

Filosofía del yoga darśana

“Olvida todo lo que has aprendido,
conviértete en un niño nuevamente,
luego tendrás la revelación de la sabiduría.”

