían la política de la virtud y los demonios favorecían el vicio. Como los demonios eran más fuertes que los ángeles, el vicio iba en aumento en el universo, así que los ángeles fueron donde Brahmā y Śiva, quienes les aconsejaron que se dirigieran al Señor Viṣṇu, el protector, en busca de asesoramiento para establecer la virtud. El consejo de Viṣṇu fue que debían batir el océano para extraer de él el elixir de la vida. Como él se encargaba de la distribución, lo demás podían dejarlo en sus manos.

Se arrojó el monte Meru al océano para que sirviera de vara de batir, y el Señor cobra, Ādiśeṣa, fue utilizado como cuerda para mover la montaña. Los demonios, por ser más fuertes, agarraron la cabeza de Ādiśeṣa, en tanto que los ángeles asieron la cola. Mientras estaban batiendo, la montaña se hundió en el océano, con lo que no podían batir. Así que el Señor Viṣṇu, tomando la forma de Kūrma, la tortuga, bajó hasta el fondo del océano para izar la montaña a fin de que pudieran seguir batiendo.

Este batir de la montaña no es otra cosa que la inspiración y la espiración. Al igual que la montaña batía el océano, la columna vertebral actúa de vara que bate la respiración en nuestro cuerpo. Cuando la inspiración y la espiración tienen lugar, la columna envía ráfagas de energía que van adelante, atrás, arriba y abajo para producir el elixir de la vida, o jīvāmṛita, en nuestro organismo. El Señor Viṣṇu en esta historia es lo mismo que puruṣa, el alma, en los seres humanos. Viṣṇu, bajo la forma de

nuestro sí-mismo interior, o ātman, es el causante de que respiremos y utilicemos las energías externas, las cuales, en su nivel basto, contienen las energías nucleares del elixir de la vida. Así crecemos en salud y armonía, al tiempo que aumentamos la duración de nuestra vida extrayendo la energía oculta del océano de la atmósfera universal.

Filosóficamente hablando, la inspiración es el movimiento del sí-mismo para entrar en contacto con la periferia: el núcleo del ser se mueve con la respiración y toca la capa interna de la piel, la frontera extrema del cuerpo. Éste es el proceso hacia afuera, o evolutivo, del alma. La espiración representa el viaje de vuelta: es el proceso involutivo, en el que el cuerpo, las células y la inteligencia se mueven hacia dentro para llegar a su fuente, el ātman, o núcleo del ser. Este proceso evolutivo e involutivo dentro de cada individuo es el prāṇāyāma.

Así pues, en cada ciclo de respiración tenemos dos vías para entender la existencia de Dios. Se las conoce como pravṛitti mārga, la vía de la creación, y nivṛitti mārga, la vía del renunciamiento. Pravṛitti mārga, la vía de la creación, hacia afuera, se da en la inspiración, y nivṛitti mārga, la vía del renunciamiento, hacia dentro, se da en la espiración. Basándose en esta filosofía, a los yoguis se les entrenaba para alcanzar un equilibrio entre estos dos estados. Así abhyāsa, la práctica, y vairāgya, el renunciamiento, se reúnen cohesionándose en la práctica de kumbhaka, que suele traducirse como retención.

Kumbhaka es la retención de la respiración, de la inteligencia y del sí-mismo. En ella el Señor, el núcleo del ser, izado en la inspiración, es sostenido por el practicante el mayor tiempo posible. Esto es ātma dhyāna, meditación sobre el alma. No se

trata simplemente de aguantar la respiración por medio de la retención física, sino de asirse al propio sí-mismo, alzado y exaltado mediante la inspiración. En cuanto dejamos que se hunda el sí-mismo, la retención de la respiración se torna un mero ejercicio físico y mecánico, dejando de ser verdadera kumbhaka. En la inspiración, según lo antes mencionado, el sí-mismo emerge a la superficie, como el Señor Viṣṇu, quien, tras descender al fondo del océano, izó la montaña para volver a batir el océano. Mantener la estabilidad del sí-mismo izado es verdadera kumbhaka. Se trata de un estado de práctica puramente divino en el que participan la inspiración (pūraka), la retención (kumbhaka) y la espiración (rechaka). En kumbhaka, el sí-mismo se hace uno con el cuerpo, y el cuerpo se hace uno con el sí-mismo. Es la unión divina de cuerpo y mente en la inspiración, la espiración y la retención.

La respiración, vista bajo su forma de sistema respiratorio, se nos muestra como algo físico. Pero cuando la acción de la respiración sobre la mente es estudiada y comprendida, se vuelve espiritual. Prāṇāyāma es el puente entre lo físico y lo espiritual. De ahí que prāṇāyāma constituya el eje del yoga.

LA CORTEZA

Cuando nos hallamos total y absolutamente absortos en nuestra presentación del āsana, sin olvidar ni la piel ni los sentidos –cuando los cinco órganos de acción y los cinco órganos de percepción son puestos en juego en su función y relación correctas– eso es pratyāhāra. Normalmente pratyāhāra se traduce como retirada de los sentidos. Ello significa traer los sentidos desde la periferia de la piel hacia el núcleo del ser, el alma. En el momento en que la mente se queda en silencio, el sí-mismo descansa en su morada y la mente se disuelve. De modo similar, cuando los músculos y las articulaciones descansan en sus posiciones, el cuerpo, los sentidos y la mente pierden su identidad y la consciencia brilla en toda su pureza. Tal es el significado de pratyāhāra.

Hemos visto que el pensamiento indio distingue cinco envolturas en el cuerpo: la anatómica, la fisiológica, la mental, la intelectual y la espiritual. ¿Cómo es que hacemos distinción entre el cuerpo mental y el intelectual? ¿Por qué dividimos la mente en dos partes que para la psicología occidental son una misma? Distinguimos entre la mente, que recoge información, y la inteligencia, dotada de capacidad para discernir el bien del mal así como para razonar con claridad.

La filosofía no es oriental ni occidental. Los filósofos proponen métodos para el desarrollo individual. Puede que usted sea occidental y yo oriental, pero sus debilidades y mis debilidades, su regocijo y mi regocijo son los mismos, no hay necesidad de hacer distinciones entre ellos. Si las filosofías oriental y occidental muestran diferencias de enfoque, recuerde que la filosofía oriental es muy antigua y la occidental mucho más reciente. La filosofía de Occidente es racionalista. Todo se discute desde la inteligencia de la cabeza y no desde la inteligencia del corazón. Aun así, está emergiendo una nueva distinción, incluso en Occidente. Ahora hay psicología y parapsicología, con lo que se ha generado una nueva categoría. La verdadera filosofía es la mezcla de la inteligencia de la cabeza y la del corazón, como enseñaron, por ejemplo, Buda, Ramakṛiṣṇa, Śrī Ramanuja y san Francisco de Asís.

La mente recoge, reúne y acumula información, mas no posee capacidad de discernimiento. El discernimiento se denomina pratyāhāra. Pratyāhāra es el cultivo y educación de los sentidos de percepción. En muchos momentos de nuestra vida, la memoria reemplaza la inteligencia. La memoria pone en marcha la mente, y como la mente es puesta en marcha por la memoria, sólo optamos por las experiencias anteriores. La memoria teme perder su identidad, así que, antes de que la mente tenga oportunidad de recurrir a la inteligencia, la memoria se interpone y dice: «¡Actúa! ¡Ahora! ¡De inmediato!». Es lo que conocemos por impulso, el cual por lo general gobierna nuestras acciones. Muchas personas son impulsivas. La impulsividad significa actuar en seguida sin pensárselo. Por ello pratyāhāra, el quinto estadio del yoga, nos ha

sido dado. Hemos de asegurarnos de que la memoria responda de forma correcta.

Los cinco órganos de percepción entran en contacto con todo aquello que se puede degustar, oír, tocar, ver y oler, enviando sus impresiones a la mente. A través de la mente, estas impresiones son almacenadas en el pozo de la memoria. La memoria tiene sed de nuevas experiencias, por lo que enciende a la mente, que esquiva a la inteligencia y estimula directamente los órganos de acción para que vayan en pos de dichas experiencias. A lo largo de este proceso, la inteligencia intenta medir las ventajas e inconvenientes a fin de equilibrar la memoria, la mente y los órganos de percepción. Éstos, empero, no escuchan los sabios consejos de la inteligencia; por mor de pasadas experiencias placenteras, tienen avidez de más y más. Aumentan así las exigencias y los deseos. La mente es tentada por los deseos a buscar nuevos goces. Mediante este goce repetido, los órganos de acción pierden su potencia, no siendo ya capaces de excitar los órganos de percepción o la mente. Uno sigue ansiando las impresiones pasadas, pero no logra satisfacción. Ello siembra la semilla de la infelicidad. Es aquí donde el quinto aspecto del yoga, pratyāhāra, hace su entrada como un verdadero aliado para rescatar a la persona infeliz, de modo que pueda hallar felicidad en el gozo del alma.

La mente, que hasta ahora había esquivado a la inteligencia, se aproxima a ella en busca de orientación. La inteligencia entonces, con su capacidad de discernimiento, sopesa lo correcto y lo incorrecto, orientando a la mente para que no dependa completamente de la memoria y sus impresiones. Este acto de ir contra la corriente de la memoria y la mente es pratyāhāra. Con

ayuda de la inteligencia, los sentidos emprenden un viaje interior, retornando a su punto de origen. Este proceso de sopesar los propios instintos, pensamientos y acciones es la práctica del renunciamiento (vairāgya). Pratyāhāra es el desapego respecto a los asuntos mundanos y el apego al alma. A partir de ese momento la energía es conservada y utilizada cuando es necesario, sin que exista un ansia de repeticiones. La memoria experimenta impresiones nuevas y frescas; es sometida, y se subordina a la consciencia. Es esta última la que, guiando a la inteligencia (buddhi), la lleva a descansar en la fuente de la consciencia (dharmendriya). La naturaleza impulsiva llega entonces a su fin, y la penetración intuitiva fluye libremente.

Pratyāhāra significa no permitir que la memoria realice su jugada favorita. Hacemos que la memoria permanezca como inexistente, de forma que exista una conexión directa entre la mente y la inteligencia. Tal proceso no aparece descrito en absoluto en la psicología occidental, que no distingue entre mente e inteligencia. Estas dos partes de la mente son denominadas por la filosofía india mente fluctuante y mente quieta o estable. Una vez dominado esto, nos hallamos en posesión del yoga, el cual nos proporciona un nuevo conocimiento y una nueva comprensión de la vida.

Cuando colocamos un objeto frente a un cristal impecable, aquél se refleja sin refracción alguna. De modo similar, cuando la consciencia se halla expedita de las garras de las ondas de pensamiento, se torna tan altamente sensitiva, inmaculada, pura y absoluta como el que ve. A partir de ese momento la consciencia comprende que el perceptor, el instrumento de percepción y el objeto a percibir son lo mismo; y la mente es capaz de reflejar sin

refracción o distorsión. Patañjali dice que en este estadio, la memoria, habiendo alcanzado su madurez, pierde su existencia, y la mente, liberada de recuerdos pasados, se vuelve siempre alerta, renovada y sabia (*Yoga Sūtras*, I.43).

LA SAVIA

Llevar la mente dispersa a un estado de control se denomina dhāraṇā. Dhāraṇā es concentración, o atención completa. Es el jugo que fluye por las ramas y el tronco del árbol en dirección a las raíces.

Imaginémonos un lago. El agua, ¿toca las orillas de un lado y no del otro, o toca las orillas en todas partes por igual? Al realizar un āsana, nuestra consciencia, como las aguas de un lago, debería tocar todas las fronteras del cuerpo. ¿Dónde queda sitio, entonces, para que surjan pensamientos? ¿Cómo va a surgir un pensamiento cuando ejecutamos un āsana perfecta, cuando nuestra inteligencia se ha extendido por todo el cuerpo?

Nuestra percepción consciente se ve interrumpida por ondas de pensamiento debido a que realizamos el āsana de forma compartimentada. Si la realizamos en conjunto, con las células, los nervios, la inteligencia, la consciencia y hasta el sí-mismo, quizá entonces experimentemos el āsana de modo diferente. Aprendan a hacerlo todo a la vez, como una sola unidad; mantengan ese estado y comprueben entonces si se trata de un estado en el que el pensamiento se halla presente o ausente; si existe un espacio entre el estado de presencia de pensamientos y

el de ausencia de éstos; o si los estados de presencia y ausencia de pensamientos pierden sus respectivas identidades.

Hallarse en un estado de ausencia deliberada de pensamientos⁴ es tanto concentración como meditación. La ausencia de pensamientos no es inadvertencia. Hemos de avanzar por un hilo como la araña que se pasea por una hebra de su tela. Sólo hay un hilo para que la araña se desplace, y para nosotros sólo habrá un único estado de presencia de pensamientos. Olvidar dicho estado es lo que denominamos negativamente como ausencia de pensamientos. Sin embargo, permanecer positivamente en estado de ausencia deliberada de pensamientos es samādhi.

El estado de presencia de pensamientos requiere una atención deliberada. Asimismo, mantener la ausencia de pensamientos exige también una atención deliberada. De ahí que no sea en realidad un estado de ausencia de pensamientos, ni tampoco un estado de presencia de pensamientos. No nos quedamos vacíos. Nos mantenemos llenos y plenamente conscientes. Esto es dhāraṇā, el cual conduce con el tiempo a dhyāna y a samādhi. Así es como han de realizarse las āsanas.

LA FLOR

Dos son los caminos o vías que intervienen en la realización de āsanas. Una es la vía evolutiva, expresiva o de exhibición, que lleva al sí-mismo hacia el cuerpo, hacia los poros de la piel, hacia la periferia. La otra es la vía involutiva, intuitiva o de inhibición, en la cual hacemos que los instrumentos del cuerpo se dirijan hacia el sí-mismo. La unión de estas dos vías representa el maridaje divino del cuerpo con el alma y del alma con el cuerpo: la meditación.

En nuestra ejecución de āsanas debemos aprender a expresar la forma externa y la belleza de la postura sin por ello perder la atención interna. La piel es un órgano de percepción. No actúa, recibe. Toda acción es recibida por la piel, pero si estiramos la carne en exceso al realizar un āsana, la piel pierde su sensibilidad y no envía mensajes al cerebro. En Occidente tienden a excederse en el estiramiento. Quieren conseguir algo; quieren hacerlo en seguida. Quieren lograr hacer la postura, mas no llegan a sentir la reacción. La carne se extiende tanto que vuelve insensible el órgano de percepción y, a causa de esta insensibilidad, el reflejo de la acción sobre la mente no es percibido.

La ciencia médica habla de nervios eferentes y aferentes. Los nervios eferentes envían mensajes desde el cerebro a los órganos

de acción para que actúen. Los nervios aferentes mandan mensajes desde los órganos de percepción al cerebro acerca de lo que perciben. También los yoguis hablan de tales cosas, si bien utilizan términos diferentes. A los nervios eferentes se los denomina fibras de la carne o nervios de acción (karma nāḍī) y a los nervios aferentes se los llama fibras de la piel o nervios de conocimiento (jñāna nāḍī). El entendimiento perfecto entre los nervios de acción y los nervios de conocimiento, operando conjuntamente en concordia, es yoga. En la práctica de yoga debería haber un espacio entre el extremo de la fibra de la carne y el extremo de la fibra de la piel –un espacio entre la recepción del mensaje procedente de los órganos de percepción y el mensaje que regresa a los órganos de acción–. Si logran crearlo, eso es meditación. Habitualmente no dejamos espacio ninguno porque consideramos que hemos de actuar inmediatamente. Eso no es meditación.

Deberían saber que aunque el cerebro se encuentra situado en la cabeza, la mente existe en todo el tejido del hombre. Al momento de recibir un mensaje, el cerebro bien envía inmediatamente un mensaje de acción basado en la memoria, bien se detiene a discernir. La mente y el cerebro observan el mensaje. Nosotros reflexionamos sobre él. Razonamos: «¿Estoy haciendo bien esto? ¿Lo estoy haciendo mal? ¿Por qué tengo esta sensación en este lado? ¿Por qué tengo esa otra ahí?». Es lo que denominamos reflexión. Reflexionamos sobre la acción producida por la carne, que es percibida por la piel. Juzgamos qué es correcto y qué incorrecto. Cuando juzgamos y equilibramos en todos lados, eso es dhyāna, eso es contemplación. Es dhyāna en la

carne, dhyāna en la piel, dhyāna en la mente, dhyāna en el intelecto. No hay disparidad alguna entre los cuatro.

Hemos juzgado y hemos llegado a un estado de equilibrio, de modo que hay unidad. Hay percepción consciente a través de todo nuestro ser, desde la piel al sí-mismo y desde el sí-mismo a la piel. Entonces sabemos ver fuera y sabemos ver dentro. Hay plenitud dentro y plenitud fuera. Aunque, por desgracia, en la meditación según se practica a menudo en la actualidad, caemos, creyendo meditar, en la soledad y el vacío. La soledad conduce al abatimiento y el vacío a la inercia. El vacío no es meditación. También al dormir nos hallamos vacíos. Si el vacío fuera meditación, con dormir ocho horas al día deberíamos volvernos todos almas evolucionadas. ¡Y sin embargo no hemos cambiado nada!

En la epopeya *Rāmāyana* se nos habla del rey demonio Rāvaṇa de Sri Lanka, quien tenía diez cabezas. Estas diez cabezas simbolizan los cinco karmendriyas, u órganos de acción, y los cinco jñānendriyas, u órganos de percepción. El rey Rāvaṇa tenía dos hermanos, llamados Kumbhakarṇa y Vibhīṣana. Estos tres reyes demonios de Sri Lanka representan los tres guṇas, o cualidades del ser: sattva, rajas y tamas. Sattva es la luz. Rajas es el dinamismo, o la hiperactividad. Tamas es la inercia, o el letargo.

Los tres hermanos meditaban, y consiguieron grandes poderes. El Señor Brahmā se presentó ante Kumbhakarṇa, el hermano mediano, para otorgarle una gracia, y así le dijo: «Estoy complacido con tu meditación; pide lo que quieras y te lo concederé». Tan encantado se hallaba Kumbhakarṇa que no sabía qué pedir y pidió nidrā, el sueño. El Señor Brahmā accedió a su

petición, y aquél durmió durante trescientos sesenta y cinco días al año. Brahmā le dijo: «Si tú solo te despiertas, serás inmortal; mas si alguien perturba tu sueño, tu muerte será cierta».

El mayor de los hermanos era Rāvaṇa, quien raptó a Sītā, la esposa del rey Rāma. Mediante su potente meditación adquirió tal fortaleza física que se trajo Kailāsa, la montaña de Śiva, a la tierra. Cuando el Señor Śiva le preguntó qué quería, aquél dijo: «Te quiero a ti», a fin de llevarlo consigo. Pero aun teniendo en sus manos a Śiva, no podía quitarse del pensamiento a la hermosa Sītā. Si bien su meditación era formidable, su pasión por Sītā lo llevaba a poseerla. Por un lado estaba el Señor Śiva y por el otro el deseo vehemente hacia la mujer de otro. Había llegado hasta Dios, mas no podía controlar sus sentidos y raptó a Sītā, llevándosela a su reino.

El tercer hermano, Vibhīṣana, sabedor de que su hermano mayor había cometido un error, le rogó que devolviera a Sītā a su marido. «Has visto al Señor Śiva, ¿para qué entonces esta mujer corriente? Déjala. Devuélvesela a aquel a quien pertenece.» Mas Rāvaṇa no escuchó a Vibhīṣana, con lo que estalló la guerra entre Rāma y Rāvaṇa, y éste fue vencido.

Los dos hermanos mayores resultaron muertos en la guerra, pero Vibhīṣana, el más joven, se rindió a Rāma, y le dijo: «Eres un hombre virtuoso. Bendícenos, de modo que la virtud se restaure en mi reino». Rāma accedió a sus deseos. Así pues, únicamente la meditación de Vibhīṣana era una meditación pura, sátvica. Si bien los tres hermanos alcanzaron la cima de la meditación, uno permaneció en estado tamásico, otro en estado rajásico y sólo uno se encontraba en verdadero estado sátvico.

He incluido esta historia a fin de que examinen en qué nivel funciona su inteligencia tras la meditación. ¿Se trata de inteligencia tamásica, inteligencia rajásica o inteligencia sátvica? La meditación no viene sólo con cerrar los ojos. La meditación pura es aquella en la cual todos los medios que poseemos –los órganos de percepción, los órganos de acción, la mente, el cerebro, la inteligencia, la consciencia y la conciencia– son dirigidos hacia el núcleo del ser sin que exista en tal estado división alguna. La meditación consiste en un equilibrio dinámico de las consciencias intelectual e intuitiva.

Puede que todos hayan practicado la meditación. También yo la he practicado. Puede que se pongan a meditar sentándose en una esquina y vaciándose dentro de ustedes mismos con ese vacío que viene igualmente con el sueño. No es ésa la meditación que yo hago. Yo medito, no sentado en una esquina, sino en cada momento de mi vida, en cada postura que realizo, en cada āsana.

Tal vez hayan leído la *Bhagavad Gītā*, donde se nos pide que mantengamos el cuerpo en un estado rítmico y armonioso, exento de toda variación entre derecha e izquierda, parte anterior y posterior; midiendo desde la línea central que recorre el cuerpo desde el centro de la garganta hasta el centro del ano. ¿Soy capaz de ajustar las distintas partes de mi cuerpo, así como mi mente y mi inteligencia, para que se hallen paralelas a esa línea central? ¿Puedo sentarme así? ¡Qué fácil de leer, pero qué difícil de llevar a cabo!

¿Fluyen paralelas en mi cuerpo inteligencia y consciencia sin alterar las orillas de mi río, la piel? ¿Soy capaz de extender la percepción consciente de mi sí-mismo y de llevarla a cada una de las partes de mi cuerpo sin que haya variación alguna? A eso me

refiero cuando hablo de plenitud en la meditación. Yo estoy plenamente en mi cuerpo. Me hallo alerta en el cerebro. Permito que mi mente se extienda ella misma, se difunda y cubra las diferentes partes de mi cuerpo. Así aprendo a ser uno con mi cuerpo, mi cerebro, mi mente, mi inteligencia, mi consciencia y mi alma sin que haya división alguna. Así es como practico. Ésa es la razón por la cual no existe para mí diferencia alguna entre āsana y dhyāna. Donde está dhyāna, ha de estar āsana. Donde está āsana, ha de estar dhyāna.

EL FRUTO

Estudiando en profundidad la ejecución de āsana he mostrado cómo, incluso al realizar un āsana, el organismo en su totalidad puede ser integrado. Con todo, desintegramos innecesariamente el yoga, que por definición es una materia integrada, cuando lo llamamos yoga físico, yoga mental, yoga espiritual, jñāna yoga, bhakti yoga, kuṇḍalinī yoga, siddha yoga, etcétera. Es muy desafortunado. ¿Por qué segregamos y dividimos aquello que une a cada individuo desde el cuerpo hasta el alma?

¿Cuántos de ustedes saben realmente hacer un āsana? ¿Cuántos de los que afirman que las āsanas son físicas conocen la hondura del modo de hacerlas que he venido describiendo? Es preciso que se impregnen de palabras y de hechos. Sometan las palabras al juicio de su experiencia. No se dejen llevar por mis palabras o las de cualquier otro. Imprégñense de cada palabra mediante los hechos y la práctica. Con impregnarse quiero decir experimentar. ¡Vayan y descúbranlo! Al impregnar el pensamiento con la experiencia, desarrollamos inteligencia original, y esa originalidad es meditación. Utilizar las palabras de otro y decir luego que practicamos yoga es lo que yo llamo ser un calco. Es una inteligencia prestada. La inteligencia prestada no puede volverse meditación.

Les insto a que se impregnen de mis palabras y de las palabras de otra gente; y hasta que no las hayan digerido, no formen opiniones. Entonces gozarán de la bienaventuranza pura, incontaminada e inmaculada. La experiencia es real; las palabras no. Las palabras son de otro, mientras que la experiencia es propia. Así pues, sometan todo al juicio de la experiencia. Cuando mantenemos la estabilidad en la experiencia y la sensación de las experiencias no oscila, eso es samādhi.

“Sama” significa equilibrado, en armonía. Cuando el alma, que es la causa de la existencia, se difunde armonizándolo todo, eso es samādhi. Muchos dicen que samādhi significa trance, mas trance no es la palabra adecuada para definirlo. En samādhi somos completamente conscientes. La consciencia se difunde en todas direcciones, atravesando las diferentes envolturas del cuerpo, así como todas sus partes. Y sin embargo afirmamos que la finalidad del yoga es olvidar el cuerpo y la mente. Al igual que la esencia del árbol se halla latente en la semilla, así también la esencia del árbol del hombre está latente en la semilla del alma. No podemos ver el árbol en la semilla, ni podemos ver el sí-mismo en esa sede recóndita del alma. En el momento culminante, también el sí-mismo se olvida, pero lo olvidamos al sumergirnos en él. Difundir el alma a cada una de las partes del cuerpo es samādhi.

Existen dos clases de práctica en yoga. Cuando nos hallamos totalmente absortos en ella, sin el reflejo de pasadas impresiones, haciendo ajustes a cada momento en busca de perfección y precisión, la práctica se torna espiritual. Si oscilamos y la mente divaga, o si hay diferencia entre nosotros, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros pensamientos, entonces la práctica es sensual,

por mucho que estemos practicando yoga y que ello nos parezca algo espiritual.

Ustedes son principiantes en el yoga. También yo soy un principiante a partir del punto donde dejé mi práctica ayer. No traigo las posturas de ayer a la práctica de hoy. Conozco las posturas de ayer, pero al practicar hoy me vuelvo un principiante. No quiero la experiencia de ayer. Prefiero ver qué nueva comprensión puede venir a añadirse a lo que he sentido hasta el momento. En esa búsqueda, mi cuerpo es mi arco, mi inteligencia mi flecha, y mi blanco mi propio sí-mismo. Soy consciente de mis percepciones dentro y fuera. Hemos de aprender a tensar bien el arco antes de poder dar en el blanco; así que sigan extendiendo el arco de su cuerpo. Entonces la flecha de su inteligencia se volverá afilada y, al lanzarla, dará en el blanco, que es su propia alma. No se preocupen del blanco. Si el arco está bien tensado y la flecha afilada, le darán de lleno.

¿Cuál es su estado mental cuando practican yoga? ¿Con qué propósito lo hacen? ¿Es acaso para mejorar su presencia, a fin de resultar más atractivos al ir por la calle? ¿O lo hacen para cultivar su sí-mismo desde el cuerpo hasta el alma? Si esta última idea impera, entonces la práctica se vuelve espiritual. Sensualidad y espiritualidad son como dos caras de una misma moneda: si miramos la moneda por una de sus caras, es espiritual; si por la otra, sensual.

Se trata de una cuestión subjetiva. No necesitan que un extraño les expida un título para saber si su sādhana, su práctica de yoga, es espiritual o sensual. Sólo el practicante puede comprobar si su práctica es divina o no, porque lo espiritual es subjetivo, ya que el núcleo del ser es subjetivo. Los extraños no pueden ver el núcleo

del ser. Únicamente pueden ver el cuerpo y sus manifestaciones. No pueden ver el lado intuitivo. Es preciso que no nos dejemos perturbar por el parecer de los extraños que ven nuestro envoltorio, el cuerpo, y pretenden decirnos si somos divinos o no.

¿Se han percatado alguna vez del estado de nuestra mente cuando nos levantamos por la mañana temprano? ¿Han notado el estado en el que se encuentran al irse a la cama por la noche, antes de ir a dormir, cuando se hallan muy próximos al lecho y a punto de acostarse? ¿Podrían explicar de qué clase de estado se trata? ¿Piensan en el cuerpo? ¿Piensan en ese momento en la mente? ¿O se dispone el núcleo mismo del ser a acostarse? Es una sensación que dura un instante. Un momento. Les pregunto por ese instante. Ahí está la cama, aquí ustedes. Todo está en su sitio, y ustedes se tumban.

¿Cuál es su estado antes de reposar la cabeza en la almohada? En ese momento ustedes no son conscientes del cuerpo o de la mente, sino que simplemente se tumban en la cama. ¿Y cuál es su estado después de posar la cabeza en la almohada? En ese momento decimos: «¡A Dios gracias!», y volvemos a estar en la mente. En el momento previo nuestro cuerpo estaba activo, nuestra mente estaba activa, nuestra inteligencia estaba activa, pero todo ello se había visto atraído hacia el sí-mismo con objeto de que éste se acostase. Es lo que se llama estar en el momento, pues no había presencia alguna de la mente o el cuerpo: sólo la presencia del sí-mismo. Si captamos ese estado y lo ampliamos en nuestra vida activa, podemos hacer cualquier cosa sin perder el contacto espiritual interior. El contacto con nuestro sí-mismo es lo que se conoce por contacto espiritual o divino. Por lo tanto,

seguimos siendo divinos aunque nos hallemos enfrascados en las actividades del mundo.

Cuando vemos algo hermoso, ¿ve el cuerpo, o es la mente la que ve? Durante un momento nos quedamos ahí, boquiabiertos. Nos hallamos en un estado espiritual. Entonces decimos: «¡Lo veo!», momento en el cual lo traemos a la mente. Hemos velado el sí-mismo y hemos vuelto a la mente.

Como he dicho, se trata de las dos caras de una misma moneda. Si la miramos por esta cara, tenemos el sí-mismo; si lo hacemos por la otra, ahí están el cuerpo y la mente, y el mundo que nos rodea. Por un lado está el placer espiritual; por el otro el placer sensual. Recuerden que ningún extraño puede decirles si su práctica es sādhana físico o espiritual. Puedo estar meditando y en el fondo de mi corazón estar pensando en alguna chica guapa. Para los otros estoy meditando, pero internamente, ¿qué es lo que estoy haciendo?

Han de aprender a captar esos estados. Antes de irse a la cama, ¿cómo es que su mente no funciona? Al contemplar un hermoso cielo azul, y antes de decir «el cielo azul», ¿en qué estado se encuentra su mente? O cuando, perfilándose en el poniente, el sol se muestra completamente rojo cual manzana, tan hermoso que uno se queda mudo, ¿cuál es su estado en ese momento? Vemos un pez en un lago. Algo nos atrae. Pero entonces exclamamos: «¡Mira, mira!», y perdemos la espiritualidad porque volvemos a los sentidos.

Han de estar, pues, vigilantes cada segundo a fin de conocer qué es espiritual y qué no lo es. Yo no puedo establecer demarcaciones. Quienes lo hacen actúan con falsedad. Han de aprender a ver sólo purificación, no demarcación. Si mi sí-mismo

existe en todas mis células, ¿cómo puedo afirmar que la existencia de la célula es física? El sí-mismo existe en la célula. Yo existo aquí. Si existo aquí, ¿cómo puedo decir que se trata de un cuerpo físico? Cuando la mente y las ondas de pensamiento se disuelven en una nueva orientación, con tal que nos mantengamos en esa nueva orientación, estamos en el campo espiritual. Pero en el momento en que lo memorizamos, pasamos a lo sensual.

Intentar repetir una experiencia es sādhana mecánico, no espiritual. Hemos, por así decirlo, de guardar la experiencia en el bolsillo y ver qué nos depara el nuevo día. No hay que evocar la experiencia de ayer. Esa experiencia se ha vuelto finita, pues ya ha sido reconocida. Guardando ese reconocimiento en el bolsillo, veamos qué nos depara la práctica de hoy. Si practican así, su práctica es sādhana espiritual. Pero si buscan repetir hoy la experiencia de lo que ayer era nuevo, eso es repetición; no es sādhana, no puede ser espiritual.

Un árbol tiene millones de hojas. Cada hoja es diferente; no obstante, todas forman parte del mismo árbol. También ustedes poseen innumerables hojas en sus distintas ondas de pensamiento, acciones, reacciones, fluctuaciones, sentimientos, defectos y represiones, si bien todos éstos se hallan conectados a una misma raíz: el núcleo del ser. Hemos de plantearnos como objetivo vernos a nosotros mismos en la totalidad, ver el árbol en su totalidad sin identificarlo como flor, fruto, hoja o corteza. En cuanto vemos la hoja, hemos olvidado el árbol. De forma similar, si afirmamos querer meditar y olvidamos los otros miembros del yoga, dejamos de ver el árbol al completo.

Si tocamos un cable eléctrico con corriente, recibimos una descarga. La inteligencia debería actuar en nuestro cuerpo como

un cable eléctrico con corriente para, en el momento en que nuestra atención se dispersase o nos despistásemos un poco, avisarnos con una descarga de que algo se está descontrolando en la cabeza. Eso es acción en la meditación. Eso es meditación en la acción. De ese modo no hay diferencia alguna entre la acción y la meditación, como tampoco hay diferencia alguna entre haṭha yoga y rāja yoga. “Haṭha” representa la fuerza de voluntad de la inteligencia y “rāja” es el alma. La inteligencia, que sirve de puente entre el alma y el cuerpo, es el hilo utilizado para entretejer cuerpo y alma en una unión divina, un maridaje divino denominado samādhi, o absolutividad en uno mismo. Ése es el fruto del árbol del Yoga.

Hemos de arar el terreno para que la tierra se ablande, arrancar las malas hierbas, regar y abonar la planta en desarrollo, y luego atender y cuidar con esmero el árbol, a fin de que éste crezca en salud y vigor y produzca así su fruto delicioso. Sabemos que la esencia espiritual del árbol se halla concentrada en el jugo de su fruto, que es la culminación del crecimiento del árbol. Recogemos el fruto y degustamos su sabor. Podemos experimentar el gozo de su sabor, mas no podemos expresarlo con palabras.

Del mismo modo, el árbol del Yoga necesita que se sigan cuidadosamente sus distintos estadios si queremos experimentar sus resultados. Yama cultiva los órganos de acción a fin de que éstos actúen para los objetivos correctos; niyama civiliza los sentidos y los órganos de percepción; las āsanas irrigan cada una de las células del cuerpo humano, alimentándolas mediante un copioso suministro de sangre; el prāṇāyāma encauza la energía; pratyāhāra controla la mente y la limpia de todas sus impurezas;

dhāraṇā corre el velo que cubre la inteligencia, aguzándola para una mayor sensibilidad en su labor de puente entre la mente y la consciencia interna; dhyāna integra la inteligencia; y en samādhi los ríos de la inteligencia y la consciencia fluyen conjuntamente y se funden en el mar del alma, para que así el alma pueda brillar en todo su esplendor.

De ese modo, el árbol del Yoga, yoga vṛikṣa, nos conduce, al practicarlo, a través de cada una de las capas de nuestro ser, hasta hacernos vivir y experimentar la ambrosía del fruto del yoga, que es la visión del alma.

PARTE III:
YOGA Y SALUD

LA SALUD COMO GLOBALIDAD

La palabra “holístico” está muy en boga hoy en día, y así a menudo oímos hablar a la gente de medicina holística. El término “holístico” contiene la palabra “entero”,⁵ que es el verdadero sentido de “sano”. Cuando existe globalidad de cuerpo, mente y sí mismo, esta globalidad se vuelve santa.⁶ Santo quiere decir divino, y sin divinidad no se puede hablar en verdad de práctica holística o de medicina holística.

Cuando una persona conecta el alma con la piel y la piel con el alma, cuando hay una intensa comunión entre las células del cuerpo y las células del alma, hablamos entonces de práctica holística o integrada, porque la totalidad del organismo ha sido integrada en una sola unidad que reúne cuerpo, mente, inteligencia, consciencia y alma.

Si bien los avances logrados por la ciencia, la medicina y la psicología a lo largo de muchos siglos han sido enormes, nadie puede marcar un límite entre cuerpo y mente o entre mente y alma. No pueden ser separados. Se hallan entremezclados, interconectados, unidos. Donde hay mente, hay cuerpo; donde hay cuerpo, hay alma; donde hay alma, hay mente. Nuestra experiencia diaria presenta, empero, una gran separación entre los tres. Cuando nos hallamos ocupados en una actividad mental,

ya no somos conscientes del cuerpo. Cuando nos ocupamos del cuerpo, perdemos de vista el alma.

El yoga es un modo de dirigirse hacia la integración; pero ¿de dónde proviene nuestro estado inicial de disgregación? Proviene de las aflicciones de la vida: falta de conocimiento, falta de comprensión, orgullo, apego, odio, malicia, celos. Éstas son las causas que nos afligen y nos traen enfermedades físicas, mentales y espirituales.

Se dice que Patañjali nos dio la gramática para usar las palabras correctas, la medicina para mantener sano el cuerpo, y el yoga para mantener la mente en equilibrio y en paz. Al comienzo mismo de los *Yoga Sūtras* se nos dice: «¡Aquietad vuestra mente!». Es como si mediante sus palabras provocara un shock eléctrico en nuestro cerebro. Aplica un tratamiento de shock al cerebro y a la mente, nos sacude para que intentemos comprender lo que quiere decir. ¿Por qué ha utilizado estas palabras? Si la mente necesita ser aquietada es porque está en estado de fluctuación. Pero ¿por qué se introducen fluctuaciones en la mente? ¿Qué hace que la mente fluctúe? Patañjali analiza a continuación las causas de las alteraciones de la mente y la falta de equilibrio en el cuerpo.

En los Purāṇas podemos leer la historia del nacimiento de Patañjali. Su madre, Goṇikā, era una tapasvinī soltera y una yoguini. Habiendo adquirido un inmenso conocimiento y una gran sabiduría, y no encontrando ni un solo alumno idóneo a quien transmitirle sus conocimientos, rezó al dios Sol tomando agua en su mano como oblación y dijo: «Este conocimiento ha venido a través de ti, así pues permite que te lo devuelva». En ese momento abrió los ojos y vio que algo se movía en su mano. Era

Patañjali. “Pāta” significa caído; “añjali” denota el tiempo de oración. Patañjali fue el nombre que le puso Goṇikā, su madre, por la manera en que nació. Fue él quien escribió el *Mahābhāṣya*, el gran tratado de gramática. También aprendió danza, y a través de los movimientos de la danza llegó a conocer las diversas funciones del cuerpo, lo que le permitió escribir un tratado sobre salud y medicina. Una vez escritos estos dos tratados, sintió que su trabajo se hallaba aún incompleto, pues no había hecho alusión alguna a la consciencia. Así que se dijo: «Hablemos ahora de la consciencia», y comenzó a escribir sus *Yoga Sūtras*, los cuales se inician con la frase «Yogaḥ chitta vṛitti nirodhaḥ» (yoga es la restricción de los movimientos de la consciencia). (*Yoga Sūtras*, I.2).

El *Mahābhāṣya*, el tratado sobre gramática de Patañjali, ha sobrevivido hasta hoy, al igual que sus *Yoga Sūtras*. Muchos piensan que el famoso *Charaka Saṁhita*, el tratado de medicina ayurvédica, fue escrito por Patañjae esu seudónimo; otros sin embargo dicen que Patañjali no poseía conocimientos de medicina. Hay, además, quien sostiene que el Patañjali autor del *Mahābhāṣya* no era la misma persona que el Patañjali autor de los *Yoga Sūtras*. Sabemos no obstante que en época reciente una gran alma como Śrī Aurobindo era capaz de escribir cientos de poemas al día, y que su enorme capacidad aumentó cuando practicó yoga; por lo que no ha de sorprendernos que Patañjali, que fue una gran alma integrada, pudiera escribir importantes tratados de gramática, medicina y yoga, por complejas y difíciles que resulten las tres materias. Así pues, presento mis respetos a Patañjali, quien nos aportó conocimiento y comprensión en estos tres campos.

Los *Yoga Sūtras* comienzan con la raíz misma de la mente y la inteligencia: la consciencia o chitta. En el primer capítulo, llamado *Samādhi Pāda*, Patañjali analiza los movimientos y el comportamiento de la mente. En el segundo capítulo, llamado *Sādhana Pāda*, el capítulo sobre la práctica, empieza tratando de las kleśas, las aflicciones del cuerpo que causan los movimientos de la mente o esquemas de comportamiento de cada individuo.

En el tercer capítulo, llamado *Vibhūti Pāda*, el capítulo sobre los logros, Patañjali describe los resultados del yoga y establece qué efectos, propiedades o dones pueden obtenerse a través de la práctica de yoga. Nos previene sin embargo contra el riesgo de quedar atrapados en dichos efectos, pensando que con ellos nuestro viaje espiritual ha alcanzado su meta. En lugar de eso, debemos continuar con nuestra práctica para que la inteligencia de la consciencia y la inteligencia del alma lleguen a estar igualmente equilibradas. Cuando eso ocurre, alcanzamos el estado más elevado de sabiduría, donde la persona existe en completa integración. Ese estado se denomina kaivalya, y así el cuarto capítulo de Patañjali se llama *Kaivalya Pāda*, el capítulo sobre la liberación absoluta.

De este modo, los *Yoga Sūtras* hablan de la mente en el primer capítulo y del cuerpo en el segundo y nos recuerdan en los capítulos tercero y cuarto que nuestro objetivo final en yoga debe ser llegar hasta el alma. Patañjali aplicó su sabiduría fundamentalmente a la palabra en su tratado de gramática, al cuerpo en su tratado de medicina y al alma en su tratado de yoga. No obstante, en la ciencia del yoga se encuentran comprendidos los tres niveles del ser: cuerpo, mente y alma. Así el yoga es una

ciencia integrada capaz de conducir el ser dividido del hombre a la globalidad y la salud.

EL OBJETIVO Y EL PRODUCTO DERIVADO

Ante todo, el yoga no es en modo alguno una ciencia terapéutica. El yoga es una ciencia que busca liberar el alma llevando la consciencia, el cuerpo y la mente a un estado de integración. Ahora bien, cuando se construye una fábrica a fin de generar un cierto producto destinado a la comercialización, afortunada o desafortunadamente pueden obtenerse al mismo tiempo otros productos que asimismo pudieran tener un valor en el mercado. Con ello es posible que se olvide el propósito original para el que fue construida la fábrica y pasen a generarse únicamente los productos derivados para su venta en el mercado. De modo similar, el yoga presenta varias facetas y, aunque el objetivo y la culminación del yoga es la visión del alma, posee gran cantidad de efectos secundarios beneficiosos, entre los cuales se encuentran la salud, la felicidad, la paz y el equilibrio. Al igual que todo proceso industrial tiene ciertos productos derivados, así también la salud, la felicidad y la curación son productos derivados del yoga; y el yoga puede, hasta cierto punto, considerarse una ciencia médica.

Nuestra salud y nuestra existencia misma dependen de las funciones respiratorias y circulatorias. Éstas son las dos puertas

de acceso al reino del organismo humano y si cualquiera de ellas se ve bloqueada, alterada o cerrada, se originarán enfermedades. Supongamos que la habitación en la que nos encontramos es un cuerpo humano. Si las puertas y las ventanas están cerradas, se produce mal olor en la habitación. Ese mal olor es la enfermedad de la habitación; así pues, ¿qué hacemos? Abrimos puertas y ventanas y el aire poluto de la habitación es reemplazado por aire fresco. De igual forma, la práctica de āsanas suministra energía y circulación al cuerpo humano. Cuando realizamos āsanas, doquiera que existan impedimentos corporales debidos a la falta de circulación, que nos hacen padecer artritis reumática, asma, bronquitis, dolor de hígado, de estómago, de intestino, etc., las posturas irrigarán el organismo y barrerán los impedimentos. Entonces, una vez depurado el organismo de las aflicciones portadoras de disgregación, se vuelve a la integración y a la vida, y la salud comienza a florecer. Del mismo modo, si la puerta respiratoria se halla bloqueada o alterada, la práctica de prāṇāyāma depurará el organismo y lo devolverá a un estado de globalidad.

Las āsanas y el prāṇāyāma son la fuente y el manantial de todos los demás aspectos del yoga, porque el organismo al completo depende de las puertas respiratoria y circulatoria. La regulación de la respiración mantiene limpia y abierta la puerta respiratoria y, a través de un sistema circulatorio libre de obstrucciones y alteraciones, la sangre puede alimentar cada parte de nuestro cuerpo. Al permitir que la sangre circule hacia aquellas zonas del cuerpo que no están sanas, éstas se nutren, las toxinas se disuelven y las diversas dolencias y síntomas de enfermedades físicas pueden tocar a su fin. Esto puede ocurrir en

un largo periodo de tiempo. Es un proceso natural y opera al ritmo de los procesos naturales. Recuerden que incluso si toman fármacos, como recomienda la medicina moderna, éstos activan ciertos procesos a fin de que las funciones naturales ocurran más deprisa, pero no son una cura; tan sólo aceleran el proceso. Los fármacos no curan la enfermedad. La naturaleza sola cura la enfermedad. El yoga, por su parte, no utiliza medicamentos externos para acelerar el proceso. Hemos de depender de la propia naturaleza, y sólo a través de ella permitir que el organismo funcione de la forma más rápida y efectiva posible. Es por tanto un método lento, pero seguro; mientras que la medicina moderna es rápida, pero ¡puede no ser segura!

Según la ciencia médica india del āyurveda, las diferentes dolencias físicas se deben al desequilibrio de los cinco elementos de nuestro cuerpo. Hablaremos más sobre ello en el próximo capítulo. La práctica de āsanas posibilita un equilibrio entre estos elementos, y el prāṇāyāma acelera el proceso. Antes he dicho que los fármacos pueden acelerar un proceso de curación, pero que ellos mismos no constituyen la cura. De igual modo, el prāṇāyāma no produce el equilibrio, pero acelera el proceso para que las posturas puedan traer más pronto el equilibrio. Qué posturas deben hacerse y qué posturas deben evitarse es algo que se ha de aprender trabajando con un profesor competente. Las āsanas no son prescripciones; son descripciones. Prescribir significa escribir en un papel los detalles del remedio, dejando que el paciente vaya y se lo compre en la farmacia. Pero en yoga se ha de describir la postura y cómo debe realizarse para tal o cual problema, y la persona aquejada tiene que practicar, de modo que las āsanas

correctas se efectúen de manera correcta a fin de curar la enfermedad.

EL YOGA Y LA MEDICINA AYURVÉDICA

Āyurveda es la ciencia médica tradicional de la India. “Āyur” procede de la raíz “āyuh”, que significa vida; y “veda” procede de la raíz “vid” que significa saber, comprender. Si se comprende el cuerpo, la mente y el alma, ello se denomina āyurveda.

El origen del āyurveda es el *Atharva Veda*, el cual, junto con el *Ṛig Veda*, el *Sāma Veda* y el *Yajur Veda*, forma parte de los cuatro Vedas: los escritos sagrados que se hallan en la raíz misma del pensamiento y la filosofía hindúes. Nadie sabe cuándo aparecieron los Vedas. Se los denomina “apauruṣeya”, esto es, no dados por el hombre. También el yoga es apauruṣeya. Puesto que estas ciencias no han sido hechas por el hombre, son universales y van destinadas a la humanidad al completo. Brahmā fue el fundador del yoga, que es por tanto tan antiguo como la civilización. El āyurveda es también tan antiguo como la civilización. Es la madre de todos los demás sistemas de medicina, ya sean alopáticos u homeopáticos. En el āyurveda encontramos tratamientos de enfermedades a través de remedios que producen los mismos síntomas que la enfermedad, como en la homeopatía, y también remedios que producen síntomas opuestos

a los de la enfermedad, como en la alopátia. El āyurveda utiliza ambos métodos.

En los Vedas leemos: «La fuente de toda acción es la perfección del cuerpo». Y luego: «Un ser endeble no puede tener experiencia del alma». Así pues, el cuerpo es la fuente de la evolución de cada individuo. Los objetivos del yoga y del āyurveda son casi los mismos. Ambos se ocupan de la realización del sí-mismo. La única diferencia es que el yoga adopta un enfoque psico-espiritual y el āyurveda un enfoque físico-fisiológico. La causa de las enfermedades es, según el yoga, la fluctuación de la mente o chitta. Para el āyurveda, por otro lado, las enfermedades son atribuibles a desequilibrios en los constituyentes del cuerpo.

Los cinco elementos de los que todos estamos hechos son: tierra, agua, aire, fuego y éter. El primer elemento es la tierra, que constituye la base para la producción de energía. Cuando la energía se ha producido, su distribución precisa de un espacio, que es el último elemento, el éter. La tierra y el éter, el productor y el distribuidor de la energía, son en sí mismos inmutables y eternos; sólo cambian cuando entran en contacto con los otros tres elementos, aire, fuego y agua. El āyurveda habla de los tres doṣas, o humores del cuerpo, conocidos como vāta, pitta y kapha, los cuales son los principios del aire, el fuego y el agua tal y como se manifiestan en el cuerpo. El āyurveda explica que los desequilibrios producidos en vāta, pitta y kapha alteran la armonía del cuerpo y son causa de enfermedades.

De acuerdo con la filosofía del yoga, las alteraciones se producen a causa del desequilibrio de los tres guṇas, o cualidades de la naturaleza y de la mente en los patrones de comportamiento de cada individuo. Ya nos hemos encontrado con estas tres

cualidades en la historia de Rāvaṇa, Kumbhakarṇa y Vibhīṣana. Se trata de sattva, rājas y tamas, esto es, luminosidad, dinamismo e inercia. Estas tres cualidades de la naturaleza alteran la mente, la cual a su vez altera las funciones del cuerpo. La práctica de āsanas y prāṇāyāma sirve para crear profundidad y para interconectar las innumerables partes del cuerpo.

No existe contradicción alguna entre las maneras en que el yoga y el āyurveda explican las causas de las aflicciones. Tenemos setecientos músculos, trescientas articulaciones, dieciséis mil kilómetros de corriente nerviosa fluyendo por un mismo organismo y cerca de noventa y seis mil kilómetros de venas, arterias y capilares portadores de sangre. La máquina humana es así de complicada y resulta difícil mantener sus muchas partes en buen estado. No sabemos cuántos músculos menores ayudan a un músculo principal a funcionar; ni siquiera sabemos sus nombres. Si el cuerpo se ha de mover, es necesario que haya una corriente; esta corriente es la corriente vāta, la corriente del viento. También la sangre tiene que circular; se considera que la corriente sanguínea es pitta, el elemento fuego. La sangre es bombeada a las distintas zonas del cuerpo y es en ese flujo donde se producen ciertas energías químicas denominadas ojas o lustre, en yoga, y tejas o esplendor en āyurveda. Éste no es otra cosa que el elemento fuego, o energía eléctrica. La ciencia médica moderna también habla de que la energía eléctrica recorre el sistema nervioso. Por último, kapha, el elemento agua, lubrica el cuerpo. Al igual que el automóvil precisa un mantenimiento, así también nosotros precisamos kapha para el mantenimiento del cuerpo. De no ser así, seríamos como palos: no habría fluido en nuestras articulaciones para realizar movimiento alguno.

La única diferencia entre el yoga y el āyurveda es que en el yoga se requiere una enorme fuerza de voluntad. Uno tiene que generar su propia energía para combatir las enfermedades. Como mucha gente carece de la potencia necesaria para luchar contra las enfermedades, el āyurveda da tónicos y vitaminas para facilitar el proceso. Estos tónicos son medicinas de los reinos mineral, vegetal y animal. El rasa, o sabor, de ciertos tónicos energiza el cuerpo. Igualmente, debería existir rasātmaka karma y rasātmaka jñāna (acción del gusto y conocimiento del gusto) en la práctica de āsanas. La esencia, o gusto, de la energía ha de sentirse en la fuente del cuerpo al efectuar āsanas o prāṇāyāma.

Se dice tanto en el yoga como en el āyurveda que existen tres tipos de desorden. En primer lugar están los desórdenes autoinfligidos. Si hacemos mal uso de nuestros cuerpos, es natural que tengamos que pagar un precio por ello. A estas enfermedades autoinfligidas que nosotros mismos nos procuramos se las denomina adhyātmika roga. En segundo lugar vienen las enfermedades congénitas, denominadas adhidaivika roga, que son las que los hijos heredan de sus padres. En tercer lugar está adhibhautika roga, que se refiere a las enfermedades causadas por el desequilibrio de los cinco elementos de nuestro organismo. Si nuestro elemento tierra no se halla en estado de equilibrio, sufrimos de estreñimiento. Si el elemento agua no está equilibrado, sufriremos de desórdenes del tipo de la hidropesía. Si el elemento fuego no se halla equilibrado, padeceremos molestias gástricas con sensación de ardor en el estómago. Si tenemos alterado el elemento aire, sentiremos sensación de hinchazón en el abdomen o reumatismo en las articulaciones. Si, de pronto, sin

razón aparente y sin venir a cuento, se nos hincha o encoge el cuerpo para volver después a la normalidad, ello se debe a un desequilibrio del elemento éter. La práctica de āsanas ayuda a mantener el equilibrio de los cinco elementos y por tanto a evitar la clase de enfermedades denominada adhibhautika roga.

Al igual que en āyurveda, también en yoga hay vitaminas. Patañjali dice que las vitaminas que necesitamos mantener en yoga son la fe, el valor, la osadía, la absorción y una enorme memoria para entender exactamente lo que está ocurriendo en nosotros hoy, lo que ocurrió ayer, anteayer y hace muchos días, con consciencia ininterrumpida. Éstas son las cinco vitaminas para el practicante de yoga. Si carecemos de ellas, no es yoga lo que estamos haciendo, sino tan sólo bhoga. Bhoga se traduce por satisfacción. Se recordará que niyama comienza con śauca y santoṣa. Śauca es pulcritud y santoṣa contento. Juntas producen bhoga, que puede ser descrita como salud del cuerpo y armonía de la mente. Pero Patañjali no acaba en śauca y santoṣa. Continúa hablando de tapas, svādhyāya e Īśvara praṇidhāna, los cuales conducen a la liberación del alma de su contacto con el cuerpo.

El āyurveda parte del cuerpo y el yoga parte de la consciencia. No obstante, desde sus diferentes puntos de partida, ambos sirven para mantener el cuerpo sano y ambos son mokṣa-śāstras, o ciencias de liberación.

EL ENFOQUE PRÁCTICO

La ciencia médica moderna utiliza un fármaco llamado cortisona que se considera el único fármaco aplicable a todas las dolencias. Bien podría decirse que la cortisona del yoga es la visión del alma. No obstante, si tenemos un problema de estómago, es éste un problema práctico que ha de ser tratado de forma práctica. Tenemos que trabajar con un profesor competente para ver por qué hay dolor, qué ocurre cuando hacemos qué movimientos, qué errores estamos cometiendo en las posturas, dónde se centra nuestra atención cuando trabajamos, si es necesario centrarla en ese punto o si más bien debería llevarse a otra parte para anular la tensión. Todo ello ha de observarse en nuestra práctica.

Supongamos que tenemos un furúnculo en una pierna: ¿aprieta acaso el doctor inmediatamente la cabeza del absceso para extraer el pus, o limpia primero las partes del cuerpo que lo rodean? Si lo que crea el furúnculo es una causa interna, no tiene sentido explotar la cabeza del furúnculo sin más, porque lo único que vamos a conseguir es que salga otro. De forma similar, en yoga no podemos apuntar directamente y sin más al punto en donde se manifiesta la dolencia. Si le duele el estómago, debe saber que existen procesos indirectos conectados con esa dolencia.

Hay que observar cómo se comporta el cuerpo en su totalidad. Para captar esto sólo hace falta sentido común. Hemos de fortalecer las restantes partes del cuerpo antes de atrevernos directamente con la parte dañada.

Cuando hagan āsanas, no estiren esa zona directamente; fortalezcan primero las otras partes. Díganle a su profesor: «no quiero presión directa sobre esa zona». Así nada irá mal. Si hay dolor en cierta parte de su cuerpo, no esperen resultados rápidos. Tendrán que ejercitar y tonificar las zonas circundantes antes de empezar a trabajar directamente sobre la zona afectada. De no hacerlo así, agravarán el problema, y no será culpa del yoga. Debemos identificar la causa del dolor e introducir las posturas de yoga juiciosamente para así librarnos de él. Los músculos que actúan de modo indirecto han de ser fortalecidos para así trabajar más tarde directamente sobre el problema. El profesor puede observar desde fuera y guiar su trabajo con su visión exterior para así depurar y fortalecer las partes circundantes antes de pasar a trabajar desde dentro en la zona débil.

En la mayoría de los alumnos, el intelecto de la cabeza es muy fuerte, pero el cuerpo no reacciona ante la voluntad del cerebro. Generalmente, su cerebro actúa como sujeto, pero hemos de aprender a tratar el cerebro como un objeto y el cuerpo como un sujeto. Ésta es la primera lección que enseña el yoga. Cuando se aprende eso, el efecto del yoga es muy rápido.

Si tenemos un problema de estómago, no podemos mandar directamente sobre él desde el cerebro. Aquí no hay lugar para que el cerebro actúe como sujeto. Si utilizan el cerebro, yo me pongo agresivo y les digo: «¡Es su estómago el que padece, no su cerebro!». Me mostraré compasivo para con su estómago, pero

firme a la hora de humillar a su cerebro. Les diré: «¡Relajen el cerebro! ¡Déjenlo suelto!». Eso libera la tensión, y a causa de esta disminución de la tensión, el dolor de estómago también disminuye. De ese modo, relajamos psicológicamente el cerebro al tiempo que trabajamos fisiológicamente en el estómago. Con ello logramos que el cerebro acepte el dolor, el cual se vuelve tolerable; y la energía que se gastaba en tensión se transforma en energía curativa para trabajar en el estómago. Es entonces cuando la herida puede empezar a sanar.

Tal vez sea más difícil para las personas, digamos, inteligentes tratar el cuerpo como sujeto, porque viven en la cabeza. El yogui sabe que tiene un cerebro que va desde la planta del pie hasta la cumbre de la cabeza. Una persona intelectual piensa que existe únicamente en la cabeza y en ningún otro lugar: su inteligencia no puede ampliarse más allá del cerebro para habitar el resto del cuerpo. El yogui dice, sin embargo: «Esparzamos esa energía del cerebro a las otras partes del cuerpo, para que así el cuerpo y el cerebro puedan trabajar en concordia y la energía quede repartida de forma equilibrada entre los dos». Ése es el comienzo del proceso curativo, ya que la liberación de la tensión del cerebro aporta relajación a los nervios.

A menudo se me pide consejo acerca del tipo de ejercicio a realizar por alguien que padece de tal o cual dolencia específica. No doy consejo alguno. Me limito a decir: «Trabaje para librarse de los problemas». Un consejo carece de valor. No puedo recomendar ejercicios específicos. ¿Cómo habría de saber qué tipo de efecto tendría? Eso es algo que ha de verse en cada caso en particular. Si no, sería como leer unos cuantos libros para conocer los efectos de un medicamento, ir luego a la farmacia, comprar el

medicamento y tomarlo. No se pueden leer métodos curativos en libros de yoga y sobre esa base tratar a los alumnos que acuden en busca de alivio. No puedo permitir que mis alumnos hagan eso. Los libros son sólo guías toscas. Si, como profesores, han de enfrentarse ustedes con problemas médicos específicos, deben buscar consejo en un profesor veterano con experiencia en tratar tales casos. Dejen que sea su guía. Así ustedes andarán sobre seguro y sus alumnos también estarán en buenas manos.

Consideren el ejemplo de una persona con espondilitis anquilosante. Si el caso viene de antiguo y los huesos se han fusionado, es difícil lograr avances sustanciales. Es como el árbol ya crecido que no puede ser podado, mientras que el árbol joven puede ser podado de acuerdo con la dirección en la que queremos que crezca. Si la enfermedad es reciente, se puede actuar en ella como en el árbol joven; pero si la enfermedad viene de mucho tiempo atrás, debemos contentarnos con controlarla y tratar de que no se extienda más. Si es reciente, actúen rápido para dominarla; y si se está extendiendo, actúen rápido también para evitar que se extienda más. Se ha de aplicar el sentido común: el alineamiento de los músculos con los huesos, de los órganos con las fibras conjuntivas, de las partes interior, exterior, trasera y frontal del cuerpo, la correcta colocación de los órganos en su posición. Todo ha de ser observado durante la práctica.

Si observan, mientras practican Trikoṇāsana, el alineamiento de la cara externa de su cuerpo, muchos se encontrarán con que la pierna está haciendo medio Śavāsana: se inclina desde el pie hasta la cadera. Mírense en la vida diaria; observen cómo trabaja cada lado de su cuerpo. La rodilla y el muslo estarán lejos de la línea que une el pie con la cadera. Ese tipo de yoga no va a curar

enfermedades. El hueso es el centro y los músculos son las alas de ese centro. Los músculos deben extenderse por igual a ambos lados como las alas de un pájaro. Si se corta la mitad de un ala, el pájaro se queda sólo con un ala y media y no puede volar. Del mismo modo, con un músculo y medio no se puede lograr la salud para esas zonas ni se puede curar la enfermedad. Cada parte del músculo ha de ser dividida por igual para que las alas o los músculos se extiendan igualmente por ambos lados. Así es como se cura la enfermedad.

Si es usted profesor de yoga, ha de poseer algunos conocimientos generales sobre las causas de las enfermedades, cómo se desarrollan y a qué partes del cuerpo afectan. Ser profesor de yoga es muy difícil. Aunque pueda saber al instante que tal o cual persona padece ciertas dolencias, si no sabe cómo abordarlo directamente, ha de trabajar desde la periferia, tonificando los músculos que se hallan apartados de la zona afectada. Asegúrese de tonificar todos los músculos de alrededor – encima, debajo, a los lados– y luego comience a trabajar de forma gradual sobre la zona afectada. Así no se corren riesgos. Si se halla afectada la zona lumbar, deberán ejercitarse la zona cervical, el coxis, el área sacro-ilíaca y el segmento torácico de la columna. Sólo entonces se puede pasar a la zona afectada. Si tratamos la zona lumbar directamente en esos casos, no sólo corremos un riesgo, sino que además arruinamos nuestro nombre y malogramos los nobles valores y los beneficios del arte del yoga.

Un profesor de yoga formado ataca el punto directamente si la enfermedad es reciente; mas si el problema viene de largo, el profesor lo abordará desde las otras zonas. Primero fortalecer las

otras zonas, luego pasar al área afectada para fortalecerla a su vez. Así es como se ha de enseñar yoga en casos terapéuticos.

He dado estas ideas generales, mas no puedo dar soluciones específicas para casos específicos. Se ha de observar, aprender bajo la dirección de un profesor capacitado, y luego trabajar según el propio criterio.

EL ARTE DE LA PRUDENCIA

Muchos libros de yoga describen las técnicas depurativas especiales denominadas kriyās. Sin embargo, si leemos detenidamente el *Haṭha Yoga Pradīpikā* nos encontraremos con que se dice que constituyen una terapia y no una parte del yoga. Las kriyās están indicadas para enfermedades que de otro modo resultan incurables, pero han de utilizarse muchos otros medios antes de acudir a estas medidas drásticas, pues no van dirigidas a todo el mundo. También la ciencia médica moderna tiene sus medidas drásticas. La cortisona por ejemplo es un fármaco drástico. Si todo lo demás falla, se administra cortisona. Igualmente antaño, cuando fallaban otros métodos, se aplicaba un tratamiento drástico por medio de las kriyās, mas especificando que no debían ser practicadas por una persona sana.

El mismo texto indica que los efectos resultantes de estas kriyās también se obtienen por medio de āsanas y prāṇāyāma. Hoy en día la mayoría de la gente tiene la impresión de que haṭha yoga equivale a kriyās, pero no es así. El haṭha yoga consiste en āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Las kriyās son algo diferente y van dirigidas a personas con enfermedades poco habituales.

Algunas personas limpian los conductos internos de su cuerpo usando agua, un hilo o una tela, de acuerdo con las kriyās denominadas jala netī o sūtra netī o dhautī. Yo sin embargo hago prāṇa netī, o depuración con la respiración en prāṇāyāma. ¿Por qué habría yo de introducir elementos externos cuando la naturaleza misma me ha provisto del hilo de la respiración? Por lo tanto afirmo que sūtra netī, jala netī y dhautī no son necesarias.

Si nos tragamos total o parcialmente una tela y se nos forma un absceso en el estómago porque la tela no estaba del todo limpia, ¿a quién vamos a culpar? ¿Cuántas personas son capaces de dominar la técnica de tragarse una tela o de sentarse en un balde de agua y aspirar el agua por el esfínter anal? La naturaleza nos brinda el sistema natural del yoga, que difiere bastante de todo esto. Por eso los textos antiguos afirman que éstos son tratamientos drásticos para ser aplicados sólo en casos severos, y no para todo el mundo. Si desean leerlo por ustedes mismos, lo encontrarán en el capítulo II.21 del *Haṭha Yoga Pradīpikā*.

Si cogemos un esqueje, podemos observar cómo crece; pero si arrancamos el arbolito y lo ponemos en un sitio diferente cada día, la planta se nos morirá. Del mismo modo, no debemos alterar nuestro sistema nervioso con esas drásticas medidas. Las kriyās están indicadas para aquellos individuos que no pueden ser tratados mediante otros medios yóguicos. Si cualquiera los practica, puede toparse en etapas posteriores con otras dolencias provocadas por el mal uso de su organismo.

También las āsanas deben ser practicadas con la debida cautela, tomando en consideración el estado físico del practicante. Por ejemplo: cuando levantamos los brazos, creamos tensión directamente sobre el corazón. Por ello, las personas con

problemas cardiacos han de evitar las posturas con brazos levantados. En cuanto subimos los brazos se crea tensión en el corazón, por lo que no enseñamos ninguna postura de pie a esos alumnos. Sería irritante y nada útil.

Me resulta muy difícil explicar a los occidentales la diferencia entre un ejercicio estimulador y un ejercicio irritante. Cojamos el *jogging*, por ejemplo. La ciencia médica dice que estimula el corazón. Sin embargo, se ha de distinguir entre irritación y estimulación. Que aumenten los latidos del corazón no significa que estimulemos el corazón. Estimular significa dar energía o vigorizar, pero el ejercicio también puede ser irritante o agotador. En el *jogging*, hacer que lata muy deprisa resulta irritante para el corazón.

En yoga hacemos estiramientos hacia atrás que son más duros que el *jogging*, pero con ello no se irrita el corazón, porque no nos quedamos sin aliento y nuestros latidos siguen una pauta rítmica durante todo el tiempo. Por tanto, cuando enseñamos āsanas, tenemos que averiguar qué es en realidad lo vigorizante y lo no vigorizante. Tras un ejercicio vigorizante no hay absolutamente nada de fatiga. Sentirse bien después de trabajar duro denota que el trabajo ha sido vigorizante, pero sentir agotamiento después de diez o quince minutos es una señal clara de que se está practicando un ejercicio irritante. Esto vale igualmente para el yoga. Por ejemplo, si viera a uno de mis alumnos enseñando una postura como Ardha Chandrasana de forma irritante, con enorme tensión, enorme peso y enorme agarrotamiento de las fibras, intervendría y le mostraría cómo enseñar la postura siguiendo un enfoque estimulador, pues eso es lo que yo llamo una manera irritante de hacer yoga.

Sabiendo muy bien que cada alumno puede tener ciertos defectos o dolencias físicas, el profesor ha de intentar estimular las zonas afectadas y no irritarlas. Enseñar yoga es muy sencillo, pero enseñar yoga del modo correcto es muy difícil. Aunque todo alumno posee la misma estructura de músculos, articulaciones y tendones, esa estructura se verá alterada como resultado de desequilibrios psico-fisiológicos provocados por hábitos individuales, de modo que el profesor deberá tener en cuenta tales alteraciones. Ésa es la razón por la que en clases grandes se hace a veces necesario separar a las personas algo más débiles y proponerles ejercicios diferentes, o dedicarles una atención especial para que no se produzca ninguna lesión.

Volvamos al ejemplo de los alumnos con problemas cardiacos. El músculo del corazón se halla en una cavidad en el centro del lado izquierdo. Cuando esta cavidad gira hacia afuera, significa que se ha producido una dilatación del corazón, y que las enfermedades cardiacas son seguras. Movemos la cavidad a su posición original cuando enseñamos posturas como Setu Bandha Sarvāṅgāsana y Viparīta Karani. Pero cuando levantamos los brazos, el corazón es apartado de su posición normal, razón por la que aconsejamos a los alumnos con problemas cardiacos que no hagan esas posturas en las que se crea tensión en el corazón.

Tampoco les enseñamos el equilibrio sobre la cabeza, pues la sangre se acelera mucho y, además, tienden a contener la respiración mientras suben a la postura. Las vértebras de la zona cardiaca sujetan los músculos del corazón, así que, en los pacientes de corazón, los músculos sostenedores del corazón, situados en la espalda, han de ser ejercitados y tonificados. Piense en lo que ocurre tras un terremoto. Un ataque al corazón

es como un terremoto del corazón. ¿Qué le ocurre a la tierra durante los días que suceden a la primera sacudida? Los temblores continúan mientras la tierra, muy lentamente, va encontrando su sitio. No hay un segundo terremoto, pero los temblores continúan hasta que la tierra termina de asentarse. Lo mismo ocurre después de un ataque al corazón. Tras el terremoto, los temblores continúan hasta que todo encuentra su sitio. Tras el ataque, los músculos que protegen el corazón están duros: las fibras de los músculos protectores se hallan muy tensas. Puesto que han debido esforzarse en proteger el corazón, los temblores en esa zona continúan. Así pues, hay que volver pasivos estos músculos protectores. Enseñaremos posturas que ablanden esos músculos; una vez blandos, pueden aguantar otro ataque sin problema, porque se hallan relajados. En cambio, si pedimos a la persona que haga el equilibrio sobre la cabeza, los músculos que ya de por sí están demasiado tensos se tensarán aún más para lograr el equilibrio, con lo que ya podemos imaginar lo que ocurrirá.

He explicado todo esto en detalle por su propio bien, para darles un ejemplo de cómo abordar la práctica de āsanas en caso de dolencias físicas. Algunas personas pueden correr riesgos innecesarios. Si otros lo hacen, déjenles que asuman la responsabilidad de lo que hacen, pero no lo hagan ustedes. Es mejor relajar simplemente los músculos y colocarles apoyos para que se tumben y hagan Śavāsana con un prāṇāyāma básico, y nada más.

Otra advertencia, referida a todas las mujeres practicantes, es que resulta siempre aconsejable evitar la práctica de posturas invertidas durante el periodo menstrual. El flujo natural en el

periodo menstrual es de descarga y si la descarga no tiene lugar de forma correcta, sentimos jaquecas y vamos al médico en busca de tratamiento. Si la descarga es excesiva también vamos a que nos traten. Ahora bien, si hacemos posturas invertidas en tiempo de menstruación, la tendencia será de absorber en lugar de descargar. Se pueden producir ciertos recubrimientos en el interior si se bloquea la descarga por hacer posturas invertidas. Al principio puede que el efecto no se note mucho, pero, como resultado de la sujeción de la descarga por efecto de la gravedad, puede llegar a formarse dentro un recubrimiento que a la larga puede llevar a enfermedades diversas, incluidos los quistes, el cáncer y otras. Se aconseja por tanto no hacer estas posturas en tiempo de menstruación. Las posturas recomendables para este periodo son los estiramientos hacia delante, en los que la descarga no es alterada en absoluto. En estas posturas el flujo natural se mantiene, al tiempo que tiene lugar en el órgano una contracción fisiológica que posibilita un secado más rápido.

Por otro lado, cuando un hombre o una mujer pierden sangre por los intestinos, no se trata de un proceso natural como la acción fisiológica del ciclo menstrual de una mujer. En este caso la restricción referente a las posturas invertidas no se aplica. La gente que padece de hemorroides pierde sangre, pero con la práctica de posturas invertidas esto se detiene después de un cierto tiempo. La sangre no se acumula porque los poros de la piel se alivian, las zonas afectadas se secan y tiene lugar la curación. Los movimientos intestinales se facilitan, de modo que no existen roturas ni más pérdida de sangre. Así pues, el organismo humano controla el flujo sanguíneo de las hemorroides cerrándolo

rápidamente. En el periodo menstrual, sin embargo, aquél se abre y no puede ser cerrado sin llevar a enfermedad.

Como ejemplo pondré mi propio caso. Tal vez les choque oír esto, pero durante casi quince años yo solía perder sangre siempre que iba al servicio. Ocurría cada vez que iba al baño, y no podía levantarme de la taza debido a la irritación del ano. Así que fui a hacerme una revisión médica, pues no creo en operaciones a menos que sepa con seguridad que son necesarias, y las pruebas mostraron que todo estaba perfectamente sano. Aun así, cada vez que iba al baño salía sangre como si de un grifo se tratase. Nunca tomé medicamento alguno y desapareció por sí solo tras quince años.

Me pregunto cuánta gente tiene el valor de afrontar algo así. Cuento entre mis alumnos con muchos doctores de primera fila: gente que supuestamente ha de saber de estas cosas. Se rascaban la cabeza y decían: «No sabemos por qué pierde usted sangre. No existe herida alguna». Me dijeron que debía operarme para quitarme el anillo del ano, así que les dije: «Díganme, ¿para qué voy a operarme si no sé si hay una enfermedad?». A lo que me contestaron que tendría que seguir perdiendo sangre. Yo les dije que seguiría perdiendo sangre y esperaría a ver cuándo paraba.

Otra dolencia común es la psoriasis. La psoriasis consiste en que la piel se pela. En Occidente la psoriasis puede darse por usar una cierta clase de calcetines, o ropas que han estado en una secadora. Muchas son las causas posibles. Una persona sana puede tolerarlas, mas si existe alguna debilidad en la sangre, uno puede contagiarse. Según he podido comprobar, aunque se da una caída de la piel y aparecen erupciones, lo cual produce una gran irritación, las grietas cicatrizan pronto si la persona practica

posturas invertidas por la mañana y por la tarde: el equilibrio sobre la cabeza y el equilibrio sobre los hombros con sus variaciones, lo que puede llevar cerca de dos horas. Con ello se mejora la calidad de la sangre y las grietas cicatrizan pronto. No pretendo afirmar que puedo curar la enfermedad pero, puesto que he experimentado con muchos alumnos, digo que puede ser controlada y que la recuperación es rápida.

Por lo que se refiere al eczema, si se trata de un eczema seco, no hay problema en absoluto; se pueden realizar todas las posturas. Cuando el eczema está húmedo, hemos de tener mucho cuidado a la hora de trabajar, procurando que la transpiración o el goteo de la zona afectada no toque las restantes partes de la piel. Si me preguntan, no obstante, si se puede o no hacer yoga, digo sin duda que sí se puede, pues yo he trabajado con ambos tipos de eczemas.

No sé si aún tengo la marca, pero hace ya tiempo estaba enseñando a un paciente con eczema y la infección pasó también a mi cuerpo. La irritación duró años. También tengo montones de heridas de uña porque, cuando enseñé, los alumnos me agarran la pierna u otras partes del cuerpo, hincándose las uñas en la piel. Se sabe que el señor Iyengar a veces da golpes a sus alumnos para ayudarles en las posturas, pero ¡lo que quizá no se sepa es lo que mis alumnos me hacen a mí! También yo tengo las huellas de mis alumnos por el cuerpo. Durante dos o tres años tuve picazón. No se veía nada, pero la irritación existía y yo solía usar un ungüento de alcanfor y ghee que me aplicaba a fin de detener la irritación. Un día mi mujer llevaba un balde lleno de agua. El extremo del asa, donde se curva formando un bucle, tenía una punta afilada. Yo no sabía que el balde estaba allí, así que abrí la puerta y me tropecé con él. La punta me dio justo en la parte irritada, un

chorro de sangre negra brotó y la irritación desapareció. La sangre comenzó siendo de un color muy negro, para luego empezar a salir fresca. Le conté a mi mujer que aquello me había estado produciendo irritación durante todos esos años. Ésta es la clase de problemas que me surgen mientras enseño, aunque habitualmente no me gusta hablar de las enfermedades con las que me encuentro.

En Estados Unidos traté un caso de sida y la persona decidió venir a mi Instituto de Pune para practicar, pues había dejado de sentir agotamiento. Decía que podía hacer toda clase de trabajo manual que antes de practicar yoga no podía hacer. Mis alumnos americanos pensaron en abrir una clínica para enfermos del sida para ver qué podía hacer el yoga por ellos, aunque les dije que no fueran demasiado deprisa. Queda claro, entonces, que las personas que padecen eczemas, psoriasis y trastornos similares pueden todas hacer yoga sin miedo y sin exponerse a resultados negativos.

Para terminar, me gustaría aconsejar prudencia a los profesores que quieren aplicar por sí mismos prácticas que pueden haber visto utilizar a otros en un contexto específico. Supongamos que alguien viene a una clase donde estoy enseñando a mujeres en el sexto mes de embarazo, ve lo que hago y dice «Ah, este yoga es bueno», y se marcha pensando que sabe cómo trabajar con mujeres embarazadas. No ha visto cómo trabajo desde el tercero al noveno mes. No sabe que tengo un modo diferente de trabajar para cada mes, pero se marcha creyendo que porque me ha visto enseñando ciertas posturas a mujeres embarazadas, ya sabe cómo hacerlo.

He propuesto este caso del embarazo, pero podría haber puesto otros muchos. Por ejemplo, me han preguntado si recomiendo posturas invertidas para la gente que padece glaucoma. Tengo pacientes con glaucoma que realizan estas posturas, pero eso no significa que sea algo que yo recomiende. Si utilizo esas posturas es porque sé cómo hacer que el alumno haga la postura. Si una persona que padece glaucoma hace el equilibrio sobre la cabeza, la presión aumenta. Se ha de aprender cómo deben estar los globos oculares, los oídos y la respiración. Si yo, como hace un médico, prescribiera estas posturas para el glaucoma, alguien podría decir inmediatamente: «Quiero servir a la humanidad, así que voy a enseñar posturas invertidas para la gente con glaucoma». Eso mismo ocurrió hace unos años.

En Pune enseñé a gente con glaucoma e incluso con desprendimiento de retina. He trabajado unos cuantos casos en los que la retina no estaba gravemente desprendida, así que no es algo que me ponga nervioso. Si un paciente se entera de que va a tener un desprendimiento de retina, puedo evitar que se le desprenda. Mas, como ya me he pillado los dedos una vez, me ando con mucho cuidado. Hace unos años, mientras enseñaba el equilibrio sobre la cabeza a media docena de personas con glaucoma, cierto hombre se unió a la clase y me vio trabajar. No era en absoluto un paciente con glaucoma, pero me vio dar clase y más tarde me escribió una carta en la que decía: «Como le vi enseñar el equilibrio sobre la cabeza a gente con glaucoma, también yo lo estoy haciendo, y les hace bien; ¿podría decirme que más debo hacer?». Perdí los estribos. ¿Qué puedo hacer yo si suceden estas cosas? Soy muy cauto a la hora de recomendar ejercicios para problemas físicos, porque mucha gente puede

decir: «También yo voy a enseñar eso». Pero lo importante es cómo se enseña. Si no saben hacerlo, no lo hagan. Esto se aplica no sólo al equilibrio sobre la cabeza, sino a muchas otras āsanas que pueden ejercer presión sobre los ojos. No lo hagan si no saben hacerlo. Es peligroso. En ese caso, hagan sólo estiramientos hacia adelante. Eso pueden enseñarlo y no causarán ningún daño; si bien el glaucoma puede quedarse como está, sin duda no aumentará; y ni yo, ni ustedes, ni tampoco los que hagan las posturas, correremos riesgos.

EL ARTE DE LA CURACIÓN

La idea original del yoga es la libertad y la beatitud; y los productos derivados que van presentándose sobre la marcha, incluida la salud física, son secundarios para el practicante. No obstante, podemos observar cómo se van generando esos productos derivados y cómo los efectos de las āsanas y el prāṇāyāma se infiltran en el cuerpo, rejuveneciendo las células y el sistema celular. Puesto que podemos aprender por medio de la observación cómo distintos movimientos desencadenan diferentes efectos físicos y fisiológicos, podemos llegar a reconocerlos como los canales que afectan a otras partes del cuerpo.

Estos conocimientos pertenecen a la tradición, pero los vínculos con la tradición se han perdido, por lo que han de ser redescubiertos por científicos y practicantes. La causa de la pérdida de estos lazos es histórica y es algo que todos debemos conocer. Hubo un tiempo en que el yoga era practicado por todo el mundo, y en ese tiempo la India se hallaba en paz: no había invasiones de ningún tipo. Mas, en los últimos mil años, la India ha sido víctima de invasiones por tierra desde el Norte, el Oeste y el Este, y finalmente también en sus frentes marítimos. Su cultura, sus templos y sus lugares de aprendizaje padecieron periodos de destrucción y debilitamiento sistemáticos. Así,

muchas de nuestras antiguas tradiciones se perdieron, cortándose los lazos que nos unían a ellas. Hemos de restablecer aquellos conocimientos que estaban ahí pero se perdieron. Por esa razón hemos de acudir a nuestra propia experiencia y encontrar lo que yo llamo el óptimo movimiento posible que sea eficaz.

Practicantes de yoga e investigadores han hallado numerosos indicios que nos conectan con el material perdido. Habiendo practicado āsanas y prāṇāyāma durante años y habiendo alcanzado el nivel óptimo posible en nuestra práctica, trabajando de diversas maneras, observando y experimentando con nuestras propias reacciones, nos es posible trazar los meridianos de nuestro cuerpo y trabajar en ellos por nuestra propia cuenta, sin depender de la ayuda de otra persona para seguir un tratamiento. El yoga es un tratamiento médico subjetivo que afecta a los diversos centros vitales del cuerpo.

Se trata de una materia muy compleja. Véanse por ejemplo las nociones de īḍa, piṅgalā y suṣumnā, que son los principales canales de energía de nuestro cuerpo. Se los puede relacionar con los conceptos chinos de yin y yang. Īḍa es yin (femenino) y piṅgalā es yang (masculino). Esos dos canales de energía coinciden en ciertos lugares, pues se entrecruzan en el organismo. Allí donde se cruzan existe un punto meridiano. Hay un intercambio de energía entre ellos dos, en los centros donde coinciden, cuando practicamos āsanas y prāṇāyāma. Esos centros son almacenes de energía. La práctica adecuada permite que el flujo correcto e ininterrumpido de energía se realice a través de los canales de īḍa y piṅgalā, entonces la energía oculta puede ser liberada de esos centros para actuar en la curación de las diversas enfermedades que sufra el cuerpo.

Una vez alcanzada la posibilidad óptima de movimiento correcto y de acción perfecta en cada āsana, la consciencia se distribuirá por todo nuestro cuerpo, seamos conscientes de ello o no. No obstante, esa percepción consciente se despierta únicamente cuando impera la inteligencia. Debemos saber que, si existen enfermedades, esa parte del cuerpo afectada por la enfermedad ha perdido la sensibilidad. Existen entonces varios medios por los que puede ser rejuvenecida a través de la práctica del yoga. Cuando hacemos las posturas, llevamos energía a esas zonas afectadas. Tras haber comprendido esto a través de la propia experiencia en nuestro cuerpo, a la hora de corregir las posturas de los alumnos les tocamos en ese punto, a fin de que la energía pueda fluir ininterrumpidamente hacia cada zona en aras de una recuperación.

Mi advertencia para todos es que no intenten ayudar allí donde saben que no saben nada. Es un riesgo. Lo he repetido varias veces y me veo en el deber de volver a advertírsele: enseñen sólo lo que saben. No enseñen lo que no saben, usando a otros como conejillos de Indias para sus experimentos. Sean sus propios conejillos de Indias antes de probar con otros. Les digo esto porque el profesor de yoga se halla en una posición diferente a la de un médico a la hora de ayudar a la gente. Un médico cualificado receta medicinas, pero no llega a entrar en contacto emocional con el paciente. El médico conoce los síntomas, conoce las causas de la enfermedad y sabe que ciertos fármacos funcionan para ciertas enfermedades. Receta los fármacos y ustedes van a una farmacia, los compran y se los toman de acuerdo con la receta. Si mejoran, bienvenido sea. Si no mejoran, el médico les dice que vayan a que les examine un especialista. Al

curar por medio del yoga, el profesor entra en contacto con el alumno o paciente y en cada momento observa sus emociones y reacciones. En yoga no hay ningún intermediario del tipo de la farmacia en la que se compran las medicinas. Hemos de ser muy cuidadosos, pues estamos tratando con otra vida. El médico trata, más que con la vida, con la medicina. Si el fármaco no funciona, dice: «Bueno, entonces voy a cambiarle la medicación». Pero en yoga no se puede cambiar la medicación; siempre se ha de volver a los mismos principios. Así pues, es necesario saber cómo se han de aplicar estos principios en cada caso particular.

Algunas personas afirman que soy un gimnasta físico del yoga. Es lamentable: sólo la gente que no conoce la verdadera hondura del yoga puede llegar a hablar así. Yo he ahondado en mi cuerpo; soy un practicante subjetivo. No dependo de conocimientos adquiridos. Poseo el conocimiento que da la experiencia. Conozco la profundidad de cada āsana. He de discriminar la dualidad existente entre un músculo y otro. Supongamos que tengo la parte inferior del brazo más larga que la parte superior. Su aspecto puede ser muy saludable, pero está deformado. La articulación debería encontrarse exactamente en el medio, y no debería existir variación alguna entre la parte superior del brazo y la parte inferior. Llegar a alcanzar este punto se denomina comprensión. Las āsanas nos ayudan a eliminar esas dualidades o disfunciones del cuerpo, la mente y el alma.

Tomemos el ejemplo de alguien que padece de un zumbido en los oídos. Es éste un problema práctico del paciente que precisa una respuesta práctica. Puede ocurrir que exista una cierta obstrucción del oído. Los huesos pueden hallarse demasiado cerca unos de otros, o puede que haya pus en el oído. La persona se

encuentra tal vez físicamente débil, o puede que la cera del oído esté desequilibrada. Ha de examinarse la construcción del cuello y del oído. Sin ver a la persona no puedo saberlo, pero en general estos problemas pueden verse mejorados por posturas invertidas del tipo de Sarvāṅgāsana, Halāsana y Setu Bandha Sarvāṅgāsana. Tales posturas invertidas ayudan, pero si la postura no se realiza correctamente, no sólo no se reducirá el sonido sino que además sobrevendrá dolor. Así pues, el profesor ha de estar vigilante y observar si sobreviene dolor en el oído mientras se practica la postura. Ṣaṅmukhī Mudrā también resulta beneficioso, pero el saber cómo introducir los dedos en los oídos es un arte. Se ha de intentar, y mediante cuidadosos tanteos, con el tiempo, se aprende a ajustar los oídos internos. Ha de cultivarse una enorme destreza y sensibilidad en los dedos a fin de equilibrar los oídos internos.

En Pune tengo una alumna que padeció este problema. Nunca cogía el teléfono, porque no oía. Sus padres vinieron a mí llorando hace algún tiempo y decían: «Nuestra hija de veinte años está sorda y no podemos casarla. Por favor, haga algo para ayudarla». Yo respondí: «¿Qué puedo hacer yo? La chica está sorda. Pero voy a intentarlo, y si tengo éxito, procurad que vuestra hija se case pronto». Así que acepté el caso y confié en que Dios me ayudaría con el tratamiento.

Antes de aceptar el caso, los padres la llevaron a un especialista del oído que les dijo: «Hay que operar inmediatamente, pues se ha producido ya un cierre del ochenta por ciento. Si retrasamos la operación un mes, se cerrará completamente y entonces ya no habrá ninguna posibilidad». Los padres eran alumnos míos y yo les pregunté por qué no me lo habían contado antes, cuando

empezó el problema. Me contestaron que creían que el yoga no iba a ser de ayuda, así que no me habían dicho nada. Entonces les dije: «Está bien; tengo otro alumno que es especialista en oído, nariz y garganta en Bombay. Le mandaré a vuestra hija para que la reconozca y me dé una visión exacta de la situación». Éste examinó el oído y afirmó: «No hay duda de que se hace necesaria una operación; pero si el señor Iyengar la toma bajo su responsabilidad, puedo esperar tres meses. Si logra hacer algo en tres meses, la operación puede suspenderse; pero si en ese tiempo no se consigue hacer nada, no esperen más y opérenla».

Así pues, tomé el caso en mis manos. Comencé a enseñarle, y pasados tres meses volvió a hacerse pruebas, en las que se comprobó una mejora sustancial. Esto es algo que la ciencia médica no cree. Incluso mi hija Geeta se sorprendió cuando asumí el caso y me decía: «¿Qué le vas a enseñar, siendo tan dentro del oído?».

He tratado hongos y prurito en el oído y los he curado. Por supuesto, ahora se trataba de algo más difícil, pero acepté el reto y empecé a trabajar con ella. En la mayoría de nosotros, al hacer el equilibrio sobre la cabeza u otras posturas invertidas, el agujero del oído, que normalmente es circular, adopta la forma de un huevo, una forma ovalada. Si se vuelve ovalado, nuestro equilibrio sobre la cabeza está mal. Por este ejemplo comprenderán ustedes el grado de sutileza al que se debe llegar a la hora de enseñar. Cuando introduzco el dedo en su oído estando de pie, en Tādāsana, veo hasta dónde entra. Luego lo observo de igual modo en el equilibrio sobre la cabeza, debiendo el dedo entrar más que en Tadāsana. Si es así, entonces ese equilibrio sobre la cabeza es el equilibrio sobre la cabeza correcto que la

lleva a estar completamente serena y pasiva, de forma que la obstrucción desaparece y mejora la audición. Trabajé con la joven en otras posturas más difíciles, teniendo en cuenta que era muy alta y delgada, con lo que Halāsana y Sarvāṅgāsana no eran de gran ayuda. Los oídos empezaron a abrirse, y la chica me dio la pista al decirme que sentía que se estaban abriendo. A raíz de esa pista aprendí mucho acerca de diversas āsanas. Pasados tres meses, fue a hacerse un examen y el médico quedó sorprendido al encontrar que el oído izquierdo estaba completamente abierto y que el oído obstruido, el derecho, se había abierto un diez por ciento más de lo que estaba antes. Así pues, los padres dijeron: «La chica está mejor. ¿Es necesario continuar?». Yo respondí: «¿Por qué no probar otro diez por ciento? Mi responsabilidad es ayudarla a oír hasta que se case, y que después de casada pueda oír la voz de su marido. ¡De ahí para adelante, ya no me hago responsable!».

Luego, un día, estando yo enseñando, el especialista de Bombay vino a mi clase. Durante la clase, introduje el dedo en su oído y le dije: «Usted no oye bien por el oído derecho», «¿Cómo lo ha sabido?» me preguntó. A eso me refiero cuando hablo de arte. Hemos de aprender cómo introducir el dedo. El oído es muy delicado. Le ajusté el oído y dijo que oía mejor. Después de la clase me dijo: «Señor Iyengar, no es el yoga el que está curando a esa chica, ¡es usted!». Ahora el oído se halla abierto en un cuarenta por ciento. Ya puede oír el teléfono. Puede hablar con todo el mundo. Así pues, les dije a sus padres: «¡Cásenla pronto!».

¿Cómo se hace para abrir el oído? No puedo explicarlo. No es tan fácil. Hay que saber colocar el nervio vago haciendo el equilibrio sobre los hombros; y una vez manipulado el nervio

vago, manipular los nervios de los oídos. Entonces es posible apreciar un cambio. Sin embargo, en el caso de una persona gruesa cuyo oído es pequeño, por ejemplo, existe una propensión a zumbidos en el oído a causa de la estructura anatómica. Son muchos los elementos que entran en juego. Una persona en ese caso tendría que venir a Pune para que yo viera lo que se puede hacer. También puedo fracasar, pero no me importa hacer la prueba por la simple razón de que si una segunda persona viene, comenzaré desde el punto donde me quedé con la primera. Incluso si no hay mejora alguna con la primera persona, después ya sé cómo trabajar con otra gente. No podré garantizar el éxito a la primera persona, pero sí puedo garantizar una mejora a las otras.

Cuando empecé a enseñar yoga, yo era un inútil como profesor. Las circunstancias o los estudiantes me exigieron que enseñase yoga, así que empecé a enseñar con dieciséis años. Cuando la gente empezó a acudir y a pedirme que enseñara, yo acostumbraba a tener montones de jaquecas y de enfermedades corporales. Asumía sus dolores y sufrimientos en mi propio cuerpo. Solía hacer yoga con ese dolor en mi cuerpo. Aprendí subjetivamente lo que eran aquellos dolores. Aprendí subjetivamente los dolores de otros. Y subjetivamente experimenté en mi propia carne los efectos de las āsanas, así como de los movimientos correctos e incorrectos, antes de enseñarles esos movimientos a ellos. Así es como llegué a ser un buen profesor.

Sólo puede darse lo que uno mismo ha experimentado. Si deseamos ayudar a otros mediante el poder curativo del yoga, hemos de ponernos nosotros mismos al servicio del arte, y luego, a través de la experiencia, adquirir comprensión. No se imaginen

que ya entienden e impongan su comprensión imperfecta a aquellos que acuden a ustedes en busca de ayuda.

Recuerden que la experiencia y el conocimiento nacido de la experiencia son mil veces superiores al conocimiento acumulado y adquirido. El conocimiento experimental es subjetivo y consta de hechos, mientras que el conocimiento adquirido, al ser objetivo, puede dejar un rastro de duda. Así pues, aprendan, hagan, vuelvan a aprender, experimenten, y podrán enseñar con confianza, valentía y claridad.

PARTE IV:
EL SÍ-MISMO Y SU VIAJE

RETORNO A LA SEMILLA

Hemos descrito los ocho miembros del yoga como las partes de un árbol, partiendo de las raíces hasta llegar a la flor y el fruto. El desarrollo espiritual de un ser humano también puede compararse con el crecimiento de un árbol, desde la semilla hasta la madurez completa. La calidad del crecimiento de un árbol no se puede percibir en la semilla, sino que se halla oculta dentro de ésta. La semilla del ser humano es el alma, dentro de la cual se halla oculta la esencia de nuestro ser. Al igual que el origen del crecimiento del árbol está en la semilla, el origen del crecimiento individual se encuentra en el alma de cada individuo.

Una vez plantada la semilla, ésta tarda uno o dos días en germinar. Este brote se denomina dharmendriya. Indriya es un órgano y dharma es la virtud o naturaleza esencial. Dharmendriya, el órgano de la virtud, es la conciencia. Este germen o brote del alma aporta la percepción primera, una percepción de la virtud, una apertura de la puerta.

A la semilla así abierta le crece un tallo, que es chitta, la conciencia. Luego, ese único tallo que sale de la semilla se divide en varias ramas. Una rama es el sí-mismo menor, denominado asmitā; otra es el ego, o ahaṁkāra. Asmitā es la percepción consciente de la existencia individual. Aún no se trata del ego. Es

la percepción consciente del sí-mismo, del “yo soy”. Ahaṁkāra es el ego: el germen de asmitā, del sí-mismo, en acción. Mientras el sí-mismo no actúa es asmitā, pero en cuanto se expresa en la acción se convierte en ahaṁkāra.

A medida que se desarrolla la consciencia, ésta se desgaja en varias ramas. Una rama es ahaṁkāra, el ego; otra es buddhi, la inteligencia; otra es manas, la mente. Continúa el árbol su crecimiento y nuevas ramas emergen: son los karmendriyas y jñānendriyas, los órganos de acción y los sentidos de percepción, que entran en contacto con el mundo externo y crean ondas de pensamiento, fluctuaciones, deliberaciones, modulaciones, modificaciones. Al igual que las hojas de un árbol al encontrarse con la atmósfera, el sí-mismo individual, la inteligencia individual y la mente entran en contacto con el mundo exterior, reuniendo información que realimenta a las ramas, al tallo principal o tronco de la consciencia y a la semilla del alma. Actúan así como puente al poner en contacto el cuerpo interior con el exterior.

Este desarrollo, desde la semilla hasta las ramas y hojas pasando por el tallo, es un proceso natural en cada individuo. Si las hojas no realizan ningún tipo de movimiento, quiere decir que no hay intercambio con el aire, con lo que las hojas se marchitan y el árbol se seca. Las hojas están ahí para nutrir todo el árbol. Del mismo modo, nuestros órganos de percepción y de acción están concebidos para el cultivo del cuerpo interior. Por desgracia solemos olvidar el cuerpo interno, preocupándonos únicamente del cuerpo externo, pues sólo vemos el mundo de fuera y no lo que pasa dentro del árbol. No vemos que el alimento se extrae de la atmósfera externa mediante las hojas y que fluye en la savia,

protegido por la corteza, para nutrir la raíz y el árbol en su totalidad.

Nuestros órganos de acción y percepción están ahí para adquirir conocimiento y comprensión y para cultivar la inteligencia y el ego, alimentando de ese modo el sí-mismo y la semilla original, el alma, que es la causa que contiene la esencia del todo. Dado que el árbol se desarrolló en un viaje hacia el exterior desde la semilla hasta las ramas y las hojas a través del tallo, el viaje de vuelta debe hacerse desde las hojas hacia la semilla. Al practicar āsanas sentimos fluir la energía en nuestro organismo. La sentimos actuar, sentimos cómo fluye. En el árbol, la energía fluye desde la semilla hasta las hojas y éstas, una vez que entran en contacto con el aire, proporcionan energía en un viaje de vuelta a través de las ramas y el tallo a la raíz, la cual a su vez hace crecer más el árbol para que florezca en frutos y flores.

El cerebro se halla en la parte alta del cuerpo humano, al igual que el fruto se halla en lo alto del árbol. En el yoga hemos de hacer que el cerebro, la mente y la consciencia se tornen objetos. No lo hacemos para negarlos, sino para cultivarlos. La filosofía europea comienza con el cerebro, asiento del pensamiento. El yoga comienza con la semilla. Según el yoga, el cerebro es la periferia de la consciencia. Desde ahí hemos de adentrarnos en la raíz. Perdemos contacto con el resto de nuestro cuerpo porque estamos demasiado en la cabeza.

La consciencia se halla siempre presente en nuestro dedo, pero la mayor parte del tiempo no somos conscientes de ello, de modo que la consciencia del dedo está dormida. Es preciso que comprendamos la diferencia que existe entre consciencia y

percepción consciente. La consciencia se da por todo el cuerpo. Si al caminar nos toca el pie una espina, ¿qué ocurre? Nos pincha, y sentimos de inmediato el dolor, de modo que no podemos afirmar que allí no hubiera consciencia. Sin embargo, antes de que la espina nos pinchara no éramos conscientes de nuestro pie. La consciencia de nuestro pie estaba dormida, pero emergió en cuanto el pie fue pinchado. La percepción consciente consiste en despertar la consciencia dormida. Nuestra consciencia mide en nuestro cuerpo un metro y medio o dos metros, lo que mida nuestro cuerpo. La percepción consciente, empero, es pequeña. Puede extenderse medio metro, veinte centímetros, cinco centímetros o un centímetro. El yogui afirma que mediante la práctica de āsanas se puede llegar a igualar la extensión de la percepción consciente con la de la consciencia. Eso es percepción consciente total. Eso es meditación.

Cuando la percepción consciente se desvanece, la concentración se desvanece y la inteligencia se desvanece, desvaneciéndose también la consciencia. Pero en cuanto estamos atentos, nuestra inteligencia se concentra. Esta concentración es dhāraṇā; y cuando esa inteligencia y percepción consciente no fluctúan, sino que se mantienen constantes, entonces es meditación. Al no haber interrupción en la observación, no hay interrupción en el flujo de inteligencia y la percepción consciente no se desvanece, con lo que sujeto y objeto se tornan uno. En dhāraṇā, el sujeto y el objeto se hallan aún separados: ésa es la razón por la que hemos de concentrarnos en hacer que el sujeto vuelva a dirigir su mirada dentro del objeto, o en atraer el objeto hacia el sujeto. Mas en el momento en que el objeto se disuelve en el sujeto y el sujeto se olvida de sí mismo, eso es samādhi. Entonces no hay diferencia

alguna entre yo y el objeto de mi contemplación. En cuanto el objeto y el sujeto se unen, no hay objeto, no hay sujeto: hay alma, está la semilla.

LOS YOGA SŪTRAS DE PATAÑJALI

A los practicantes de yoga les resulta muy difícil conocer su significado en profundidad. Todos sabemos que yoga es aquietar la mente. Antiguamente, cuando los grandes sabios y yoguis escribían sus libros, presentaban la meta al principio de sus enseñanzas, pasando luego a definir los métodos de apaciguamiento que llevan a alcanzar esa quietud. Hace unos dos mil quinientos años, Patañjali escribió los *Yoga Sūtras*, que contienen cuatro capítulos consistentes en ciento noventa y seis sūtras o aforismos, en los cuales se presenta un método completo mediante el cual cada individuo puede desarrollarse y hallar la unidad dentro de sí.

En los primeros dos sūtras, Patañjali afirma que cuando la mente se calma, el sí-mismo descansa en su morada. Si fuera tan sencillo como eso, Patañjali bien podría haber terminado ahí. Sin embargo, amplía esos dos sūtras con otros ciento noventa y cuatro en los que define las técnicas para alcanzar ese estado. Ha comenzado diciendo que cuando la mente se halla en calma, el sí-mismo descansa en su morada. Pero cuando la mente no está en calma, cuando la mente divaga, cuando la mente se ve atraída

hacia los objetos externos, el sí-mismo va detrás de la mente y, puesto que sigue a la mente, no puede descansar en su morada.

En el capítulo primero, Patañjali describe cómo la materia mental se ve atraída por cosas vistas u oídas, creadoras de fluctuaciones u ondas de pensamiento en la mente. Patañjali da varios métodos para detener estas fluctuaciones de la mente, adaptados a diferentes capacidades individuales y a distintos niveles de desarrollo, a fin de que todos los practicantes puedan alcanzar la unidad de mente, cuerpo y alma.

La mente no cultivada fluctúa a causa de hábitos de comportamiento, así que Patañjali presenta métodos de concentración en el Espíritu Universal de Dios, o en la respiración, o en aquéllos que han alcanzado la liberación a través de la práctica de yoga, o en cualquier cosa con la que congeniemos. Siguiendo esos métodos yóguicos, el practicante desarrolla una mente cultivada en la que analiza correctamente, razona con precisión o, sin interferir en los objetos del mundo externo, ni analiza ni razona, sino que permanece en silencio. Cuando el cerebro cultivado se acalla, sucede un estado de bienaventuranza, y en esa bienaventuranza el practicante experimenta el núcleo del ser.

Hace más de dos milenios, Patañjali comprendió la importancia del cerebro. Identificó la parte frontal del cerebro como el cerebro analítico, la parte posterior como el cerebro razonador, la parte inferior como la sede de la bienaventuranza (lo cual, por cierto, se corresponde con los hallazgos de la medicina moderna de que el hipotálamo, situado en la base del cerebro, es el centro del placer y el dolor) y la parte superior del cerebro como el cerebro creativo

o sede de la consciencia creativa, la fuente del ser, ego u orgullo, la sede de la individualidad.

Patañjali ofrece formas de cultivar el cerebro mediante las cuales las cuatro partes de éste se vuelven pasivas; se las hace permanecer como objetos del tipo de las manos o las piernas, a fin de que puedan acallarse. Una vez acalladas, no hay en absoluto movimiento alguno del cerebro. En lugar de mostrarse extravertido, el cerebro se torna introvertido y comienza a encaminarse hacia su fuente. Esta pasividad la hemos experimentado todos en los momentos del sueño en los que el cerebro no funciona en absoluto, sino que se comporta como una cosa. En tales momentos se pierde la percepción consciente de uno mismo. La filosofía yóguica describe ese estado como una meseta o desierto espiritual, como cuando las personas van y vienen en una encrucijada sin saber qué dirección tomar al no haber señales indicadoras. Es también un estado de paz y equilibrio.

Patañjali nos advierte de que no nos dejemos atrapar por esa tranquilidad. Más allá de ella se halla lo que se conoce por la sede de la consciencia misma. Si alcanzamos el sosiego de la consciencia y nos quedamos atrapados en él, hemos de recordar que existe un precipicio que se denomina yoga bhraṣṭa, que significa “caído de la gracia del yoga”. Ocurre cuando, presos en ese estadio, imaginamos que se trata del final del yoga. La práctica del yoga ha de continuar, ya que culmina, según Patañjali, con la visión del alma. Así pues, el viaje del yoga transcurre desde la fluctuación hasta la quietud, de la quietud al silencio, y del silencio a la visión del alma. Con intenso esfuerzo y fe hemos de recargar la batería de nuestra inteligencia para atravesar la vibración de la consciencia y descubrir dónde acaba

esa vibración. Alcanzado ese estado, desarrollamos una consciencia madura denominada inteligencia madura o avezada, que no oscila, y nos volvemos uno con el centro de nuestro ser. Es lo que se conoce por nirbīja samādhi o samādhi sin semilla.

Ésta es la conclusión del primer capítulo escrito por Patañjali, llamado *Samādhi Pāda*, el cual va dirigido a aquellas personas que han alcanzado un cierto nivel de desarrollo espiritual. Se entiende fácilmente que este capítulo no es para todos, sino para los que hayan logrado un estado de desarrollo en el que mantengan una actitud ecuánime ante toda circunstancia. Muestra cómo estas almas cultivadas pueden mantener esa madurez dentro de su ser de manera ininterrumpida.

El capítulo segundo va dirigido a aquellos que aún no han comenzado su desarrollo espiritual o a quienes acaban de iniciarlo. Habla de las aflicciones del cuerpo que son causa de fluctuaciones en la mente. Los dolores del cuerpo crean fluctuaciones en la mente, así que al contrarrestar las aflicciones del cuerpo se contrarrestan las fluctuaciones de la mente.

Ahora bien, como ya he dicho, el yoga es integración. El capítulo segundo proporciona el contexto para entender lo que es la integración. Estamos compuestos por tres estratos: el kāraṇa śarīra o cuerpo causal, que abarca la envoltura espiritual; el sūkṣma śarīra o cuerpo sutil, que comprende las envolturas fisiológica, psicológica e intelectual; y el sthūla śarīra o cuerpo basto, que abarca la envoltura anatómica. El sūkṣma śarīra o cuerpo sutil está situado entre los otros dos: es el puente que conecta el cuerpo con el alma. De acuerdo con Patañjali, cuando estos dos se hallan conectados, las dualidades entre cuerpo, mente y alma desaparecen.

Al comienzo del capítulo segundo leemos «*Tapah svādhyāya Īśvarapraṇidhānani kriyāyogaḥ*» (Autodisciplina, estudio del sí-mismo y entrega a Dios componen, en conjunto, el yoga de acción). (*Yoga Sūtras*, II.1). Cuando el cuerpo, la mente y los sentidos son depurados por tapas (fervor y autodisciplina basados en un deseo ardiente), y cuando se ha logrado la comprensión del sí-mismo a través de svādhyāya (estudio del sí-mismo), sólo entonces se encuentra el individuo apto para Īśvara praṇidhāna (entrega a Dios). El individuo ha mitigado su orgullo y ha desarrollado humildad, y sólo ese alma humilde es apta para bhakti mārḡa, la vía de la devoción.

Así pues, Patañjali no descuida ni karma mārḡa, la vía de la acción, ni jñāna mārḡa, la vía del conocimiento, ni bhakti mārḡa, la vía de la devoción. Ha subrayado la importancia de las tres por la sencilla razón de que cada ser humano se compone de tres partes: brazos y piernas para la acción, cabeza para pensar y corazón para la devoción y la entrega. Todo individuo ha de seguir estas tres vías. Ninguna es superior o inferior a las otras y cada una requiere su propio tipo particular de acción.

Este segundo capítulo de los *Yoga Sūtras* se llama *Sādhana Pāda*, el capítulo sobre la práctica, y en él Patañjali desarrolla los distintos métodos utilizables según el nivel del propio desarrollo. Se trata de los ocho miembros del yoga, denominados yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna y samādhi, ya estudiados uno a uno en la parte segunda de este libro.

El capítulo tercero se llama *Vibhūti Pāda*, el capítulo sobre los logros. Habla de los efectos que resultan de la práctica del yoga, efectos que podrían llegar a perturbar la armonía de las almas

evolucionadas a causa de la tentación de los poderes yóguicos. Patañjali describe los poderes que se pueden adquirir mediante la práctica del yoga. Presenta unos treinta y cinco efectos que pueden ser experimentados y que sirven como indicación de que la práctica está siendo sólida. Si su práctica es sólida, viene a decir, éstos son los efectos que experimentará. Si no experimenta ninguno de estos efectos, es que su práctica es imperfecta. Pero estas capacidades, estos dones que vienen a través del yoga, constituyen asimismo una trampa. Por ello Patañjali enseña también el desapego.

Por desgracia, estos resultados aparecen descritos en ocasiones como poderes sobrenaturales, cuando en realidad no lo son en absoluto. Son logros sensibles que vienen automáticamente con la práctica del yoga. El practicante, empero, puede verse arrastrado por tales éxitos, como quien huye del viento y se ve atrapado en un torbellino. Para no verse atrapado en el torbellino de lo que parecen ser poderes sobrenaturales, Patañjali aconseja que nos limitemos a observar si poseemos o no alguna de esas capacidades y continuemos luego adelante con la práctica del yoga.

Estos poderes y dones son trampas para el practicante, exactamente como los goces y las comodidades del mundo material son trampas para una persona normal. Patañjali explica que, del mismo modo que una persona normal lucha por librarse de las aflicciones, el yogui ha de luchar cuando consigue estos poderes, ya que pueden convertirse en aflicciones psicológicas. Si bien pueden parecer poderes supranormales, no son sobrenaturales, sino que se trata simplemente de los poderes más sutiles de la naturaleza. Puesto que el practicante ha desarrollado sensibilidad e inteligencia, experimenta los efectos de esa

sensibilidad. Estos poderes son normales, aunque aparezcan supranormales a los ojos de la gente que no ha desarrollado ese grado de sensibilidad. Mas, una vez se ha logrado esa sensibilidad y dichos poderes se han vuelto normales para nosotros, hemos de andar con cuidado porque lo no experimentado anteriormente se torna una tentación. Es como el célibe que se ve tentado por una mujer. Los poderes recientemente experimentados serán una trampa para nosotros y nos desviarán del verdadero objetivo del yoga. Es la razón por la que hemos de desarrollar el desapego.

Cuando el dolor y las fluctuaciones de la mente han sido conquistados, el practicante obtiene poderes espirituales y dones que a su vez han de ser conquistados. Sólo al conquistarlos quedará el espíritu solo. Cuando el alma es liberada de las ataduras de cuerpo, mente, poder y orgullo ante el éxito, alcanza el estado que se conoce por kaivalya o soledad, en el cual cuerpo y mente se hallan como en cuarentena y el alma es libre. Tal es el tema del cuarto capítulo escrito por Patañjali, llamado *Kaivalya Pāda*, el capítulo sobre la liberación absoluta.

PRĀṆĀYĀMA

Prāṇa significa energía. Energía cósmica, energía individual, energía sexual, energía intelectual: todas ellas son prāṇa. Se dice incluso que prāṇa es la causa de que salga el sol y caiga la lluvia. Prāṇa es universal. Impregna a cada individuo así como al universo a todos los niveles. Todo cuanto vibra es prāṇa: calor, luz, gravedad, magnetismo, vigor, potencia, vitalidad, electricidad, vida, aliento, espíritu; son todas formas de prāṇa. Prāṇa es el eje de la rueda de la vida. Todos los seres nacen a través de él y viven por él; y cuando mueren, su aliento individual se disuelve en el aliento cósmico. Se muestra potente en todos los seres y es un agente primario de toda actividad.

Prāṇa y consciencia se hallan en contacto constante entre sí. Son como hermanos gemelos. En los textos de yoga se dice que en tanto la respiración está en calma, prāṇa está en calma, con lo que la mente está en calma. Todo tipo de vibraciones y fluctuaciones se paraliza cuando prāṇa y consciencia se hallan en calma, estables y en silencio.

Conocedores de esta conexión entre la respiración y la consciencia, los sabios yoguis de la India abogaron por la práctica de prāṇāyāma, que es el corazón del yoga. Los textos no nos explican cómo es liberado prāṇa en nuestro organismo, pero los

Purāṇas contienen una historia maravillosa que se me antoja una imagen de este proceso. Ya en la parte segunda mencioné esta historia. Ahora me gustaría desarrollarla más en detalle.

Hace miles de años hubo una guerra entre los demonios y los ángeles. Los demonios eran muy fuertes y estaban destruyendo el universo mediante su poder muscular. Así que los ángeles empezaron a inquietarse, diciendo que la irreligiosidad se extendería por doquier. En busca de ayuda se presentaron ante el creador, Brahmā, pero éste les dijo que nada podía hacer por ellos, puesto que había sido él quien otorgara a los demonios su fuerza. Les aconsejó, eso sí, que se presentaran ante el Señor Śiva. Pero Śiva les dijo: «Tampoco yo puedo hacer nada. Les he bendecido y les he dado larga vida». Así fue como Brahmā y Śiva se dirigieron a su vez al Señor Viṣṇu en busca de consejo.

El Señor Viṣṇu los escuchó y meditó el asunto. Dijo a los ángeles: «Id a los demonios y decidles: “Batamos el océano para extraer de él el elixir de la vida y compartámoslo para hacernos inmortales”. Luego, cuando este néctar de la vida surja del océano, dejad que yo me encargue de su distribución». Así pues, tuvo lugar un debate entre demonios y ángeles, en el cual ambos bandos convinieron en batir el océano.

Para batir el océano necesitaban una vara de batir, así que trajeron el monte Meru para que sirviese de vara. Necesitaban además una soga con la que mover la montaña. El Señor Viṣṇu dijo: «Tomad a mi criado, Ādiśeṣa, el Señor Cobra». Ādiśeṣa estuvo de acuerdo con las palabras de su amo y dijo: «Podéis usarme de soga para mover la montaña».

Vertieron en el océano árboles, enredaderas, hierba y materias primas de la tierra para el batimiento, a fin de que estos

materiales se entremezclaran y produjeran una nueva mezcla: el elixir de la vida. Dichas materias primas representan los cinco elementos del cuerpo, a saber: tierra, agua, fuego, aire y éter. Los demonios, que eran fuertes, asieron a Ādiśeṣa por la cabeza mientras que los ángeles lo agarraron por la cola, y todos comenzaron a batir. El batimiento representa la inspiración y la espiración en un ser humano. Cuando se encontraban batiendo, la montaña que les servía de vara para batir se hundió en el océano debido a su gran peso, con lo que no podían continuar la tarea. Al ver cómo se hundía, los ángeles rezaron al Señor Viṣṇu quien, mostrándose en su encarnación como tortuga (Kūrma), se deslizó bajo la montaña para alzarla, permitiendo así que se volviera a batir. En esta historia, Viṣṇu encarnado en Kūrma representa al que ve o alma que habita en cada uno y constituye una partícula del Espíritu Universal. El que ve o alma se denomina en sánscrito puruṣa. “Pura” significa fortaleza, castillo, ciudad, casa, morada o cuerpo. “Īśa” significa señor o propietario. Puruṣa, el alma, es el señor del cuerpo, que es su morada. El diafragma, que se halla encima del asiento del alma, está representado en esta historia por la base de la montaña; la montaña misma representa el pecho y la acción de batir representa la inspiración y la espiración. El Señor Ādiśeṣa es una representación de suṣumnā, el principal canal de energía del cuerpo, y su cabeza y cola representan īḍa y piṅgalā, de los cuales hablaremos más detenidamente en el próximo capítulo.

Cuando se estaba llevando a cabo el batimiento, lo primero que surgió fue un veneno mortífero, halāhala. El Señor Śiva, apiadándose de la humanidad, lo ingirió para salvar al género humano de la destrucción total, con lo que su cuello se tornó

completamente azul. Luego surgieron del océano varias joyas y finalmente el néctar, jīvāmṛita, el elixir de la vida.

Una vez hubo salido el néctar, el Señor Viṣṇu adoptó la forma de Mohinī, una mujer de gran atractivo y belleza, quien bailando lo distribuyó sólo a los ángeles. Así fue como se restableció el orden en el universo. De modo similar, cuando respiramos, nos libramos primero de las toxinas del cuerpo en la espiración, inspirando luego para absorber el néctar del aire atmosférico.

Nuestro cuerpo consta de cinco elementos. El elemento responsable de la producción del elixir de la vida (prāṇa) es la tierra. El elemento aire se utiliza como vara de batir mediante la inspiración y la espiración; la distribución se hace a través del elemento éter. Éter es el espacio y su cualidad es el poder contraerse o expandirse. Cuando inspiramos, el elemento éter se expande para recibir la respiración. En la espiración, el éter se contrae para expulsar las toxinas.

Dos elementos nos restan: el agua y el fuego. Cuando hay un fuego, se apaga con agua. Esto nos hace ver que agua y fuego son elementos opuestos. Con la ayuda de los elementos tierra, aire y éter se crea una fricción entre el agua y el fuego que no sólo genera energía, sino que también la libera, al igual que el agua que mueve las turbinas en una central hidroeléctrica produce electricidad. Para generar electricidad, el agua ha de fluir a una cierta velocidad. Una corriente inadecuada no producirá electricidad. De forma análoga, en nuestro organismo, una respiración normal no produce esa intensa energía. Ésa es la razón de que padezcamos estrés y agotamiento nervioso, causantes de una circulación pobre que afecta a nuestra salud y a

nuestra felicidad. La corriente no es suficiente y así simplemente existimos, no vivimos.

En la práctica de prāṇāyāma alargamos mucho la respiración. De ese modo, los elementos fuego y agua son reunidos, y este contacto de ambos en el cuerpo, con la ayuda del elemento aire, libera una nueva energía, llamada por los yoguis energía divina o kuṇḍalinī śakti, que es la energía de prāṇa.

Prāṇa es energía; āyāma es el almacenamiento y distribución de esa energía. Āyāma tiene tres aspectos: la extensión vertical, la extensión horizontal y la extensión circunferencial. Mediante el prāṇāyāma aprendemos a hacer que la energía se mueva horizontal, vertical y circunferencialmente hacia las fronteras del cuerpo. Prāṇāyāma es el vínculo entre los organismos fisiológico y espiritual del hombre. Así como el calor físico es el eje de nuestra vida, el prāṇāyāma es el eje del yoga. El *Praśna Upaniṣad* afirma que consciencia y prāṇa son hermanos gemelos. De modo similar, el *Haṭha Yoga Pradīpikā* afirma que donde hay mente hay respiración y donde hay respiración hay mente. Si podemos controlar la respiración, podemos controlar la mente y viceversa; por lo que deberíamos aprender a hacer rítmica la respiración a través del prāṇāyāma. Mas éste no ha de ser practicado sin la debida cautela, pues al igual que puede hacernos, puede deshacernos. Si el ritmo cardiaco es irregular, se instala el temor, pudiendo estar cerca la muerte. Asimismo, si el prāṇāyāma no sigue un ritmo, nuestra energía se ve minada en lugar de potenciada.

Por desgracia, a menudo el prāṇāyāma es enseñado sin la base apropiada. El *Haṭha Yoga Pradīpikā* dice: «Cuando el yogui ha perfeccionado āsana, cuando su cuerpo se halla bajo control,

entonces, con ayuda de su guru, puede aprender a hacer prāṇāyāma». Al explicar la práctica de yoga, si bien Patañjali habla en términos generales de los ocho estadios del yoga, empezando por yama y terminando por samādhi, no dice, por ejemplo, que yama haya de ser practicado antes de pratyāhāra, o niyama antes de āsana. Mas cuando comienza a hablar de las técnicas de prāṇāyāma, Patañjali afirma explícitamente: «Tasmin sati śvāsa praśvāsayoḥ gativichchedaḥ prāṇāyāmaḥ» (Sólo tras haber alcanzado el dominio de las āsanas ha de acometerse el prāṇāyāma, que es el arte de regular inspiración, espiración y retención). (*Yoga Sūtras* II.49).

El siguiente sūtra explica que la inspiración, la espiración y la retención han de realizarse con precisión. Patañjali dice: «Bāhya ābhiantara stambha vṛittiḥ deśa kāla sāmkyābhiḥ paridṛṣṭaḥ dīrgha sūkṣmaḥ» (*Yoga Sūtras*, II.50). Se trata de un sūtra muy importante que merece ser visto más en detalle. “Bāhya” significa externo, o respiración hacia afuera. “Ābhiantara” significa interno, o inspiración. “Stambha” significa control y “vṛitti” significa movimiento. Así, el sūtra comienza con el control sobre el movimiento de la espiración y la inspiración. Luego tenemos “kāla”, que significa tiempo, “deśa”, que significa lugar, “sāmkyā”, que significa número, y “paridṛṣṭaḥ”, que significa regulado. La respiración ha de ser regulada o realizada con precisión en lo que respecta al tiempo, al espacio y al número. Por desgracia, cuando se nos enseña que respiremos contando ocho o contando dieciséis, es fácil que nos olvidemos de las últimas palabras del sūtra, que son “dīrgha”, largo, y “sūkṣma”, sutil. Tendemos a concentrarnos en la extensión, olvidándonos de la sutileza. El flujo de la respiración no debería variar lo más

mínimo mientras contamos. Inspiración y espiración deberían ser largas, suaves, uniformes e ininterrumpidas.

“Stambha vṛitti” es el control del movimiento. Cuando no existe movimiento alguno en las células, en la mente o en cualquiera de los receptáculos del alma, es lo que llamamos kumbhaka. El *Haṭha Yoga Pradīpikā* habla de antara kumbhaka y bāhya kumbhaka, o suspensión de la respiración con pulmones llenos y suspensión de la respiración con pulmones vacíos; así como de pūraka, inspiración, y rechaka, espiración. Dice que hemos de aprender a encauzar y dirigir la entrada y la salida de aire sin por ello alterar el cuerpo.

Patañjali habla asimismo de un cuarto método en prāṇāyāma. El primer método es la inspiración; el segundo la espiración; el tercero es la inspiración-retención y la espiración-retención. El cuarto método es cuando, mediante la conquista de āsana, el esfuerzo deja de ser tal. En un primer momento el prāṇāyāma se hace con lentitud y esfuerzo, pero sólo cuando este esfuerzo desaparezca habremos llegado a dominarlo. Eso es kevala kumbhaka, que significa kumbhaka puro o simple: kumbhaka que tiene lugar por sí mismo y que se ha hecho natural, de modo que no precisa de esfuerzo. En kevala kumbhaka no hay pensamiento alguno. Los pensamientos internos o externos no se dan. En este prāṇāyāma espiritual lo único en lo que puede pensarse es en la soledad.

El prāṇāyāma se halla en la frontera entre los mundos material y espiritual, siendo el diafragma el punto de encuentro del cuerpo fisiológico y el espiritual. Si, al retener la respiración, la mente se nos hunde después de un tiempo, eso no es kumbhaka. Incluso al contar “uno, dos, tres, cuatro” hemos perdido divinidad, hemos

perdido paz. Recuerden que kumbhaka no es retener la respiración; es retener la energía. Kumbhaka es realizar el núcleo mismo del ser, que es atraído hacia el cuerpo. No pensamos ni externa ni internamente. Habiendo controlado los movimientos que tienen lugar dentro y fuera, procuramos que ningún pensamiento ocurra en ese silencio. Cuando no pensamos en absoluto, ¿dónde está la mente? Se disuelve en el sí-mismo.

El *Hatha Yoga Pradīpikā* afirma que llegamos a experimentar de forma consciente ese estado de unidad con el sí-mismo a través del prāṇāyāma. Cuando somos uno con nosotros mismos, nos volvemos reyes entre los hombres. Se trata de un estado de existencia indivisible, absoluto.

Ser honrado no requiere una inteligencia extraordinaria, pero para ser falso y tramposo, ¡cuán inteligentemente hemos de usar nuestro cerebro! Con nuestro comportamiento hemos hecho de la vida algo complejo. Sin embargo, la verdad es sencilla, de ahí que la vida pueda llegar a ser sencilla. Hacer que la complejidad de la mente retorne a la sencillez es el objetivo del yoga; y esa sencillez viene con la práctica de prāṇāyāma.

En el cerebro tiene lugar un choque de fuerzas entre la consciencia pura y la impura. Es como el batimiento del océano. El mismo batir acontece entre la inteligencia de la mente interna o subconsciente, o corazón, y la inteligencia de la cabeza, o cerebro. Un velo de oscuridad cubre la consciencia de la cabeza. Si el cerebro se nubla, no podemos ver con claridad. La práctica de prāṇāyāma despeja las nubes del cerebro para así iluminarnos y aportar claridad y frescura, a fin de que podamos ver lo correcto en el momento oportuno. Habitualmente vemos lo apropiado en el momento inapropiado, o lo inapropiado en el momento apropiado.

Mas, si la mente divaga, haga que su espiración se vuelva lenta y suave, y quédese un rato así. Deje que su consciencia fluya con la respiración. Entonces las fluctuaciones se detendrán. La mente se hace una y la dualidad desaparece. La mente se halla entonces lista para la meditación.

Al inspirar, el sí-mismo entra en contacto con el cuerpo. Por eso la inspiración es la evolución del alma hacia el cuerpo: el aliento cósmico espiritual que entra en contacto con el aliento individual.

La espiración, desde el punto de vista de la salud física, es la eliminación de las toxinas del organismo. Desde el punto de vista psicológico, aquieta la mente. Desde el punto de vista espiritual, se trata del aliento individual de la persona que entra en contacto con el aliento cósmico externo a fin de que ambos se tornen uno.

La espiración es el abandono de nuestro ego. No se trata de una expulsión de aire, sino de la expulsión de nuestro ego en forma de aire. En la espiración nos volvemos humildes, mientras que con la inspiración sobreviene el orgullo. El prāṇāyāma resulta espiritualmente peligroso si no sabemos practicarlo. Decir «¡Puedo aguantar la respiración durante un minuto!» es orgullo. Aprender prāṇāyāma es aprender y comprender el movimiento que va del apego al desapego y del desapego al apego.

ENERGÍA Y GRACIA DIVINA

Ya hemos hablado de prāṇa. Centremos ahora nuestra atención en īḍa, piṅgalā y suṣumṇā. Se trata de los tres principales nāḍīs, o canales de energía, de nuestro cuerpo. Fisiológicamente poseen un significado; psicológicamente, otro.

Fisiológicamente, piṅgalā corresponde al sistema nervioso simpático, īḍa al sistema nervioso parasimpático y suṣumṇā al sistema nervioso central. El sol es el productor de la energía y piṅgalā es conocido entre los yoguis como sūrya nāḍī, el nāḍī del sol. Comienza en el plexo solar. Īḍa es el chandra nāḍī, el nāḍī de la luna, y tiene su origen en el cerebro. El frescor que se atribuye a īḍa en el *Hatha Yoga Pradīpīka* es explicado por la medicina moderna por estar conectado con el hipotálamo, el cual se halla en la base del cerebro y es el centro responsable de mantener uniforme la temperatura corporal. Así pues, el hipotálamo es el plexo lunar, desde el cual desciende īḍa, al igual que piṅgalā asciende desde su sede en el plexo solar.

Existe una enorme relación entre el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. La medicina afirma que si los nervios simpáticos actúan, los nervios parasimpáticos descansan, y que si los nervios simpáticos se ven afectados por algo, los nervios parasimpáticos suministran entonces energía a

fin de que el equilibrio del mecanismo corporal se mantenga. Igualmente, los yoguis afirman que īḍa y piṅgalā operan conjuntamente. El uno es calor; el otro frío. El uno es como el sol y es portador de energía solar; el otro es como la luna y es portador de energía lunar. Si dispusiéramos de sol durante veinticuatro horas al día, ¿qué suerte correría el mundo? ¿Qué suerte correría la humanidad? ¡Moriríamos todos! La luna, al darnos sólo la energía reflejada del sol, tiene un efecto refrescante. Ésa es la razón de que haya día y noche. De forma similar, en nuestro cuerpo, cuando piṅgalā se halla muy activo, īḍa dice: «El calor va en aumento, así que actuemos». Esto se corresponde con la acción de los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

La unión de īḍa y piṅgalā en nuestro organismo, al igual que la fusión de fuego y agua, produce una nueva energía. Se trata de la energía de suṣumṇā, que se conoce por el nombre de kuṇḍalinī. Suṣumṇā se corresponde con el sistema nervioso central, y esta energía divina, producida por la fusión de īḍa y piṅgalā, es considerada energía eléctrica desde un punto de vista fisiológico.

Los sistemas nerviosos simpático y parasimpático son semicontrolables o semivoluntarios, como el sistema respiratorio. La respiración normal es automática, si bien puede también ser controlada. De igual modo, mediante los distintos movimientos de las āsanas, podemos aumentar la energía del sistema nervioso simpático o incrementar la energía del sistema nervioso parasimpático. La cantidad de energía existente en el sistema nervioso central no puede ser controlada de ese modo. No podemos decir: «Voy a aumentar mi energía eléctrica». No obstante, la fusión de las dos energías de īḍa y piṅgalā produce energía que es almacenada en el cuerpo y puede ser liberada para

suministrar energía eléctrica al sistema nervioso central. A través del sistema nervioso central, esta energía puede ser suministrada a cada parte del cuerpo.

Suṣumṇā existe por doquier, no sólo en la columna vertebral, ya que el sistema nervioso central existe por doquier. Supongamos que estiramos el dedo índice en un āsana; si el borde externo del dedo índice se estira más, el borde interno no se estirará tanto, lo que significa que la energía solar fluye más y la energía lunar menos. Hemos de prestar atención a la energía lunar con objeto de que el exceso de energía solar se anule. Cuando, por la práctica de āsanas, llegamos a equilibrar las energías solar y lunar y hacemos que corran parejas en el organismo, ambas se anulan y el practicante siente una nueva sensación y una nueva energía que fluye entre las dos. Es la energía de suṣumṇā, que corre por todo el cuerpo.

Ésta es la interpretación de īḍa, piṅgalā y suṣumṇā a nivel fisiológico. Veámoslas ahora desde el punto de vista psicológico. Consideremos la naturaleza de la arcilla. El barro es la materia prima a partir de la cual se hacen figuras y diseños varios: puede ser una tinaja, puede ser un jarrón, un cuenco. A todas ellas se les puede dar forma partiendo del barro. Si queremos cambiar su configuración, hemos de deshacer la que teníamos y volver al barro original antes de emprender un nuevo diseño. Ahora bien, según Patañjali, chitta vṛitti nirodha, restringir los movimientos de la mente, no es yoga; es sólo el principio del yoga. “Chitta vṛitti” significa los movimientos de la consciencia: las distintas formas que puede asumir la consciencia, al igual que la arcilla adopta figuras varias. El oro en bruto puede adoptar diferentes configuraciones como un brazalete, un collar, pendientes, anillos,

pulseras, ajorcas, etcétera. Pero, a fin de reconvertir una ajorca en una pulsera, aquélla ha de retornar al oro original, exactamente como la arcilla ha de volver a ser barro antes de poder ser modelada en una nueva forma. De modo similar, si queremos comprender lo que es el sí-mismo, antes hemos de comprender la naturaleza de la consciencia, no la naturaleza de los movimientos de la consciencia.

“Vṛitti” quiere decir movimiento. “Nirodha” significa restricción y “chitta” quiere decir consciencia. Así pues, “chitta vṛitti nirodha” significa restricción de los movimientos de la consciencia, no restricción de la consciencia en sí. Hasta no haber detenido el movimiento, ¿cómo vamos a comprender la naturaleza del barro o del oro en bruto, y el modo en que producen las distintas formas? Hemos de llegar hasta la causa. Así como el barro es causa de las diversas formas que adopta la arcilla, y el oro en bruto de los diversos objetos que puede producir, chitta, la consciencia, es la causa de chittavṛitti, los movimientos de la consciencia.

Mediante la restricción de los movimientos de la consciencia se crea un espacio entre la ausencia de pensamientos y la abundancia de éstos,⁷ entre el vacío y la saturación. Obsérvenlo. Observando el espacio entre los dos nos damos cuenta de que chitta vṛitti es diferente a chitta: los movimientos de la consciencia son diferentes a la consciencia en sí. Patañjali dice que cuando la consciencia se aquieta, cuando llega ese estado contemplativo de atención a través de āsana, prāṇāyāma, dhāraṇā y dhyāna, la consciencia comprende que no posee luz propia, puesto que no puede actuar y presenciar al mismo tiempo.

Su luz es un reflejo de la luz del alma. Tal es la sutileza de la naturaleza de la consciencia.

En el capítulo primero de los *Yoga Sūtras*, Patañjali habla de las fluctuaciones de la consciencia, pero no de la característica principal de la consciencia, de lo que la consciencia es en realidad. Sólo en el capítulo cuarto explica esa característica principal, o dharma, de la consciencia. Ese dharma es que la consciencia, como la luna, no posee luz propia. La consciencia comprende que carece de luz propia y que depende de otra cosa. Se da cuenta de que está tomando su luz del núcleo del ser. Chitta, la mente, extrae su luz de ātman, el alma, al igual que la luna toma su luz del sol.

Cuando la consciencia, que hasta ahora ha obrado como sujeto, comprende que no posee luz propia, sino que ha tomado la luz del alma, se rinde ante el alma. Las fluctuaciones de la consciencia cesan. La restricción tiene lugar ahora de modo natural. Entonces el cerebro permanece en calma. Se vacía. Deja de comportarse como un sujeto y se vuelve un objeto, pasivo, receptivo. En el momento en que el cerebro se transforma en un objeto, se produce una difusión homogénea de la inteligencia en todas las direcciones. Ello quiere decir que īḍa y piṅgalā, el sol y la luna, se hallan en equilibrio y dan paso a la tercera luz, que es la fuerza divina de suṣumṇā, denominada kuṇḍalinī.

El *Hatha Yoga Pradīpikā* afirma que kuṇḍalinī sólo se despierta cuando la gracia desciende sobre uno, así que todo esfuerzo es inútil si no sobreviene la gracia. ¿Qué dice Patañjali acerca de esto? Él afirma que no se puede saber cuándo ha de sobrevenir la gracia, de modo que debemos prepararlo todo a fin de poder acogerla cuando llegue. Dice: «Estén físicamente firmes,

mentalmente estables y preparados espiritualmente para recibirla».

Patañjali ha explicado muy bien que los instrumentos de la naturaleza –los órganos de acción, los órganos de percepción, la mente, la inteligencia, la consciencia– están todos ahí para servir a su señor, el alma. Si sabemos cómo utilizarlos, se vuelven nuestros sirvientes. Estos instrumentos están ahí como amigos a fin de ayudar al sí-mismo, pero si el sí-mismo no sabe hacer uso de ellos, se adueñan de él, lo que es causa de desdicha, aflicción, fluctuaciones y alteraciones. Patañjali habla de “bhoga” y “apavarga”. “Bhoga” significa “atrapado en la red del mundo”; “apavarga” significa “atrapado en la fuerza de la divinidad”.

Āsanas y prāṇāyāma son la fuente para crear y mantener esa energía divina de kuṇḍalinī, que es igual a la energía cósmica. Si la energía interna de nuestra mente y la energía exterior son una, no sufriremos daño alguno. Seremos individuos divinos y acogeremos esa luz sin ningún perjuicio. Mas puede ocurrir que, al sobrevenirnos el poder divino a través del yoga, debido a alguna debilidad en nuestra energía interna, aquél traiga consigo desdicha o altere el equilibrio de nuestro cuerpo. Así pues, debemos prepararnos a fin de que, cuando venga a nosotros la luz divina, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestros nervios sean capaces de recibirla. Hemos hablado del proceso curativo en el yoga, pero recuerden que el yoga es tanto un sistema preventivo como curativo. Y con esto no nos referimos sólo al cuerpo, sino también a la mente y al alma.

En la escuela, el profesor da la lección y todos los alumnos oyen las mismas palabras. Pero, si bien todos ellos oyen lo mismo, e incluso puede que escriban las mismas palabras en sus

cuadernos, no todos consiguen idénticas calificaciones. Uno obtiene una distinción, otro un notable, otro un aprobado y otro suspende. Todos oyen las mismas palabras y todos hacen un esfuerzo, pero captan o entienden la lección de modo diferente y nadie sabe quién va a llevarse una distinción. La fuerza de kuṇḍalinī es como esa calificación. Algunas personas pueden quedarse en el aprobado. Aun sin hacer yoga, en ocasiones la luz divina llega como un aprobado. Ahora bien, si se trabaja un poco más, ganamos más; y si trabajamos aún más intensamente, ganaremos más incluso. Esta energía ha de ganarse, y cuando llega a la completa madurez, es como un árbol que da fruto. La esencia de todo el árbol está en el fruto. De modo similar, la esencia de toda nuestra práctica se halla contenida en esta energía divina denominada kuṇḍalinī.

En una clase de yoga puede que consigamos esta energía porque el profesor nos toque y recibamos algo de su vibración. Eso es como un aprobado. Mas ¿se trata de algo temporal, o es permanente? Si es sólo temporal, hemos de trabajar para hacerlo permanente. Entonces la fuerza divina se queda en nosotros eternamente.

Si la salud del cuerpo, de la mente, de los nervios y de la inteligencia se halla madura del todo, esa luz permanece eternamente. Hasta entonces, vendrá y se irá. Algunos árboles dan fruto; otros no. Algunos dan frutos sabrosos; otros dan frutos agrios; y puede ocurrir que en un mismo árbol un fruto sea muy sabroso y otros no. Esa kuṇḍalinī divina es el fruto del árbol. Depende de nuestra propia práctica y de la gracia divina. Así pues, trabajen para alcanzarla; y si viene, no la suelten. Ninguna fuerza divina puede despertarse sin la gracia divina. Puede estar

en nuestra voluntad el recibirla, pero si no hay gracia no vendrá. Por eso he dicho que no debemos soltarla. Si la gracia llega, continúen con su práctica y no dejen que desaparezca.

MEDITACIÓN Y YOGA

La meditación no es algo que se pueda expresar con palabras. Debe ser experimentada directamente en la vida de cada uno. La meditación tampoco puede enseñarse. Si alguien dice enseñar meditación, de inmediato sabemos que esa persona no es en absoluto un yogui.

La meditación consiste en hacer que la complejidad de la consciencia se vuelva simplicidad e inocencia carente de orgullo y arrogancia. No hay experiencia espiritual posible sin una disciplina ética. La ética y las prácticas espirituales han de ir juntas si se quiere beber el néctar de la divinidad. De ahí que las disciplinas éticas de yama y niyama resulten esenciales para quien desee seguir una senda espiritual.

Ya hemos visto que el yoga se halla dividido en tres partes. Yama y niyama forman una parte. Āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra constituyen la segunda parte. Dhāraṇā, dhyāna y samādhi conforman la tercera parte. Yama y niyama constituyen la disciplina de los órganos de acción y los órganos de percepción. Son comunes a todo el mundo. No son específicamente indios, ni aparecen conectados únicamente con el yoga. Son algo básico que ha de mantenerse. Un pájaro necesita dos alas para volar. De

igual modo, para escalar los peldaños de la sabiduría espiritual son esenciales las disciplinas éticas y mentales.

Luego, y partiendo de ese punto, ha de tener lugar la evolución. A fin de que el individuo evolucione, la ciencia del yoga proporciona los tres estadios de āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra. Estos tres estadios constituyen el segundo tercio del yoga e implican un esfuerzo.

El tercer tercio comprende dhāraṇā, dhyāna y samādhi, que se pueden traducir simplemente por concentración, meditación y unión con el Sí-mismo Universal. Si bien estos tres son los efectos de la práctica de āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra, en sí mismos no implican una práctica. Puesto que existen enormes variantes en la práctica, habrá asimismo variantes en los efectos. Si trabajamos dos horas, recibimos sólo el salario correspondiente a dos horas. Si trabajamos ocho horas, recibimos el salario correspondiente a esas ocho horas. Si mostramos iniciativa, es posible que consigamos un aumento de sueldo. De ese modo funcionan las empresas. Dhāraṇā, dhyāna y samādhi son también así. Si trabajamos diligentemente en āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra, recibiremos nuestra recompensa en forma de dhāraṇā, dhyāna y samādhi, que son los efectos de tal práctica. Mas no pueden ser practicadas directamente. Si decimos practicarlas, quiere decir que desconocemos los aspectos primeros del yoga. Sólo mediante la práctica de los aspectos primeros podremos esperar llegar a sus resultados.

¿Qué dice Patañjali acerca de los efectos de āsana? «Tataḥ dvandvāḥ anabhigātaḥ» (Las dualidades entre cuerpo y mente desaparecen). (*Yoga Sūtras*, II.48). ¿Qué dice acerca de los efectos de prāṇāyāma? «Tataḥ kṣīyate prakāśa āvaraṇam. Dhāraṇāsu

cha yogyatā manasaḥ» (El velo que cubre la luz del conocimiento se retira, y la mente se convierte en un instrumento apto para la concentración). (*Yoga Sūtras* II.52 y 53). ¿Y cuáles son los efectos de pratyāhāra? «Svaviṣaya asaṁprayoge chittasya svarūpānukāraḥ iva indriyāṇāṁ pratyāhāraḥ» (A través de pratyāhāra los sentidos dejan de importunar a la mente en busca de gratificación y son retirados de sus pastos exteriores para ayudar a aquélla en su búsqueda interior). (*Yoga Sūtras*, II.54). Así pues, estas tres prácticas conducen al practicante a dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Patañjali ha acuñado un término especial para dhāraṇā, dhyāna y samādhi. Se trata de saṁyama o integración total.

Dhāraṇā significa atención o concentración. Es un modo de centrar la atención eligiendo una vía, región, punto o lugar determinado dentro o fuera del cuerpo. Dhāraṇā es el control de las fluctuaciones de la consciencia con el fin de enfocar ésta hacia un único punto. En dhāraṇā uno aprende a disminuir progresivamente las fluctuaciones de la mente, de modo que al final termina por eliminar toda onda o corriente de consciencia, con lo que el que conoce y lo conocido se vuelven uno. Cuando la consciencia mantiene esta atención sin alterar u oscilar la intensidad de la percepción consciente, dhāraṇā se torna dhyāna o meditación.

Cuando se vierte aceite de un recipiente a otro, el aceite mantiene un flujo constante, firme y uniforme. Igualmente, el flujo de atención y percepción consciente debería permanecer estable y constante. Esta percepción consciente firme es dhyāna. Dhyāna es la manera de descubrir el sí-mismo superior. Es el arte del estudio del sí-mismo, la observación: la reflexión y la visión de

lo infinito oculto en el interior. Se inicia con la observación del proceso físico, implica luego el escrutinio del estado mental y termina combinando la inteligencia de la cabeza con la del corazón, al objeto de ahondar en la contemplación profunda. La consciencia se funde con el objeto de meditación mediante esta contemplación profunda. Mediante esta conjunción de sujeto y objeto, la compleja consciencia se torna sencilla y espiritualmente iluminada. El efecto del yoga es que nos enciende la luz del conocimiento y nos mantiene completamente puros, con una mente inocente y no arrogante. He ahí la belleza de la sabiduría del yoga: se trata de sabiduría con inocencia, no con arrogancia. Tal es el efecto de la meditación: arrogancia, orgullo y ego se ven transformados y transfigurados en humildad e inocencia, lo que conduce a samādhi.

El sentido de samādhi es extender el alma homogéneamente desde el centro de su morada hasta su frontera. Samādhi no es trance. Si una persona se desvanece, ¿es eso samādhi? Si lo fuera, samādhi no tendría ningún sentido. La definición de samādhi es permanecer consciente y experimentar el estado de sueño. ¿Qué quiere decir esto? Durante el sueño no somos conscientes de nada. Sólo al levantarnos decimos: «He dormido bien». Eso que en nosotros ha dicho que habíamos dormido bien es el que ve, el alma. El practicante de yoga intenta mantener mente, inteligencia, consciencia, órganos de acción y órganos de percepción pasivos al cien por cien, conscientemente. Poseemos tres niveles de consciencia: el subconsciente, el consciente y el inconsciente. El yogui reúne estas tres facetas de la consciencia en un único estado de consciencia denominado supraconsciencia. Donde no hay subconsciente ni inconsciente, sino sólo consciencia,

eso es samādhi. No podemos alcanzarlo fácilmente porque no hemos penetrado siquiera estos tres niveles de consciencia, de modo que hemos de ir despacio y empezar desde las cosas visibles para aproximarnos a lo invisible antes de dar el salto a las cosas que ni siquiera conocemos o comprendemos.

He dicho que yoga significa agrupar, juntar, unir. Eso significa reunir lo que Dios nos ha dado: el cuerpo, la mente y el alma. Existe una enorme desintegración en cada individuo entre el cuerpo, la mente y el alma; y el arte del yoga fue dado por los sabios de la antigüedad para reunir estos vehículos alterados del sí-mismo, a fin de que la humanidad al completo pudiera desarrollar la unidad entre ellos.

¿Cómo es que en la India, donde somos seiscientos millones de personas, es muy poca la gente a la que le atrae la meditación? ¿Y cómo es que, en contraste, son tantos los occidentales que se ven atraídos por ella? Mis colegas en el yoga trabajan con ustedes de un cierto modo porque no son ustedes capaces de controlar sus nervios. Se hallan siempre en tensión. Trabajar conlleva tensión. Dormir conlleva tensión. ¡En Occidente, ir al lavabo conlleva tensión! Se hallan casi siempre en tensión, de modo que se les da lo que podríamos llamar meditación pasiva; y cuando se consigue que permanezcan en silencio durante un rato, ¡ustedes ya piensan que han alcanzado el yoga, o que su kuṇḍalinī se ha despertado! Los orientales son más calmados, de ahí que ponerles a realizar esta clase de meditación no tenga sentido. Por el contrario, a ellos hay que enseñarles a ser más activos; y eso, para Oriente, se convierte en meditación activa.

Se ha vuelto algo casi corriente el oír a gente decir que practica meditación. Y esas personas piensan que pueden practicar

meditación independientemente de las disciplinas del yoga que la preceden, a saber, yama, niyama, āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra. No olviden que el río que corre desde la montaña hasta el mar fluye como una sola unidad que luego se evapora, forma nubes y retorna en forma de lluvia para volver a llenar los ríos. De modo similar, el río del cuerpo, el río del cerebro y el río de la mente son todo uno, y fluyen desde el alma hasta la piel y de vuelta al alma. ¿Decimos acaso estar interesados sólo en una parte del río y no en otra? Al igual que los arroyos que parten de su fuente se unen y van a dar a un gran río que los conecta a todos y une la montaña con el mar, así también todo el organismo humano forma un único río que corre desde el alma hasta la piel y desde la piel hasta el alma.

¿Cómo podemos afirmar que nos interesa el río de la mente o el río del alma y al mismo tiempo dejar de lado el río del cuerpo? ¿Cómo podemos descartar algunos de los miembros del yoga, so pretexto de que son meramente físicos, en tanto que la meditación es espiritual? La meditación no se halla separada del yoga, ni tampoco āsana. Si aceptamos una parte del yoga, cual es la meditación, ¿cómo vamos a descartar las otras partes, tales como āsana, prāṇāyāma, yama o niyama? Si descartamos los restantes pasos, ¿por qué no descartar también la meditación?

Nuestro cuerpo posee varios miembros. ¿Qué parte desatendemos y qué parte nos cuidamos de mantener en buen estado? Cada parte de nuestro cuerpo, de nuestra mente, de nuestro cerebro, es igualmente importante. Lo mismo ocurre con el yoga. No podemos separar los distintos miembros o aspectos del yoga diciendo: «Éste es importante; ése no». Cada parte del yoga

es igualmente importante, aunque mucha gente afirme erróneamente que la meditación es la primordial.

Con mirar un árbol podemos saber si su raíz se halla enferma o en buen estado. Ustedes y yo, que en absoluto llegamos al grado de evolución de los grandes sabios de la antigüedad, no podemos penetrar la raíz, la semilla, el núcleo del ser, sino que hemos de mirar la periferia (el cuerpo y sus funciones, el cerebro y sus funciones, la mente y sus funciones) para, a partir de esas capas externas, poder profundizar en el conocimiento de la raíz de nuestro ser y así descubrir si esa raíz se halla o no en buen estado.

El arte del yoga comienza con un código de comportamiento, al objeto de edificar la conducta moral, la conducta física, la conducta mental y la conducta espiritual. Sin conocer las letras del alfabeto es imposible aprender a leer o a escribir. Igualmente, sin conocer el alfabeto del yoga, compuesto de yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā y dhyāna, es imposible residir en la morada del sí-mismo. De ahí que mi petición a todos ustedes sea que comprendan la hondura del yoga comenzando desde la periferia, para que así puedan alcanzar la semilla. Son sólo muy pocas, extraordinarias y excepcionales, las personas que pueden comenzar desde el núcleo mismo del ser.

LA NATURALEZA DE LA MEDITACIÓN

Meditación es integración: hacer que las partes desintegradas del hombre se vuelvan una de nuevo. Al decir que nuestro cuerpo es diferente de nuestra mente y que nuestra mente es diferente de nuestra alma, nos estamos desintegrando a nosotros mismos. ¿Cómo puede la meditación devolvernos a la integración si es algo que separa el cuerpo del cerebro, el cerebro de la mente o la mente del alma?

Si cerrar los ojos y quedarnos en silencio es meditación, entonces todos meditamos cada día ocho o diez horas al dormir. ¿Por qué no llamamos a eso meditación? Es silencio, ¿no? Durante el sueño la mente se halla aquietada y, sin embargo, no decimos que ese sueño sea meditación. No se dejen llevar por el entusiasmo: la meditación no es tan sencilla; es como una carrera universitaria. Son muchos los caballos participantes en las carreras, pero sólo uno gana la copa. Así también, todos nos lanzamos a la meditación, pero la línea de meta se encuentra lejos, muy lejos de nosotros, porque no hemos conquistado nuestros sentidos, nuestra mente y nuestra inteligencia.

Tres son las transformaciones que tienen lugar en la meditación. Al comienzo mismo de sus *Yoga Sūtras*, Patañjali dice

que yoga es el aquietamiento de la mente. Más adelante afirma que cuando una persona intenta aquietar la mente, se crea una oposición cuando surgen nuevos pensamientos o nuevas ideas en la mente. Al encontrarse, un tira y afloja se produce entre la restricción del pensamiento y los pensamientos nacientes. Cuando hay restricción del pensamiento, pasado un rato se originan nuevos pensamientos en el espacio que ha quedado libre. ¿Cuántos de nosotros hemos captado ese intervalo entre el pensamiento restringido y el pensamiento naciente? El espacio entre el pensamiento restringido y el pensamiento naciente es un momento de pasividad. En ese momento se produce un estado de tranquilidad, y la persona que puede aumentar esa pausa, ese espacio entre el pensamiento restringido y el pensamiento naciente, se ve transformada hacia el estado de experiencia conocido como samādhi.

La restricción del pensamiento en sí no es samādhi, como podría pensarse. Cuando aumentamos ese espacio entre el pensamiento restringido y el pensamiento naciente, una tercera experiencia nos acontece, denominada ekāgratā pariṇāma. Probablemente no hayan oído que Patañjali habla de nirodha pariṇāma, samādhi pariṇāma y ekāgratā pariṇāma en la meditación, al describir la transformación desde un estado de restricción a un estado de tranquilidad, y desde ese estado de tranquilidad a un único punto ininterrumpido de percepción consciente (*Yoga Sūtras*, III.9, 10, 11 y 12).

“Parināma” significa cambio, o transformación, y “nirodha” significa restricción. Habrán leído que “ekāgratā” significa concentración. “Ekāgratā” es un vocablo compuesto que tiene dos partes. El sentido superficial o coloquial de “ekāgratā” es

concentración. Cuando la mente que divaga es llevada a un estado de restricción, eso es ekāgratā, o dhāraṇā. “Dhāraṇā” significa sujetar, pero ¿sujetar qué? Significa concentración, pero ¿concentración en qué? Patañjali afirma que cuando aprendemos a realizar el espacio entre el pensamiento restringido y el pensamiento naciente, al prolongar ese espacio alcanzamos “ekāgra”. “Eka” quiere decir uno; “āgra” significa base. Así pues, ¿qué es ekāgra? Es el núcleo del ser, el alma.

Ekāgratā pariṇāma es el estado en el cual la mente, el cuerpo y la energía se hallan enfocadas en dirección a la base única conocida como el núcleo del ser. Todo se ve atraído hacia el alma como las limaduras de hierro hacia un imán. Una vez hemos realizado esta prolongación del estado de sosiego en el que los pensamientos nacentes y los pensamientos restringidos llegan a su fin, en la culminación del proceso de aquietamiento de los pensamientos nacentes y restringidos, la consciencia y la inteligencia se ven arrastradas como por un imán hacia el núcleo del ser. Vivir en totalidad con nuestra energía, nuestra inteligencia y nuestra consciencia como una sola unidad, anudadas al núcleo del ser, es meditación. ¿Cuántos de nosotros somos capaces de llegar a esos niveles de sensibilidad? ¿Somos realmente sensibles?

A través de la práctica de yoga ganamos percepción consciente. Si no podemos mantener ese nivel de percepción consciente en nuestra vida diaria, significa que existe una barrera en nosotros ¿Cómo es que cambia la percepción consciente? ¿Cómo es que se pierde? Si no hay ninguna nube entre nosotros y el sol, éste se muestra en su totalidad y podemos verlo muy claramente. Sólo dejamos de ver el sol cuando una nube se interpone. Así pues, ¿a

qué nos referimos cuando hablamos de percepción consciente? Percepción consciente es la luz de la inteligencia al brillar. ¿Cómo va a cambiar, a menos que algo se interponga? ¿Cómo va a debilitarse, a no ser que se asienten pensamientos?

La meditación es como el tiempo atmosférico. Ayer no hacía sol; hoy sí. ¿Qué pasaba ayer? Que estaba nublado. ¿Quiere eso decir que el sol no estaba ahí? Por supuesto que estaba ahí, pero las nubes se habían interpuesto entre él y nosotros. Hoy las nubes se han ido. La meditación es igual. «Tataḥ kṣīyate prakāśa āvaraṇam» (El velo que cubre la luz del conocimiento es retirado). (*Yoga Sūtras*, II.52). “Āvaraṇam” significa cubierto, esto es, la luz estaba cubierta por los pensamientos. Un pensamiento cubría el alma como una nube cubre el sol, con lo que sus rayos no pueden penetrar. El alma no podía meditar; los rayos del sol no podían llegar a la tierra en toda su plenitud. Hoy los rayos llegan a la tierra porque no hay nubes. Del mismo modo, hemos de descubrir cuáles son los mecanismos que operan en nuestra meditación; cómo se comporta nuestra mente; cómo reacciona la consciencia; cómo la inteligencia; qué pensamientos se interponen entre nosotros y la luz pura del alma; qué pensamientos se interponen entre nosotros y la percepción consciente, dentro y fuera. Cuando llegamos a ser conscientes dentro y fuera, podemos experimentar que la meditación y la acción física no se hallan separadas; que no existe división alguna entre cuerpo, mente y alma.

Podemos practicar la meditación y desarrollar la percepción consciente cuando nos hallamos sentados tranquilamente en un parque; entonces resulta bastante fácil. Pero cuando estamos ocupados en nuestro trabajo, es el pensamiento el que domina nuestras vidas y resulta difícil tener una percepción consciente

plena. Cuando practicamos āsana, prāṇāyāma y pratyāhāra, aprendemos a estar totalmente conscientes; desarrollamos la percepción consciente en todo nuestro cuerpo mientras nos hallamos ocupados en la acción. Entonces podemos volvernos completamente conscientes en todas las circunstancias. En un parque, mientras miramos un árbol, nos olvidamos de nosotros y nos hacemos uno con el universo. ¿Por qué no podemos aprender a ser uno con el universo de nuestro propio mundo, a saber, nuestro sí-mismo y nuestro cuerpo? Esa forma de contemplar la vida diaria es percepción consciente total, integración total y meditación total.

La persona que medita se halla libre del tiempo. Probablemente muchos de ustedes no sepan lo que es el tiempo. Todos conocemos la palabra “momento”. El momento no se mueve. El momento es estable, pero nuestra mente no ve el momento, sólo ve el movimiento creado por la sucesión de momentos. Vemos la sucesión de momentos como los radios de una rueda. El momento es el eje de la rueda y el movimiento de los momentos es los radios. En la meditación, la persona que posee una inteligencia madura vive en el momento y no se verá atrapada en el movimiento de los momentos.

El movimiento de los momentos se aprecia en los pensamientos del estado de vigilia, en los pensamientos nacientes y en los pensamientos restringidos. La persona de intelecto maduro intenta vivir en el momento sin verse atrapado en el movimiento de los pensamientos que nacen y se desvanecen. El movimiento es el pasado y el futuro; el momento es el presente. El practicante cultiva su mente, su inteligencia y su consciencia para vivir en el momento, y a medida que cada momento avanza hacia el

siguiente, él va con el momento, pero no con el movimiento. Eso es meditación.

¿Se han fijado alguna vez en las vías del tren? Las ruedas del tren van sobre dos raíles paralelos. Imaginen esos raíles como si fueran un flujo con pensamientos uno, un flujo sin pensamientos el otro. La máquina humana posee también un flujo con pensamientos y otro sin pensamientos, y nuestra mente gira sobre estos dos raíles. El yogui sabe cómo mantener los raíles paralelos y cómo permanecer en el estado de ausencia deliberada de pensamientos,⁸ y no en un estado de presencia no deliberada de pensamientos. Siempre y cuando permanezca así, ningún otro pensamiento irrumpirá en su mente. En cuanto se torne ausencia no deliberada de pensamientos, es como si los empalmes o eclisas que mantienen unidas las vías de la línea se soltaran. Habría entonces un accidente. De modo similar, si el estado de presencia de pensamientos y el estado de ausencia de pensamientos corren parejos, se da un único pensamiento y vivimos en el momento. Pero si hay un ligero cambio y se suelta la fijación de nuestra atención o de nuestra percepción consciente, tiene lugar un accidente. Este accidente es una alteración mental, un bloqueo mental; así pues, debemos mantenernos en el estado en el cual no se suelte fijación alguna en las vías de la ausencia deliberada de pensamientos.

Patañjali dice que Dios es el Ser que está libre de aflicción, no afectado por las acciones, siempre renovado y puro. Sus acciones no tienen reacciones y se halla libre de placer y dolor. Una persona liberada es aquella que ha sufrido aflicciones en la vida y las ha vencido. Tal persona no puede, empero, convertirse en un dios, o en lo que podríamos llamar un Dios-hombre o un

Bhagwan. No podemos convertirnos en dioses, pero sí podemos volvernos divinos. Y esa vida divinizada en la cual los placeres del mundo y los placeres del espíritu se hallan equilibrados uniformemente sólo es posible para el hombre cuyo intelecto es igual a la luz de su alma. Sólo él puede conocer el significado de la meditación. Es un hombre meditativo. Ustedes y yo participamos en la carrera de la meditación, pero no hemos alcanzado la meta.

DEL CUERPO AL ALMA

En la culminación del yoga tiene lugar la liberación de las ataduras del cuerpo. Mucha gente piensa que puede conseguir esto con sólo la meditación, actuando sin conexión con el cuerpo. Sin embargo, sólo el que practica puede averiguar si la sensación en meditación es de aislamiento, de soledad absoluta o bien de plenitud. Yo afirmo que se ha de avanzar mediante la práctica de āsana y prāṇāyāma, y por eso algunos me llaman gimnasta físico del yoga; ¡como si yo no insistiera una y otra vez en que el objetivo del yoga es la visión del alma! Mediante la ejecución de āsanas implico a la totalidad de mi ser y hallo unidad de cuerpo, mente y alma. Para mí esto es meditación activa.

Si bien āsana es descrito en ocasiones como gimnasia física, se trata de una descripción errónea, porque āsana significa hacer una postura y, una vez en ella, reflexionar y reposar. Āsana no es simplemente ejercicio. Se ha de vigilar que las fibras de la piel se encuentren exactamente paralelas a las fibras de la carne, de forma que la acción y la cognición se reúnan y la mente pueda sentir que hay yoga, o contacto. Yoga significa unión o conexión. Si la mente, mediante el órgano perceptivo de la piel, no siente que estamos presentes en el āsana, entonces se trata de algo puramente físico.

Para entender esto con más claridad podemos tomar en consideración los cuatro estadios de la práctica del yoga que aparecen descritos en los textos antiguos. El *Hatha Yoga Pradīpikā*, el *Śiva Samhitā* (otro texto importante de haṭha yoga) y el mismo Patañjali hablan todos de los cuatro tipos de practicantes de yoga.

En un principiante la mente irá siempre por la superficie, que es el cuerpo físico. En esta fase se ha de trabajar dhāraṇā, o la concentración. La mente se halla completamente desmembrada; no sabemos qué hacer. Por ello instruimos en la percepción consciente de las distintas partes del cuerpo: primero nos fijamos en el pie, luego pasamos al tobillo, conectamos el tobillo con el pie, para más tarde fijarnos en la rodilla; conectamos la rodilla con el tobillo, conectamos la rodilla con el pie, y pasamos entonces a la cadera; conectamos la cadera con la rodilla, el tobillo con el pie, pasando así a la parte baja del tronco, el torso superior, las axilas, el cuello, la cara, etcétera. De ese modo, mediante la enseñanza de āsanās, llevamos la inmensidad y multiplicidad de la inteligencia de un estado de concentración dividida a uno de concentración única. Estamos, no obstante, operando aún en el nivel superficial del cuerpo físico.

El segundo estadio consiste en hacer que la mente sienta la acción. Al principio nos limitábamos a pedir al alumno que se concentrara en las diferentes partes del cuerpo, relacionando unas con otras. Ahora le decimos: «Siente la mente mientras haces. ¿La mente, se mueve contigo, o sólo observa y mira?». En esta segunda fase decimos: «¡Vete con la mente! ¡Deja que el dedo se vaya también con la mente. Deja que la rodilla actúe con la mente!». Hay una diferencia entre llevar la mente a las diferentes

partes del cuerpo mientras se mueven y pedirle a la mente que se mueva con el cuerpo. La primera fase se llama āraṁbhāvasthā, el estado del comienzo. La segunda es ghaṭāvasthā, el estado del cuerpo. Al principio no conocíamos el cuerpo; sólo conocíamos el tobillo, la rodilla, etcétera. Ahora debemos conocer el cuerpo como un todo a través de la mente.

Una vez la mente ha conocido el cuerpo, viene el tercer estadio, denominado parichayāvasthā, familiaridad, o estado de conocimiento íntimo. En él hacemos que la inteligencia se familiarice con el cuerpo. Al igual que dos personas son presentadas por una tercera, así también la mente presenta el cuerpo a la inteligencia, que es el tercer vehículo del ser humano. La mente dice a la inteligencia: «Fíjate en lo que está ocurriendo aquí. Te presento a mi rodilla. Te presento a mi tobillo. Te presento a mis brazos». Eso es parichayāvasthā, familiaridad: poner en trato, a través de la mente, a la inteligencia con el cuerpo. Es igual que la persona que nos presenta a usted y a mí. Una vez nos ha presentado, esta tercera persona desaparece y usted y yo nos hacemos amigos. Así, la mente desaparece y la inteligencia y el cuerpo se vuelven uno.

Entonces, una vez se ha producido la familiaridad, llegamos, a través de la inteligencia, al cuarto estadio: niṣpattyavasthā, el estado de perfección o madurez. Cuando la inteligencia siente la unidad entre la carne y la piel, llama al sí-mismo, al ātman, diciendo: «¡Mira lo que he hecho! ¡Ven a ver!». Puesto que para entonces se hallan perfectamente en la postura, fíjense que, al presentarse el cuerpo, la mente, la inteligencia y el sí-mismo, todos corren parejos en la ejecución del āsana. Eso es liberación respecto del cuerpo. El cuerpo es olvidado en ese momento,

porque todo fluye a una misma velocidad y en la misma dirección. Patañjali dice en el capítulo tercero que el cuerpo del yogui ha de moverse con la misma rapidez que su alma.

Mas, si nos olvidamos del cuerpo antes de recorrer los primeros estadios, nunca alcanzaremos ese punto. Ahí reside el problema. Sin haber conocido lo finito, ¿cómo vamos a entrar en contacto con lo infinito?

PARTE V:

EL YOGA EN EL MUNDO

EL YOGA COMO ARTE

El yoga es conocido por casi todo el mundo como una filosofía o como una vía, pero muy pocos saben que el yoga es asimismo un arte. Ningún artista puede definir su propio arte: lo que el arte es sólo puede ser expresado a través del arte mismo, y no por medio de palabras.

Los sabios de la antigüedad distinguían entre conocimiento del mundo y conocimiento del alma. Sabedores de que el hombre existe como un ser físico, mental y espiritual, y conscientes de la importancia de estos tres niveles, desarrollaron diferentes artes para operar de manera rítmica, sistemática y uniforme en la trinidad del hombre.

Las seis artes básicas de la tradición india son el yoga, la lucha, el tiro con arco, el teatro (el cual incluye la danza), la música y la economía. Hay artes de muchos tipos: artes prácticas, artes curativas, bellas artes, artes escénicas, etcétera. El arte del yoga abarca todos estos niveles, con lo que se muestra como el arte fundamental. A través del yoga el ser humano entra en contacto con el alma, así que el yoga es un arte espiritual. Cada āsana posee una forma geométrica y arquitectónica exacta; de ahí que participe también de las bellas artes. El yoga aporta salud y felicidad al practicante; por ello es tanto un arte curativo como

práctico. Cuando la belleza y la armonía de las āsanas son apreciadas por espectadores, el yoga se convierte igualmente en un arte escénico.

Tres cualidades se requieren para llegar a ser un artista. Se han de poseer aptitudes o habilidad para adquirir la maestría del arte en cuestión; ha de sentirse un enorme amor por el propio arte, a fin de ejercerlo con determinación, esfuerzo y concentración; y, por último, se han de poseer imaginación y creatividad que permitan desarrollar el arte por sendas nuevas y desconocidas. Lo conocido de hoy era desconocido ayer. Cada día surgen nuevos conocimientos, pero lo desconocido sigue siendo inmenso, pues inmenso es lo universal. Lo desconocido es el área que deben explorar los artistas con objeto de refinar su arte. Aun viviendo en un ambiente social normal, los artistas deben mostrar al mismo tiempo una nueva sensibilidad y generar transformaciones inexploradas a fin de que su arte perviva.

El Señor Śiva es el fundador del yoga, que él mismo enseñó primero a su esposa, la diosa Pārvatī. Él es también Naṭarāja, el Señor de la danza. Tanto los yoguis como los bailarines lo veneran por haber dado a la humanidad este doble conocimiento que permite a los seres humanos poder experimentar el espíritu divino en cada una de las células de su cuerpo y hallar uniformidad en la diversidad, impersonalidad en la personalidad.

Existe una bella historia acerca de cómo el Señor Śiva invitó al Señor Viṣṇu a presenciar su danza de la destrucción y la creación, llamada tāṇḍavanṛitya. El Señor Viṣṇu se hallaba sentado sobre Ādiśeṣa, el Señor Cobra. Mientras Viṣṇu observaba los movimientos de Śiva, su cuerpo se hizo pesado y Ādiśeṣa comenzó a respirar con dificultad. Una vez la danza hubo llegado a su fin,

el cuerpo de Viṣṇu se volvió ligero. Ādiśeṣa le preguntó a Viṣṇu qué le había hecho volverse tan pesado y qué le había vuelto tan ligero. Viṣṇu contestó: «La danza de Śiva me absorbió completamente y mi cuerpo comenzó a vibrar, lo que causó la pesadez. Tan pronto como la danza hubo acabado, volví a la consciencia y me hice ligero». Ādiśeṣa, dándose cuenta del intenso interés que mostraba su maestro hacia el arte de la danza, dijo: «Señor, si la danza os complace hasta tal punto, ¿qué os parece si aprendo a bailar y os complazco también con ello?». Y el Señor Viṣṇu le dijo: «Llegará el momento en que el Señor Śiva te pida que escribas el *Mahābhāṣya*, el gran comentario sobre gramática. En ese momento podrás aprender la danza». Ahora bien, el autor del *Mahābhāṣya* no es otro que Patañjali, quien también estudió danza, además de escribir un tratado sobre medicina y los *Yoga Sūtras*. Se le considera una encarnación de Ādiśeṣa.

El yogui cree en nivṛitti mārṅa, la vía interior de la renunciación; el bailarín cree en pravṛitti mārṅa, la vía exterior de la creación. El yoga es jñāna mārṅa, una vía de conocimiento; la danza es bhakti mārṅa, una vía de amor. La diferencia entre yoga y danza estriba en que el yoga es un arte perfecto en la acción, mientras que la danza es un arte perfecto en el movimiento. En la danza hay expresión externa a través del movimiento, mientras que el yoga, si bien posee un intenso dinamismo interno, a los ojos del observador puede parecer estático. El movimiento puede ser muy leve, pero la acción es enorme.

Todos nosotros nos hallamos atrapados en la red de la lujuria, la ira, la codicia, el capricho, el orgullo y los celos. Son todas perturbaciones que nos sobrevienen en nuestra vida diaria. El

bailarín utiliza estas emociones y las transforma en expresión artística. El yogui se esfuerza por conquistarlas en el modo recomendado por Patañjali: «Maitrī karuṇā muditā upekṣāṇām sukha duḥkha puṇya apuṇya viṣayāṇām bhāvanātaḥ chittaprasādanam» (Cultivar la cordialidad, la compasión, la alegría y la indiferencia ante la felicidad y la tristeza, la virtud y el vicio, conduce a la paz mental). (*Yoga Sūtras*, I.33).

Tanto el yogui como el artista necesitan respetar su cuerpo. Sin forma ni figura, sin elegancia y sin fuerza, no se puede ser ni un yogui ni un bailarín. Si son artistas, recuerden que sean cuales fueren los temas que presenten en su modo de expresión artística, todos descansan en las experiencias y las acciones internas trabajadas también por el yogui. Si además de artistas son practicantes de yoga –si se hallan en contacto con los niveles internos de su ser– desarrollarán una vasta gama de expresividad y su arte llegará a ser “satyam, śivam, sundaram”, verdadero, favorable y hermoso. El arte se vuelve entonces divino, denominándose yoga kalā, arte auspicioso. El arte desprovisto de esta hondura interior se denomina bhoga kalā, arte para el placer. El arte para el placer tiene, por supuesto, su valor, pero si la intensidad y la devoción desaparecen, puede degenerar fácilmente en kama kalā, o arte para la gratificación sensual.

Lo que se precisa es una mezcla de bhoga kalā y yoga kalā. Si sólo se da bhoga kalā, el arte es puramente sensual y no ennoblecedor; mientras que si sólo se da yoga kalā, es demasiado elevado y austero para resultar de valor a la sociedad. A fin de conmover, educar e inspirar a la gente, estos dos niveles de arte necesitan ser combinados y armonizados, para así vivir en la luz perfecta que ilumina la consciencia. Se produce entonces una

vitalidad palpitante que nos permite a cada uno vivir en el terreno del alma, con lo que este cuerpo mortal nuestro puede degustar el néctar del alma inmortal y el arte puede convertirse en divino.

DE LOS PROFESORES Y LA ENSEÑANZA

Resulta relativamente fácil ser profesor de una materia académica, pero ser profesor en un arte es muy difícil y ser profesor de yoga es con mucho lo más arduo, pues los profesores de yoga han de ser sus propios críticos y corregir su propia práctica. El arte del yoga es enteramente subjetivo y práctico. Los profesores de yoga han de conocer por completo el funcionamiento del cuerpo; han de conocer el comportamiento de las personas que acuden a ellos, cómo reaccionar y estar listos para ayudar, proteger y salvaguardar a sus alumnos.

Los requisitos para un profesor son múltiples. Yo quisiera, no obstante, apuntar unos pocos comentarios para que ustedes los recojan, entiendan y trabajen con ellos. Posteriormente se pueden descubrir muchos más. Un profesor ha de ser claro, inteligente, seguro, estimulante, afectuoso, prudente, constructivo, valiente, comprensivo, creativo, completamente entregado y dedicado al conocimiento de la materia, considerado, concienzudo, crítico, comprometido, jovial, casto y sosegado. Los profesores deben ser fuertes y positivos en su enfoque. Deben mostrarse afirmativos para crear confianza en los alumnos y dubitativos dentro de sí mismos para así reflexionar de forma crítica sobre su propia

práctica y actitudes. Los profesores han de estar siempre aprendiendo. Aprenderán de sus alumnos y deben tener la humildad de decirles que aún están en proceso de aprendizaje en su arte.

La relación entre profesor y alumno es como la existente entre marido y mujer y como la que hay entre padre e hijo. Se trata de una relación plena y compleja. Como en la relación entre marido y mujer, que es de cercanía, los profesores deben afanarse para que sus alumnos no se rindan, y ayudarles a lo largo de su práctica. Al mismo tiempo, al igual que entre un padre y su hijo ya crecido, si bien existe una relación, también hay un distanciamiento. La labor del profesor es proteger y guiar a los alumnos para que no abandonen la senda que han de andar. Y la labor del alumno es procurar mantener lo que le ha sido transmitido, a fin de no sucumbir a sus propias rémoras. Existe una vía de dos direcciones entre alumno y profesor que implica amor, admiración, devoción y dedicación.

Recuerdo muy bien que cuando la India se hallaba bajo el poder de Inglaterra y Francia, los indios que habían visitado Europa acostumbraban a colgar un letrero en sus casas anunciando: «Llegados de Francia» o «Llegados de Inglaterra», como si fueran personas extraordinarias o privilegiadas. Lo mismo ocurre ahora con el yoga. Los estudiantes occidentales vienen a la India y así yoguis «llegados de la India» están enseñando yoga por doquier. Resulta sin duda lamentable que algunas personas, tras asistir a cursos durante una temporada, se autoproclamen profesores de yoga. Sólo Dios sabe cuánta es su experiencia y cuál la calidad de su trabajo. También las personas que acuden a ellos tienen su parte de responsabilidad, ya que no presionan al profesor para

descubrir si éste posee o no conocimientos. Los alumnos deberían observar con ojos de águila a sus profesores.

Hoy en día son muchas las personas que se autoproclaman gurus, yoguis y yoguinis, lo que constituye un error. Los profesores no deberían ser llamados gurus y los gurus no han de ser vistos como meros profesores. Un guru es aquel que aleja la oscuridad y aporta la luz, quien protege siempre a sus alumnos para que no caigan víctimas de las circunstancias, haciéndoles trabajar más y más a fin de que desarrollen humildad. El papel del guru es actuar de puente. Habiendo experimentado la verdad, él está ahí como puente para ayudar a otros en su ruta hacia Dios. El guru es un instrumento de Dios, cuyo poder se mueve en su interior, para despertar a aquellos que aún no comprenden el valor espiritual de la vida y llevarlos más cerca de Dios.

Vivir espiritualmente es vivir en el momento presente. Cuando estamos practicando, y siempre y cuando no nos sobrevengan otros pensamientos, somos espirituales durante todo ese tiempo. En cuanto nuestra mente divaga a cualquier otro asunto –puede ser una persona que hemos visto en la calle, o algo que alguien nos dijo en la oficina–, aunque en ese momento estemos practicando yoga, lo que cuenta es lo que acontece en nuestra mente y no lo que estamos haciendo.

El yoga proporciona firmeza de cuerpo, claridad de inteligencia, limpieza de corazón. Eso es paz, y al contemplar esa paz, otros aprenden. Cultiven esa fuerza suprema de la paz, la alegría y el gozo. Entonces otros, viendo esa alegría en ustedes, dirán: «También yo quiero disfrutar de ella». Están ayudando de verdad a la sociedad cuando el alumno viene a ustedes, en lugar de ir ustedes a él. Entonces la enseñanza es pura y el mensaje es puro.

En mi método de enseñanza, al llevarles a través de numerosas posturas, les mantengo durante dos o tres horas, o a veces hasta cuatro, sin dejar que su mente se vaya a otro lado. Todos cuantos han trabajado conmigo lo han experimentado. Cuando una clase dura tres horas y media o cuatro, ¿saben acaso los alumnos que han pasado cuatro horas? No. Así pues, los he mantenido en un estado espiritual durante cuatro horas. Si de cada veinticuatro horas permanecen espirituales durante cuatro horas, ¡bien puedo decir que he hecho algún bien en este mundo!

Supongamos que les pidiera que hicieran una meditación, que cerraran los ojos y permanecieran en silencio; y supongamos que yo también cerrase los ojos. ¿Podría yo saber lo que estaba ocurriendo en sus mentes? Quizá ustedes consideren eso espiritual, pero yo más bien diría que no hay espiritualidad alguna en ello, ya que su mente andará perdida en cualquier otra elucubración. No es ése mi método de enseñanza. Enseño externamente, pero al hacerlo estoy manteniendo sus órganos internos en un estado de percepción consciente unifocal durante cuatro horas seguidas. Así pues, no necesito ningún certificado para saber si esto es yoga físico o espiritual. Cuando enseño, sé que durante cuatro horas no permito que sus mentes divaguen. Y al instruirles, hago de ustedes seres plenos: plenamente conscientes de su cuerpo, de su mente, de sus sentidos y de su inteligencia.

Me muestro muy activo en las clases que imparto. ¿Quiere eso decir que no estoy meditando? Puede que ustedes mediten sentados en una esquina, pero yo me muevo de aquí para allá y estoy meditando. ¿Cuál es la diferencia entre las dos acciones? Sentarse en una esquina y cerrar los ojos no es necesariamente

meditación, puede ser simplemente vacío. Algunas personas dicen que soy un hombre físico porque toco el cuerpo de mis alumnos para corregirles cuando enseñando les pido que estiren aquí o allí. Sin embargo, al mismo tiempo soy consciente interna y externamente. Al sentarse con los ojos cerrados, ustedes son conscientes internamente, pero no externamente. Yo también veo dentro, pero veo igualmente fuera con la misma luz. Si no, ¿cómo iba a corregir a tanta gente cuando doy clase? Si cometen errores, voy inmediatamente y les corrijo. Así pues, estoy integrado cuando enseño a cincuenta personas o a trescientas. Cuando uno se halla completamente integrado, eso es meditación. ¿Cómo no voy a estar meditando cuando me percató de los errores de trescientas personas?

Pero cuando ustedes cierran los ojos y afirman estar meditando, no se percatan siquiera de sus propios errores. Yo podría limitarme a sentarme y decir: «Háganlo de este o de aquel modo», pero eso sería crear una polaridad entre mis alumnos y yo. En lugar de eso, si los alumnos lo hacen mal, voy y les corrijo, porque también ellos han de ver la luz que yo he visto.

Asimismo, puedo mostrarme crítico con mis propios alumnos que enseñan. En ocasiones doy clase a cincuenta o sesenta personas. Entre treinta y treinta y cinco de ellos pueden ser profesores y el resto estudiantes. Tras observarlos unos minutos, me doy cuenta de que están enseñando sin practicar. Hablo ahora de mis propios alumnos, de modo que espero que sepan apreciar lo que estoy diciendo. Cuando eso ocurre, lo primero que hago es aplicarles lo que podríamos llamar un tratamiento de choque. Cuando los profesores dicen no practicar y no obstante saber lo que hacen, yo les digo que deberían dejar de enseñar si no

practican para ellos mismos. En Occidente la gente va a clase sin poner a prueba la aptitud del profesor. Así como el maestro examina a los alumnos, también los alumnos deberían someter a examen el nivel de los profesores antes de aceptarlos como tales. Un médico no puede ejercer la medicina sin antes haber pasado por el oportuno aprendizaje. Así pues, los alumnos deben administrar una medicina a sus profesores si ven que su nivel no está a la altura debida. Es lo que se conoce por disciplina ética. Enseñar cuando se practica es ético, pero resulta inmoral cuando los profesores enseñan sin claridad en sus posturas.

El yoga no se puede aprender a través de conferencias. El yoga ha de ser enseñado mediante preceptos y su enseñanza implica elementos prácticos. Resulta muy fácil para los alumnos descubrir si el profesor es bueno o no. No culpo a los profesores, más bien culpo a las personas que acuden a ellos sin juzgar su nivel. En cuanto los alumnos empiecen a juzgar, los profesores se percatarán de que están siendo observados. Eso les hará darse cuenta de cuán poco saben, con lo que practicarán más y probablemente se convertirán en buenos profesores. Así pues, dejo que sean los estudiantes quienes decidan.

El valor de los diplomas de profesor es muy pequeño. El verdadero valor se halla en la forma en que el profesor acomete la enseñanza. El mundo es puro; ātman es puro, pero por desgracia la gente que vive en el mundo está muy corrompida. A medida que el yoga se popularizó en Occidente, muchas fueron las personas que empezaron a enseñar yoga afirmando enseñar el método Iyengar. Algunos utilizaron mi nombre, y por desgracia aún lo utilizan, para enseñar cosas que yo nunca he enseñado. Cuando el yoga comenzó a ser enseñado de forma oficial en

Inglaterra, auspiciado por las autoridades de educación, muchos fueron los que solicitaron ser aceptados como profesores, alegando haber sido formados por mí, cosa que no era cierta. Cuando las autoridades descubrieron que los métodos empleados por algunos de estos profesores eran diferentes a los míos, quisieron una garantía de que los profesores que emplearan habían sido realmente instruidos por mí o alguno de mis alumnos más veteranos. Por esta razón introduje los diplomas para profesores, al objeto de que se mantuviera un sistema uniforme y no surgiera ninguna confusión al mezclarse un método de enseñanza con otro. Mediante los diplomas se sabe al menos quiénes son mis alumnos genuinos, los instruidos directamente bajo mi tutela. Más allá de eso, el diploma no posee otro valor especial. Si los profesores desean ampliar su formación en la especialidad, pueden optar a un diploma avanzado, como en cualquier otra disciplina. Pero si a usted le llega con la enseñanza primaria, siéntase satisfecho con ella. Y si lo que desea es proseguir con la educación secundaria, siéntase igualmente satisfecho. Si quiere continuar y hacer un doctorado, eso es cosa suya, pero lo importante no es el diploma. Lo que cuenta es si es usted sincero, si es usted humilde y si es usted compasivo. Se ha de ser compasivo al tiempo que inflexible. Ambas actitudes tienen que ir juntas, pero debemos saber cuándo mostrarnos compasivos y cuándo no mostrar compasión a fin de ayudar a los alumnos con sus problemas.

Si es usted profesor, no sobrepase los límites de su conocimiento. Si sus alumnos se exceden en un estiramiento, o si no está seguro de ello, dígales que el profesor es usted y ellos le seguirán. De este modo usted puede llevar a sus alumnos a un ritmo del cual está seguro. Entonces irá cogiendo confianza. El

yoga calma. Aunque conozco la acción calmante de una postura al realizarla, también sé que puede suponer un martirio para ustedes. En Naṭarājāsana, por ejemplo, yo sé cómo relajarme aun en pleno estiramiento, pero mis alumnos no saben cómo hacerlo. Experimentan fatiga. No dejan que fluya la energía. Bloquean las energías al objeto de lograr la postura y luego dicen que es un sobreestiramiento. Yo más bien lo llamo un infraestiramiento. Todos ustedes estiran el cerebro en exceso y dejan el cuerpo sin estirar lo suficiente. En ese caso, la tensión y la fatiga están en el cerebro. La gente se cansa primero en el cerebro. El cuerpo tarda más en cansarse. Han de saber de qué tipo de cansancio se trata.

Los alumnos que se afanan tan desesperadamente en una postura que se ponen duros y tensos están realizando el āsana de forma compartimentada. No saben cómo estirar uniformemente en todas partes. Si estiramos excesivamente en un lado, significa que estamos deshidratando esa parte. Puede que usted sea un profesor principiante y que sus alumnos sean avanzados, pero eso no tiene por qué ser un problema. ¿Quién es el que ha de medir el sobreestiramiento? Sobreestirar significa dolor atroz. La fatiga aparece de inmediato en la parte sobreestirada; no viene después. Si no existe dolor cuando pensamos que estamos sobreestirando, se trata entonces solamente de un bloqueo mental. Pensamos: «Estoy estirando de más; no debería hacerlo», y es ese pensamiento mismo el que nos impide avanzar en la presentación del āsana.

Cuando tengo el cuerpo cansado, digo que mi cuerpo está cansado; nunca digo que soy yo el que está cansado. Si tengo el cerebro cansado, hago Halāsana y recupero la energía; y si lo que tengo es el cuerpo cansado, hago medio Halāsana y rejuvenezco

las células. Puede que, al encontrarse cansados, hagan ustedes posturas de pie. Están ya cansados y se ponen a sobreestimar en las posturas de pie, así que naturalmente terminan más cansados aún. Deberían utilizar el discernimiento y saber qué hacer, cuánto hacer y cuándo hacerlo.

Les formularé ahora una pregunta. ¿Cuándo ha de acabar la clase un profesor? Si es usted profesor, ¿cuándo debe decirle a sus alumnos: «Eso es todo por hoy»? Todo el mundo sabe cómo empezar una clase, pero nadie sabe cómo acabarla. Es importante saber con exactitud cuándo acabar la clase. Si los alumnos no aguantan más de lo que les he pedido, les digo «¡Basta!». Así es como doy por terminada una clase. A lo mejor nos parece que cierta persona tiene una enorme cantidad de energía, pero hemos de saber cuándo ya no puede ir más allá. ¿Se fijan ustedes en la piel de los alumnos cuando entran en clase, para ver qué color tiene, y de nuevo cuando se marchan, y entre medias, para ver qué tonos aparecen y qué cambios y transformaciones tienen lugar? Como profesor que es, ¿observa usted todas estas cosas? Con sólo mirar la piel puedo afirmar que tal o cual persona no puede más. El arte de la enseñanza consiste también en saber cuándo parar. Si usted sabe cuándo ha de hacer que el alumno pare, entonces le digo que es usted un profesor maduro. No es cuestión de ver cuánto podemos dar. Tal vez damos mucho porque queremos crear un culto a nuestra persona, o porque tenemos miedo de parar.

Y sin innovación tampoco se convierte uno en un excelente profesor. Algunos cuerpos tienen el cuello largo. Otros lo tienen corto. Algunos cuerpos presentan el pecho estrecho por arriba y ancho por abajo. Otros pueden ser anchos por arriba y estrechos

por abajo. La columna vertebral puede ser muy fuerte o muy débil. Y he visto también personas tremendamente inteligentes pero sin ninguna conexión con su cuerpo.

Entrando en contacto con personas y conociendo sus alteraciones emocionales, aprendo qué posturas proporcionan estabilidad emocional. Aprendo qué ejercicios y qué tipo de āsanas trabajan el hígado, cuáles el bazo, cuáles el riñón y cuáles el corazón. Por mi cuenta me esfuerzo en descubrir cómo estirar el hígado, cómo contraerlo, cómo dar un movimiento lateral al hígado o al estómago o al intestino. Es así como he aprendido y es así como continúo aprendiendo. Por tanto, a la hora de enseñar debo ser también un creador.

Existen dos modos de enseñar. Uno es explicar de acuerdo con nuestra inteligencia. El otro es conocer los puntos débiles de nuestros alumnos y saber cómo explicar para que entiendan lo que queremos decir. Ello requiere creatividad. Yo he desarrollado ambos tipos de enseñanza: puedo dar desde mi cerebro, y puedo asimismo percibir la debilidad de sus cerebros y cuerpos e introducir un nuevo estilo a fin de que comprendan y hagan correctamente. Ése es el secreto de mi enseñanza.

Cuando era joven, cuando la sociedad no me respetaba en absoluto, era un pesimista. La gente me llamaba loco. Pero ahora, más de cincuenta años de pruebas y errores me han situado en el punto de tener claro lo que hago y lo que enseño. Equivocarse es humano. Incluso las personas más evolucionadas se han equivocado. He enseñado a muchas personas espirituales de este mundo: científicos, artistas, filósofos, santos, eruditos. ¿Creen ustedes que no aprendo de ellos? Aún sigo siendo un aprendiz.

Lo primero que ha de recordar un profesor es que todos los alumnos que están en su presencia son tan importantes como él mismo. Aquellos que se han instruido bajo mi tutela se convierten en mis hijos. ¡Ahora lo que me preocupa es cómo cuidarán mis hijos de mis nietos!

GLOSARIO

La mayor parte de los términos que aparecen en este glosario son palabras sánscritas, nombres de personas, divinidades o figuras legendarias, así como títulos de escrituras u otros textos antiguos.

Se ha dado preferencia a la forma “ch” en lugar de “c” en palabras como chakra (cakra), brahmacharya (brahmacarya), chitta (citta), etcétera, a fin de crear una mayor correspondencia con la pronunciación en castellano. También hemos añadido una “i” detrás de la “r” para que el lector se aproxime a la pronunciación correcta de ese carácter sánscrito. Al objeto de facilitar la lectura se han separado palabras compuestas tales como bhaktimārga e indriyasam̐yama, que aparecen como bhakti m̐rga, indriya sam̐yama, etcétera. Por la misma razón han sido separadas aquellas palabras compuestas que constituyen los títulos de textos literarios o sagrados. Así encontramos *Bhagavad Gītā* y no *Bhagavadgītā*, *Atharva Veda* y no *Atharvaveda*, etcétera.

abhiniveśa	asimiento a la vida y temor a verse privado de todo por la muerte.
abhyantara	interno; inspiración.

abhyāsa	estudio o práctica constante y decidida.
āchārya	maestro, profesor; exponente de una doctrina específica.
adhyāya	estudio.
adhibhautika roga	enfermedad causada por un desequilibrio de los cinco elementos: tierra, aire, agua, fuego y éter, que se hallan en el organismo humano; heridas causadas por seres vivos o criaturas tales como las serpientes, los tigres, etcétera.
adhidaivika roga	enfermedad transmitida genéticamente de padres a hijos o que se debe a hechos pasados (hado); enfermedad causada por influencias planetarias.
adhyātmika roga	enfermedad mental o física autoinfligida; enfermedad causada por un mal uso del organismo humano.
Ādiśeṣa	la serpiente primigenia de la que se dice que tiene mil cabezas y a la que se representa bajo forma de diván de Viṣṇu o como sostenedor del mundo entero.
ahaṁkāra	el ego; literalmente, el “hacedor del yo”; esa parte de nuestro ser que es activa y autoconsciente.
ahiṁsā	no violencia, no en el mero sentido restrictivo de refrenarse de matar o de ejercer violencia sino en el sentido positivo

	y global de amor que se hace extensivo a toda la creación.
amṛita	néctar.
amṛitamānṭhana	el batimiento del néctar, tema de una historia de los Purāṇas.
ānanda	bienaventuranza, gozo.
ānandamāya kośa	la envoltura espiritual del gozo; el núcleo del ser, la más interior de las cinco envolturas que recubren el alma. <i>Véanse también kośa, śarīra.</i>
añjali	las manos juntas en actitud de plegaria.
annamāya	compuesto de alimento (anna); material.
annamāya kośa	la envoltura anatómica del alimento, el cuerpo material basto (la más exterior de las cinco envolturas que recubren el alma). <i>Véanse también kośa, śarīra.</i>
antara	interior, dentro, interno.
antara kumbhaka	suspensión de la respiración tras una inspiración completa.
aparigraha	libertad frente al deseo de acumulación o acaparamiento; ausencia de avaricia o de posesiones que van más allá de las propias necesidades.
apauruṣeya	revelado; no proporcionado por el hombre.
apavarga	emancipación.
ārambhāvasthā	estado de inicio, principio, acometida; el primer estadio de la práctica del yoga.

ardha	medio.
Ardha Chandrasana	postura de la media luna: una postura en la cual el cuerpo y una pierna se hallan extendidos horizontalmente, sustentándose sobre la otra pierna con una mano tocando el suelo y todo el cuerpo en un plano vertical.
artha	medios, utilidad, uso, ventaja, causa, motivo; la riqueza como uno de los objetivos de la aspiración humana.
āsana	postura, el tercer estadio del yoga.
asmitā	principio del “yo”; sentido de individualidad, percepción consciente del ser puro.
āśrama	estadio de la vida; hay cuatro āśramas, cada uno con su campo de actividad correspondiente. <i>Véanse también brahmacharya, gārhashtya, sannyāsa, vānaprastha.</i>
asteya	abstenerse de robar.
<i>Atharva Veda</i>	uno de los cuatro Vedas o escrituras hindúes sagradas, consistente en cánticos mágicos.
ātma, ātman	alma, sí-mismo interior, principio vital.
ātma dhyāna	meditación sobre el sí-mismo superior.
ātma samyama	integración del alma.
ātman	<i>Véase ātma.</i>
Aurobindo, Śrī	

	líder nacionalista y religioso indio (1872-1950).
avasthā	estado. <i>Véanse también</i> ārambhāvasthā , ghaṭāvasthā , niṣpattyavasthā , parichayāvasthā .
avidyā	ignorancia.
āyāma	movimiento que conlleva alargamiento, expansión, extensión; restricción, control, detención.
āyuh	vida.
āyurveda	conocimiento de la vida. De ahí, ciencia de la salud, medicina.
bāhya	externo; espiración.
bāhya kumbhaka	suspensión de la respiración tras la espiración completa.
bandha	cierre, atadura, traba; constricción, contracción; postura en la cual ciertos órganos o partes del cuerpo son contraídas o controladas.
<i>Bhagavad Gītā</i>	la Canción Divina, los diálogos sagrados entre Kṛiṣṇa y el rey guerrero Arjuna, uno de los libros de referencia de la filosofía hindú, que contiene la esencia de los Upaniṣads.
Bhagwan	bendito; el bendito.
bhakti	veneración, adoración.

bhakti mārṅa	la vía de la devoción y la entrega al Dios Supremo.
bhakti yoga	la vía hacia la realización y la unión del individuo con el Alma Suprema a través de la adoración y la devoción a la divinidad.
bhauma	de la tierra; terrestre. <i>Véase también sārvabhauma.</i>
bhoga	disfrute, experiencia.
bhoga kalā	arte por placer.
bhraṣṭa	caído.
Brahmā	la primera divinidad de la trinidad hindú; el Creador. <i>Véanse también Śiva, Viṣṇu</i>
brahmachārī	persona que ha hecho voto de celibato, abstinencia y estudio religioso.
brahmacharya	celibato, estudio religioso y autocontrol: primero de los cuatro āśramas o estadios de la educación de la vida.
Brahman	el Espíritu Supremo, el Ser Absoluto.
brāhmin	miembro de la casta sacerdotal, se trata de la casta más elevada del sistema hindú.
Buddha	literalmente, “el iluminado, el que ha despertado”.
buddhi	intelecto, razón, discernimiento, juicio.
buddhi saṁyama	integración de la inteligencia.

chakra	rueda, círculo. Los chakras son centros energéticos del cuerpo responsables de la regulación de prāṇa en el organismo; se hallan situados en los puntos de intersección de los principales nāḍīs o canales energéticos: īḍa, piṅgalā y suṣumṇā.
chandra	luna.
chandra nāḍī	el canal de la energía lunar. <i>Véase también īḍa.</i>
<i>Charaka Saṁhitā</i>	tratado sobre medicina ayurvédica que algunos atribuyen a Patañjali.
chitta	sustancia psicomental que comprende mente, intelecto y ego.
chitta vṛitti	fluctuación de la mente; patrón de comportamiento, modo de ser, condición o estado mental; onda de pensamiento.
dāl	lentejas.
deśa	lugar.
dhāraṇā	concentración o atención completa (sexto estadio del yoga).
dharma	religión, ley, mérito, rectitud, buenas obras; naturaleza esencial de una cosa; código de conducta que sostiene al alma y produce virtud, moralidad o mérito religioso. Uno de los cuatro fines de la

	existencia humana; lo que sostiene, sustenta y mantiene.
dharmendriya	órgano de la virtud; conciencia.
dhautī	una de las seis kriyās del haṭha yoga, consistente en tragar un largo trozo de tela mojada a fin de limpiar el estómago.
dhyāna	meditación, el séptimo estadio del yoga.
dīrgha	largo.
doṣa	humor corporal; falla, defecto, deficiencia, enfermedad. <i>Véanse también kapha, pitta, vāta.</i>
dveṣa	odio, enemistad, aversión.
eka	uno.
ekāgratā	fijeza en un único objeto o punto; atención cercana; enfoque de las facultades mentales en un solo punto.
ekāgratā pariṇāma	transformación que procede de la concentración en un punto; tercer estadio de la meditación descrito por Patañjali.
gārhasthya	vida familiar, el segundo āśrama o estadio de la vida.
ghaṭa	cuerpo; vaso, recipiente.
ghaṭāvasthā	comprensión del cuerpo a través de la práctica del yoga; estado de llegar a, alcanzar, unirse a, colisionar, esforzarse,

	hallarse intensamente ocupado; segundo estadio de la práctica del yoga.
ghee	mantequilla clarificada.
Goṇikā	madre adoptiva de Patañjali.
guṇa	cualidad. Los tres guṇas o cualidades son los ingredientes o constituyentes fundamentales de la naturaleza y de la sustancia cósmica. <i>Véanse también rājas, sattva, tamas.</i>
guru	preceptor espiritual; profesor; aquel que trae luz a la oscuridad de la duda espiritual.
halāhala	veneno que emergió del mar durante el batimiento del océano llevado a cabo por los ángeles y los demonios para liberar el elixir de la vida y que fue tragado por Śiva a fin de que la humanidad no se viera destruida.
Halāsana	postura del arado. Un āsana en el cual el cuerpo, sustentado sobre los hombros y con la piernas extendidas por detrás de la cabeza y los pies tocando el suelo, recuerda un arado.
haṭha	fuerza, voluntad; a la fuerza, contra la propia voluntad.
haṭha yoga	la vía hacia la realización y la unión del individuo con el Alma Suprema a través

de una disciplina rigurosa y el equilibrio de las energías solar y lunar del organismo.

*Haṭha
Pradīpikā*

Yoga célebre texto sobre haṭha yoga escrito por Svātmārāma.

īḍa

uno de los principales nāḍīs o canales de energía del cuerpo, que va desde la fosa nasal izquierda hacia la base de la columna y de ahí a la cumbre de la cabeza (también llamado chandra nāḍī, el canal de la energía lunar).

*Véanse también **chakra**, **piṅgalā**, **suṣumṇā**.*

indriya

órgano, incluyendo los cinco órganos de acción y los cinco órganos de percepción.

*Véanse también **dharmendriya**, **jñānendriya**, **karmendriya**.*

indriya saṁyama

integración de los órganos de acción y de percepción.

īśa

dueño, propietario.

Īśvara

el Ser Supremo, Dios.

Īśvara praṇidhāna

entrega a Dios de nuestras acciones y voluntad.

jala

agua.

jala netī

uno de los seis kriyas del haṭha yoga, consiste en hacer pasar un hilo de agua de

	una fosa nasal a la otra.
jīva	ser vivo; criatura; alma individual, distinta del alma universal.
jīvāmṛita	el néctar de la vida.
jñāna	conocimiento; también se incluye el conocimiento sagrado derivado de la meditación acerca de las verdades superiores de la religión y la filosofía.
jñāna mārga	la vía del conocimiento y la comprensión.
jñāna samyama	integración del conocimiento.
jñāna yoga	el camino hacia la realización y la unión del individuo con el Alma Suprema a través del conocimiento y la comprensión.
jñānendriya	órgano de percepción; cada uno de los cinco órganos de los sentidos, a saber: el oído, el tacto, la vista, el gusto y el olfato.
Kailāsa	pico de una montaña de los Himalayas, considerado como la morada de Śiva.
kaivalya	libertad absoluta; emancipación perfecta o desapego del alma frente a la materia e identificación con el Espíritu Supremo.
<i>Kaivalya Pāda</i>	cuarto y último capítulo de los <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali, que trata de la libertad absoluta.
kalā	arte.
	<i>Véanse también bhoga kalā, kāma kalā, yoga kalā.</i>

kāla	tiempo.
kāma	placer sensual, deseo.
kāma kalā	arte para la gratificación del deseo sensual.
kapha	flema; uno de los tres humores del cuerpo, correspondiente al elemento agua. <i>Véanse también pitta, vāta.</i>
kāraṇa	causa.
kāraṇa śarīra	la estructura causal; la más interna de las tres estructuras del cuerpo, que comprende la envoltura espiritual. <i>Véase también śarīra.</i>
karma	acción.
karma mārga	la vía de la acción.
karma yoga	la senda hacia la realización y la unión del individuo con el Alma Suprema a través de la acción.
karmendriya	órgano de acción. Los cinco karmendriyas son las manos, los pies y los órganos de excreción, generación y habla.
kevala	total, entero, absoluto, perfecto, puro.
kevala kumbhaka	cuando la práctica de kumbhaka o suspensión de la respiración entre inspiración y espiración es tan perfecta que se torna instintiva, se la denomina kevala kumbhaka.
kleśa	dolor, angustia, sufrimiento, aflicción.

kośa	envoltura, envoltorio; cada una de las cinco envolturas que recubren el alma: (a) annamaya kośa, la envoltura anatómica del alimento, que se corresponde con el cuerpo anatómico basto; (b) prāṇamaya kośa, la envoltura fisiológica, que incluye los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo, endocrino, excretor y reproductor; (c) manomaya kośa, la envoltura psicológica, que engloba la percepción consciente, el sentimiento y el juicio no derivado de la experiencia subjetiva; (d) vijñānamaya kośa, la envoltura intelectual, sede del proceso de la razón y el juicio derivado de la experiencia subjetiva; (e) ānandamaya kośa, la envoltura espiritual del gozo. <i>Véase también śarīra.</i>
kriyā	acción; proceso de limpieza.
kriyā yoga	yoga de la práctica, yoga de la acción.
Kṛiṣṇa	el héroe más célebre de la mitología hindú; la octava encarnación de Viṣṇu.
kṣatriya	miembro de la casta guerrera, la segunda casta del sistema hindú.
kumbhaka	el tiempo de retención o suspensión de la respiración después de una inspiración completa o tras una espiración completa.

Véanse también **antara kumbhaka**, **bāhya kumbhaka**, **kevala kumbhaka**.

Kumbhakarṇa demonio gigantesco, hermano de Rāvaṇa, muerto en última instancia por Rāma, el héroe del Rāmāyana.

kuṇḍalinī serpiente femenina enroscada; la energía cósmica divina simbolizada como una serpiente enroscada que yace dormida en el mūladhara chakra, el centro nervioso inferior, en la base de la columna vertebral. Esta energía latente ha de ser despertada y hecha ascender a través de suṣumṇā, el principal canal de energía de la columna, atravesando los distintos chakras hasta el sahasrāra chakra, el loto de mil pétalos ubicado en la cabeza. Entonces el yogui alcanza la unión con el Alma Universal Suprema.

kuṇḍalinī yoga el camino hacia la realización y la unión del individuo con el Alma Suprema mediante el despertar de kuṇḍalinī.

kūrma tortuga.

Mahābhāṣya literalmente, “el gran comentario”; tratado de gramática sánscrita de Patañjali que toma la forma de un comentario sobre los sūtras de Pāṇini.

Mahātmā de alma elevada, magnánimo, eminente, distinguido, poderoso.

manas	la mente individual con poder y facultad de atención, selección y rechazo; el que gobierna los sentidos.
manomaya kośa	la envoltura psicológica, que engloba la percepción consciente, el sentimiento y el juicio no derivado de la experiencia subjetiva; una de las cinco envolturas que recubren el alma. <i>Véanse también kośa, śarīra.</i>
manaḥ samyama	integración de la mente.
mantra	sílaba sagrada, palabra, frase o plegaria que puede repetirse como ayuda a la meditación; fórmula dedicada a una divinidad particular; adoración dirigida a una divinidad o divinidades.
mārga	camino, senda, vía. <i>Véanse también bhakti mārga, karma mārga, jñāna mārga, nivṛitti mārga, pravṛitti mārga.</i>
Meru	montaña fabulosa, de la cual se afirma que es el punto central del hemisferio oriental.
Mohinī	mujer fascinante, encarnación femenina adoptada por Viṣṇu para seducir a los demonios.
mokṣa	liberación; emancipación del alma de la sucesión de nacimientos.
mokṣa śāstra	ciencia de la liberación.

mudrā	sello; postura que sella.
nāḍī	órgano tubular perteneciente al cuerpo sutil a través del cual fluyen la energía vital, seminal y cósmica, así como el aire, el agua, la sangre, los nutrientes y otras sustancias, incluidas las sensaciones y la consciencia.
Naṭarāja	nombre dado a Śiva como señor de la danza (nata = danza; rājā = rey).
Naṭarājāsana	la postura de Naṭarāja. En esta espectacular postura el practicante guarda el equilibrio sobre una pierna al tiempo que dobla hacia atrás la otra pierna y alarga un brazo por encima del hombro para coger el pie posterior, mientras que el otro brazo se estira hacia delante.
nidrā	sueño.
nirbīja	sin semilla, que no depende de nada.
nirbīja samādhi	estado de consciencia absoluta, sin semilla, que no depende de otros objetos, mantras o ayudas externas.
nirodha	restricción, supresión, aquietamiento.
nirodha pariṇāma	la transformación de la restricción. Primer estadio de la meditación descrito por Patañjali, consistente en la restricción de los movimientos y fluctuaciones de la mente y en la identificación de la pausa o

	espacio existente entre la mente contenida y la mente fluctuante.
niṣpattyavasthā	estado de finalización, conclusión, terminación y consumación. Cuarto estadio de la práctica del yoga.
nivṛitti mār̥ga	senda interior; la vía de la realización que se abstiene de actos mundanos y se mantiene fuera de la influencia de los deseos mundanos. <i>Véase también pravṛitti mār̥ga</i>
niyama	autopurificación mediante la disciplina. Segundo estadio del yoga.
nṛitya	la danza.
ojas	luz, esplendor, lustre, energía.
pāda	pie o pierna; parte de un libro.
Padmāsana	postura del loto. En esta postura, el practicante se sienta con las piernas cruzadas de modo que cada pie se halla colocado diagonalmente sobre el muslo contrario.
parichayāvasthā	estado de familiaridad e intimidad entre el cuerpo, la mente y la inteligencia; tercer estadio de la práctica del yoga.
paridṛiṣṭa	regulado, medido.
pariṇāma	transformación.

*Véanse también **ekāgratā pariṇāma**, **nirodha pariṇāma**, **samādhi pariṇāma**.*

Pārvatī consorte de Śiva, primera a la cual enseñó yoga.

Paśchimottānāsana estiramiento intenso de la parte posterior. En esta postura las piernas se estiran a lo largo del suelo y la parte superior del cuerpo se extiende hacia delante para ir a colocarse a lo largo de la parte alta de las piernas (“paśchima” significa literalmente el oeste, aludiendo a la parte posterior del cuerpo desde la cabeza hasta los talones; “uttāna” denota un estiramiento intenso).

pāta caído.

Patañjali divulgador de la filosofía yoga, autor de los *Yoga Sūtras*, al que se considera como una encarnación de Ādiśeṣa.

piṅgalā uno de los principales nāḍīs o canales de energía del cuerpo, que va desde la fosa nasal derecha hasta la base de la columna y desde ahí hacia la cumbre de la cabeza (también llamado sūrya nāḍī, el canal de la energía solar); de color tostado o rojizo.

*Véanse también **chakra**, **īḍa**, **suṣumṇā**.*

pitta bilis. Uno de los tres humores del cuerpo, correspondiente al elemento fuego.

*Véanse también **vāta**, **kapha**.*

prāṇa	aliento, respiración, viento, fuerza vital, vida, vitalidad, energía, fuerza, la energía oculta en el aire atmosférico.
prāṇa saṁyama	integración de la respiración.
prāṇamaya kośa	la envoltura fisiológica, que incluye los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo, endocrino, excretor y reproductor. Una de las cinco envolturas que recubren el alma. <i>Véanse también kośa, śarīra.</i>
prāṇāyāma	regulación de la energía y la fuerza vital mediante el control rítmico de la respiración; cuarto estadio del yoga.
praṇidhāna	dedicación, entrega. <i>Véanse también Īśvara praṇidhāna.</i>
<i>Praśna Upaniṣad</i>	uno de los diez Upaniṣads principales, consistente en preguntas (praśna = pregunta).
pratyāhāra	retirada y emancipación por parte de la mente de la dominación de los sentidos y los objetos sensuales. Quinto estadio del yoga.
pravṛitti mārḡa	senda exterior; la vía de la acción o la creación. <i>Véanse también nivṛitti mārḡa.</i>
pura	fortaleza, castillo, ciudad, casa, morada, cuerpo.
pūraka	inspiración.

Purāṇa	leyenda del pasado; cuento antiguo de la historia tradicional o legendaria.
puruṣa	alma humana o principio psíquico; el que ve, el señor de la morada del cuerpo, hombre.
puruṣārtha	objetivo de la vida en el hombre. Los cuatro puruṣārthas son dharma (el deber), artha (la adquisición), kāma (el placer) y mokṣa (la liberación).
rāga	pasión, apego al placer; ira.
rāja	rey, gobernante.
rāja yoga	la vía hacia la realización y la unión del individuo con el Espíritu Supremo convirtiéndose en el gobernante de la propia mente y derrotando a sus enemigos, cuyos principales exponentes son la lujuria, la ira, la codicia, el autoengaño, el orgullo y la envidia.
rajas	movilidad, actividad, dinamismo. Uno de los tres guṇas o constituyentes de todo lo que existe. <i>Véanse también tamas, sattva.</i>
Rāma	séptima encarnación de Viṣṇu, héroe de la epopeya <i>Rāmāyana</i> .
Rāmakriṣṇa	maestro religioso indio (1836-1886).
Rāmānuja, Śrī	uno de los tres grandes āchāryas o preceptores del Sur de India.

<i>Rāmāyana</i>	la célebre epopeya acerca de las hazañas de Rāma, atribuida a Valmīki.
rasa	gusto.
rasātmaka	experiencia de diversos sentimientos y sabores que ofrece la vida virtuosa.
rasātmaka jñāna	conocimiento lleno de los sabores de la vida virtuosa.
rasātmaka karma	acción llena de los sabores de la virtud.
Rāvaṇa	rey demonio de Lanka (Sri Lanka) que raptó a Sītā, la mujer de Rāma, en la epopeya <i>Rāmāyana</i> (Rāvaṇa era altamente intelectual y poseía una fuerza prodigiosa; era un ferviente devoto de Śiva y muy versado en los Vedas; se le atribuye el haber puesto los acentos a los textos védicos al objeto de que no fueran alterados).
rechaka	espiración; vaciado de los pulmones.
<i>Ṛig Veda</i>	primero de los cuatro Vedas o escrituras sagradas hindúes, consistente en más de mil himnos dedicados a diversas divinidades.
roga	enfermedad, dolencia. <i>Véanse también adhibhautika roga, adhidaivika roga, adhyātmika roga</i>
sādhana	práctica, acto de maestría, ejecución, logro.

<i>Sādhana Pāda</i>	segunda parte de los <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali, que trata de los medios para la realización espiritual.
śakti	poder, energía, capacidad, fuerza, como representación del poder de la consciencia para actuar; aspecto femenino o consorte de una divinidad.
sāma	igual, idéntico, uniforme, derecho.
samādhi	estado en el cual el aspirante es uno con el objeto de su meditación (el Espíritu Supremo que gobierna el universo), experimentando una paz y una dicha indescriptibles.
<i>Samādhi Pāda</i>	primera parte de los <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali, que trata del estado de samādhi.
samādhi pariṇāma	segundo estadio de la meditación descrito por Patañjali, un estado de tranquilidad que se alcanza mediante la restricción de las fluctuaciones de la mente y que conduce hacia la absorción total en el Sí-mismo superior.
sāmkhya	número, enumeración, cálculo.
<i>Sāma Veda</i>	uno de los cuatro Vedas o escrituras sagradas hindúes, consistente en cánticos métricos o himnos de alabanza dirigidos a las divinidades.
saṁyama	

	restricción, sujeción, control; integración: el triple fenómeno de dhāraṇā, dhyāna y samādhi.
Śaṅkarāchārya,	uno de los tres grandes āchāryas o preceptores
Śrī Ādi	del Sur de India.
Ṣaṅmukhī Mudrā	postura de sello en la cual las aberturas de la cara (boca, ojos, oídos y fosas nasales) se hallan cerradas y la mente dirigida hacia adentro al objeto de adiestrarla para la meditación.
sannyāsa	desapego de los asuntos de este mundo y apego al servicio al Señor, lo cual corresponde al cuarto āśrama o estadio de la vida.
sannyāsin	aquel que renuncia a los compromisos mundanos y familiares a fin de seguir una senda o enseñanza espiritual.
santoṣa	agrado, contento.
śarīra	cuerpo; estructura. Según la filosofía hindú, existen tres estructuras corporales que recubren el alma, las cuales se hallan a su vez divididas en las siguientes cinco envolturas: el cuerpo basto o anatómico (sthūla śarīra) consiste en la envoltura anatómica del alimento (annamaya kośa) y es destruido por la muerte; el cuerpo sutil (sūkṣma śarīra) comprende la envoltura

fisiológica (prāṇamaya kośa), la envoltura psicológica (manomaya kośa) y la envoltura intelectual (vijñānamaya kośa); el cuerpo causal (kāraṇa śarīra) consta de la envoltura espiritual del gozo (ānandamaya kośa).

Véase también **kośa**.

śarīra samyama	integración del cuerpo estructural o anatómico.
sārva	todo, entero.
sārvabhauma	universal, perteneciente al mundo entero.
Sarvāṅgāsana	postura del cuerpo entero. Se trata de la postura sobre los hombros, el equilibrio sobre los hombros o equilibrio sobre el cuello en el cual el cuerpo entero se extiende verticalmente hacia arriba en dirección a los pies mientras se sujeta sobre los hombros.
śāstra	cualquier manual o compendio de reglas, cualquier libro o tratado, especialmente un tratado científico o religioso; todo libro sagrado o composición de autoridad divina. La palabra śāstra se encuentra normalmente detrás de la palabra que denomina la materia del libro o se aplica colectivamente en áreas de conocimiento, por ejemplo, yoga śāstra, una obra sobre

filosofía yoga o el conjunto de enseñanzas que tratan sobre el yoga.

*Véanse también **mokṣa śāstra**.*

sattva

la cualidad iluminadora, pura y buena de todo cuanto hay en la naturaleza; uno de los tres guṇas o constituyentes de todo cuanto existe.

*Véanse también **rajas, tamas**.*

satya

verdad.

satyam

verdadero.

śaucha

pureza, limpieza.

Śavāsana

postura del cadáver. En este āsana uno se tumba sobre la espalda como un cuerpo muerto; al permanecer inmóvil y manteniendo la mente quieta mientras uno se halla plenamente consciente, aprende a relajarse y esta relajación consciente vigoriza y refresca tanto el cuerpo como la mente. Resulta más difícil mantener quieta la mente que el cuerpo, así que esta postura aparentemente sencilla es en realidad la más difícil de dominar.

Setu Bandha

postura de la construcción del puente (setu =

Sarvāṅgāsana

puente; setu bandha = construcción de un puente). En esta postura el cuerpo se arquea, sosteniéndose sobre los hombros

en un extremo y sobre los talones en el otro, al tiempo que las manos sostienen el arco en la cintura.

*Véase también **Sarvāṅgāsana**.*

siddha sabio, vidente o profeta; ser semidivino de gran pureza y santidad.

siddha yoga yoga enseñado por siddhas.

Śītā mujer de Rāma, heroína del Rāmāyana.

Śiva tercera divinidad de la trinidad hindú, el Destructor. Su nombre significa “el auspicioso”.

*Véanse también **Brahmā, Viṣṇu**.*

śivam auspicioso.

Śiva Samhitā importante texto de haṭha yoga.

stambha control.

sthūla śarīra el cuerpo basto; el cuerpo material o perecedero que comprende la envoltura anatómica, la cual se destruye con la muerte. Una de las tres estructuras del cuerpo, junto con el cuerpo sutil y el cuerpo causal.

*Véase también **śarīra**.*

śūdra miembro de la casta obrera, la casta inferior del sistema hindú.

sūkṣma śarīra el cuerpo sutil. Una de las tres estructuras del cuerpo, junto con el cuerpo basto y el cuerpo causal.

	<i>Véase también śarīra.</i>
sundaram	bello.
Sūrya	el dios Sol.
sūrya nāḍī	el canal de la energía solar. <i>Véase también piṅgalā.</i>
suṣumṇā	el principal nāḍī o canal de energía, situado dentro de la columna vertebral. <i>Véanse también chakra, īḍa, piṅgalā, kuṇḍalinī.</i>
sūtra	aforismo; texto sagrado; hilo. <i>Véase también Yoga Sūtras.</i>
sūtra netī	una de las seis kriyās del haṭha yoga, consistente en meter un hilo por una de las fosas nasales y sacarlo por la otra o por la boca, moviéndolo desde sus dos extremos, que se hallan sujetos entre los dedos.
sva	sí-mismo.
svādhyāya	estudio de uno mismo; educación del sí-mismo mediante el estudio de la literatura sagrada.
Svātmārāma	autor del <i>Haṭha Yoga Pradīpikā</i> .
swami	maestro docto; título que se aplica a un instructor religioso.
Tāḍāsana	postura de la montaña. Punto de inicio para todas las posturas de pie, en la cual

	la persona se yergue firme y erecta como una montaña.
tamas	inercia, inactividad, oscuridad, ignorancia. Es uno de los tres guṇas o constituyentes de todo cuanto existe. <i>Véanse también rajas, sattva.</i>
tāṇḍavanṛitya	la vigorosa danza de Śiva, que simboliza la destrucción del universo antes de un nuevo ciclo de creación.
tapas	fervor religioso, deseo ardiente de alcanzar una meta, meticulosidad en la práctica, purificación, autodisciplina, austeridad.
tapasvinī	mujer que ha tomado votos religiosos; mujer asceta.
tejas	brillo, esplendor, brillantez, luz, majestad, dignidad, gloria.
Trikoṇāsana	postura del triángulo. En esta postura los pies se hallan separados y el cuerpo se extiende hacia un lado estirando el brazo y tocando el suelo; se forma así un triángulo con el tronco, el brazo y la pierna.
Upaniṣads	la sección filosófica de los Vedas, la literatura sagrada más antigua de los hindúes, que trata de la naturaleza del hombre y el universo y de la unión del alma individual o sí-mismo con el Alma Universal. La palabra deriva de los prefijos “upa” (cerca) y “ni” (abajo),

añadidos a la raíz “sad” (sentarse); significa sentarse cerca de un guru a fin de recibir instrucción espiritual.

*Véase también **Vedas**.*

vairāgya	renunciamiento, ausencia de los deseos mundanos.
vaiśya	miembro de la casta mercantil, la tercera casta del sistema hindú.
vānaprastha	tercer āśrama o estadio de la vida, en el cual uno abandona la vida familiar para emprender una vida ascética en el bosque.
Vasiṣṭha	célebre sabio, autor de varios himnos védicos.
vāta	viento. Uno de los tres humores del cuerpo, correspondiente al elemento aire. <i>Véanse también kapha, pitta.</i>
Vedas	escrituras sagradas de los hindúes, clasificadas como literatura revelada y consistentes en cuatro colecciones llamadas Ṛig Veda, himnos a los dioses; Sāma Veda, cánticos sacerdotales; Yajur Veda, fórmulas sacrificiales en prosa; y Atharva Veda; cánticos mágicos. Contienen las primeras aportaciones filosóficas y se las considera como autoridad máxima; cada Veda se divide en dos grandes grupos, a saber, mantras (himnos) y brāhmaṇas (preceptos); estos

	últimos incluyen a su vez āraṇyakas (liturgia) y Upaniṣads (filosofía).
védico	de los Vedas.
Vibhīṣana	el hermano menor de Rāvaṇa, a quien dijo que su conducta al raptar a la esposa de Rāma, Sītā, era perversa, y que ésta debía ser restituida a su marido.
Vibhūti	fuerza, poder, grandeza, logro.
<i>Vibhūti Pāda</i>	tercera parte de los <i>Yoga Sūtras</i> de Patañjali, que versa sobre los poderes que le sobrevienen al yogui como resultado de su práctica espiritual.
vid	conocer, comprender.
vijñāna	conocimiento, sabiduría, inteligencia, comprensión, discernimiento; conocimiento mundano derivado de la experiencia como opuesto al conocimiento de Brahman.
vijñānamaya kośa	la envoltura intelectual que comprende el proceso del razonamiento y el juicio derivados de la experiencia subjetiva. Una de las cinco envolturas que recubren el alma. <i>Véanse también kośa, śarīra.</i>
viparīta	invertido, vuelto, opuesto, adverso, perverso, contrario.
Viparīta Karaṇi	postura en la cual la parte superior del cuerpo, hasta las ingles, se coloca como en

	Setu Bandha Sarvāṅgāsana y las piernas como en Sarvāṅgāsana. No se considera un āsana completo, sino más bien una forma de practicar (karaṇi).
Viṣṇu	la segunda divinidad de la trinidad hindú; el Preservador. <i>Ver también Brahmā, Śiva</i>
vṛikṣa	árbol.
vṛitti	modo, modificación, fluctuación. <i>Véase también chitta vṛitti</i>
<i>Yajur Veda</i>	uno de los cuatro Vedas o escrituras sagradas hindúes, referido al sacrificio.
yama	mandamientos morales o disciplinas éticas universales que trascienden todas las creencias, países, edad y tiempo (los cinco mencionados por Patañjali son la no violencia, la verdad, el no robar, la continencia y la ausencia de codicia). Primer estadio del yoga.
yoga	unión, comunión; la unión de nuestra voluntad a la voluntad de Dios, lo que nos permite ver la vida por igual en todos sus aspectos; método para lograrlo. La palabra yoga se deriva de la raíz “yuj”, que significa unir, uncir. El objetivo principal del yoga es enseñar los medios por los cuales el alma humana puede hallarse en completa unión con el Espíritu Supremo

	que impregna el universo y así alcanzar la liberación.
yoga bhraṣṭa	caído de la gracia del yoga.
yoga kalā	arte en su forma más elevada.
<i>Yoga Sūtras</i>	obra clásica sobre el yoga escrita por Patañjali hace unos dos mil quinientos años y consistente en 196 aforismos acerca del yoga, divididos en cuatro partes que tratan respectivamente de samādhi, los medios mediante los cuales se alcanza el yoga, los poderes que sobrevienen al aspirante en su búsqueda y el estado de liberación absoluta.
yogui	aquel que sigue la senda del yoga.
yoguini	mujer que sigue la senda del yoga.

BIBLIOGRAFÍA

Libros escritos por B.K.S. Iyengar

Light on Yoga, primera edición en George Allen & Unwin Ltd., Londres 1966; edición en rústica, Unwin Paperbacks, Londres 1976.

The Concise Light on Yoga, Unwin Paperbacks, Londres 1980.
(Versión castellana: *La Luz del Yoga*. Barcelona: Kairós, 1994.)

Light on Prāṇāyāma, primera edición en George Allen & Unwin Ltd., Londres 1981; edición en rústica, Unwin Paperbacks, Londres 1983. (Versión castellana: *Luz sobre el Prāṇāyāma*. Barcelona: Kairós, 1997.)

The Art of Yoga, Unwin Paperbacks, Londres 1985.

Los títulos arriba mencionados pueden conseguirse fácilmente a través de librerías en edición rústica. También pueden obtenerse en el Iyengar Yoga Institute, 223.^a Randolph Avenue, Londres W9 1NL, que además puede proporcionar *Light on Yoga* y *Light on Prāṇāyāma* en ediciones de tapa dura.

Relativos al tema

Iyengar: His Life and Work, Timeless Books, Porthill, Idaho (1987)

Yoga: A Gem for Women, Geeta S. Iyengar, Allied Publishers Pvt. Ltd., Nueva Delhi 1983. (Este libro no se consigue fácilmente en Occidente, pero puede obtenerse en el Iyengar Yoga Institute, 223.^a Randolph Avenue, Londres W9 1NL.)

Yoga Sūtra of Patānjali, traducción y comentario, publicado por Shri Dharmavirsingh Mahida para el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune 1987 (puede obtenerse en el Iyengar Yoga Institute, Londres).

Textos sánscritos y escrituras

La siguiente lista ha sido compilada para servir de ayuda a aquellos lectores que deseen profundizar en el estudio de los diversos textos sánscritos que aparecen mencionados en este libro. Algunas de las ediciones enumeradas pueden obtenerse sin dificultad en librerías; otras sólo podrán conseguirse en tiendas especializadas en libros orientales; puede incluso que algunas sólo se encuentren en bibliotecas. No parece existir una traducción publicada del *Mahābhāṣya*, por lo que hemos incluido una edición en sánscrito. La traducción al alemán del *Ṛig Veda* realizada por Geldner y la traducción al francés de los Upaniṣads llevada a cabo por Renou han sido incluidas debido a su excelente calidad. Con excepción de éstos, todos los libros que aparecen en la lista son ediciones en lengua inglesa.

Śrīmad Bhagavadgītā, editada y traducida por S.K. Belvalkar, Hindu Vishvavidyalaya, Nepal Rajya Sanskrit Series 1, Varanasi, 1959.

The Bhagavad Gītā, traducida e interpretada por Franklin Edgerton, Harper and Row, Nueva York 1974 (rústica).

The Bhagavad Gītā, traducida con un comentario de R.C. Zaehner, Oxford University Press, Londres 1973 (rústica).

Charaka Samhitā, tratado de Agnivesa refinado y anotado por Charaka y redactado por Dṛiḍhabala (texto con traducción inglesa), editado y traducido por Priyavrat Sharma, Jaikrishnadas Ayurveda Series 36, Chaukhamba Orientalia, Varanasi 1981, 83 (2 volúmenes).

Haṭhayogapradīpikā de Svātmārāma con el comentario Jyotsnā de Brahmānanda y la traducción al inglés de Srinivas Iyengar, Adyar Library and Research Centre, Madrās 1972.

Haṭhayogapradīpikā de Svātmārāma, editado por Swami Digambarji y Raghunathashastri Kokaje, K.S.M.Y.M. Samiti, Lonavla 1970.

The Haṭha Yoga Pradipika, traducido al inglés por Pancham Sinh, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., Nueva Delhi.

The Vyākaraṇa Mahābhāṣya of Patañjali, editado por Franz Kielhorn, revisado por K.V. Abhyankar, Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune 1962-1972 (3 volúmenes, sólo sánscrito).

Ancient Indian Tradition and Mythology, traducido por una comisión de expertos, Motilal Banarsidass, Delhi 1970. (Hasta la fecha han aparecido 29 volúmenes de traducciones de los Purānas.)

Classical Hindu Mithology: A reader in the Sanskrit Purānas, editado y traducido por Cornelia Dimmitt y J.A.B. van Buitenen, Temple University Press, Filadelfia 1978.

The Rāmāyana of Vālmīki, editado por Robert P. Goldman, Princeton University Press, Princeton 1984. (Proyecto de traducción multivolumen de los cuales han aparecido 2 volúmenes.)

The Ramayana of Valmiki, traducido por Hari Prasad Shastri, Shanti Sadan, Londres 1952-1959 (3 volúmenes).

Ramayana, William Buck (no es una traducción, sino una reinterpretación del Ramayana en inglés moderno), New American Library, Nueva York 1978 (rústica).

The Śiva Samhita, traducido al inglés por Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., Nueva Delhi.

The Thirteen Principal Upanishads, traducido por Robert Ernest Hume, Oxford University Press, Londres 1971 (rústica).

The Principal Upaniṣads, editado y traducido por S. Radhakrishnan, George Allen and Unwin Ltd., Londres 1953.

Les Upanishad, texto y traducción francesa editados por Louis Renou, Adrien-Maisonneuve, París, 1943. (El *Praśna Upaniṣad*, traducido por J. Bousquet, 1948, aparece en esta serie.)

Atharvaveda-Samhitā, traducción inglesa con comentario crítico y exegético e introducción, W.D. Whitney, Harvard Oriental Series, reimpresso en 2 volúmenes, Motilal Banarsidass, Delhi, 1962.

The Ṛig Veda, an Anthology, traducido por Wendy Doniger O'Flaherty, Penguin, Harmondsworth, 1981.

Der Ṛig-Veda, traducción alemana por K.F. Geldner, Harvard Oriental Series, volúmenes 33-35, Cambridge, 1951 (índice, volumen 4 por J. Nobel, 1957).

- The Hymns of the Sāmaveda*, traducido por R. T. H. Griffith, E. J. Lazarus, Benarés, 1963.
- The Veda of the Black Yajus School entitled Taittirīya Samhitā*, Arthur Berriedale Keith, Motilal Banarsidas, Delhi, 1967 (2 volúmenes).
- The Texts of the White Yajurveda*, traducido por R.T.H. Griffith, Varanasi, 1899.
- The Yoga-System of Patañjali*, James Haughton Woods, Harvard Oriental Series, volumen 17, Cambridge 1914.
- Patanjali's Yoga Sūtras* con comentario de Vyāsa y glosas de Vāchaspati Misra, traducido por Rāma Prasāda con una introducción de Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Oriental Books Reprint Corporation, Munshiram Manoharlal Pvt. Ltd., Nueva Delhi, 1978.
- The Yoga Aphorisms of Patanjali*, traducido por Shri Purohit Swami con una introducción de W.B. Yeats, Faber and Faber, Londres, 1987.

Notas

1 Véase **nota 3**. (N. del T.)

2 Hemos optado por mantener la diferencia entre *conscience* = conciencia, facultad moral; y *consciousness* = conciencia, facultad cognoscitiva. (N. del T.)

* El editor aquí se refiere a fotografías e ilustraciones que aparecieron en la primera edición de *El árbol del Yoga*.

3 *Self* en inglés. Hemos optado por mantener la forma reflexiva, que es la que mejor expresa la identificación reflexiva de todo lo que es, considerada como globalidad universal (Sí-mismo) o como individualidad (sí-mismo). (N. del T.)

4 Śrī Iyengar juega aquí con las distintas acepciones de los antónimos parónimos ingleses *thoughtful* (con pensamientos; atento o reflexivo) y *thoughtless* (sin pensamientos; descuidado o irreflexivo), y así habla de un estado *thoughtfully thoughtless*. Hemos optado por la fórmula «ausencia deliberada de pensamientos» para definir este estado en el que la ausencia de pensamientos es controlada por el pensamiento. (N. del T.)

5 Se refiere a la raíz griega *holos*, con el significado de “todo”. (N. del T.)

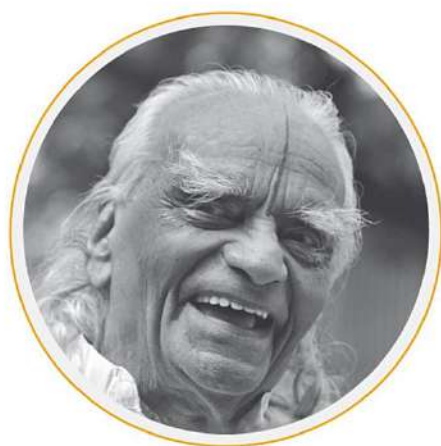
6 El autor desarrolla una vez más aquí un juego paronímico entre el término inglés *holy*, “santo”, y la raíz *holos* antes mencionada. (N. del T.)

7 En el inglés original, B.K.S. Iyengar expresa esta antítesis mediante una paronimia irreflejable en castellano: *thoughtlessness* (aquí, ausencia de pensamientos) y *thoughtfulness* (aquí, existencia o abundancia de pensamientos). (*N. del T.*)

8 Véase **nota 4**. (*N. del T.*)

BKS Iyengar es considerado por la revista *Time* una de las cien personas más influyentes del mundo.

El árbol del Yoga es un texto conciso, sencillo y de fácil lectura acerca de lo que el maestro Iyengar entiende por yoga. Iyengar insiste en que el yoga es una senda espiritual que implica algo mucho más hondo que el ejercicio físico. Esta experiencia espiritual se encuentra, no obstante, profundamente enraizada en la práctica. Así, todos los conceptos filosóficos contemplados en el libro hacen referencia directa a la práctica de posturas de yoga o a la respiración. El maestro indaga, con la profundidad que le caracteriza, en cuestiones como el lugar que debe ocupar el yoga en la vida cotidiana o el alcance de los Yoga Sûtras de Patañjali. Se trata de un libro de consulta inestimable para todos aquellos que se asoman al yoga por vez primera, y también de reflexión madura para los practicantes veteranos.



B.K.S. IYENGAR es, con toda seguridad, el maestro de yoga más destacado del mundo. Durante cincuenta años ha transmitido su enseñanza por innumerables países. Otras obras suyas se anuncian en las solapas de este libro.

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos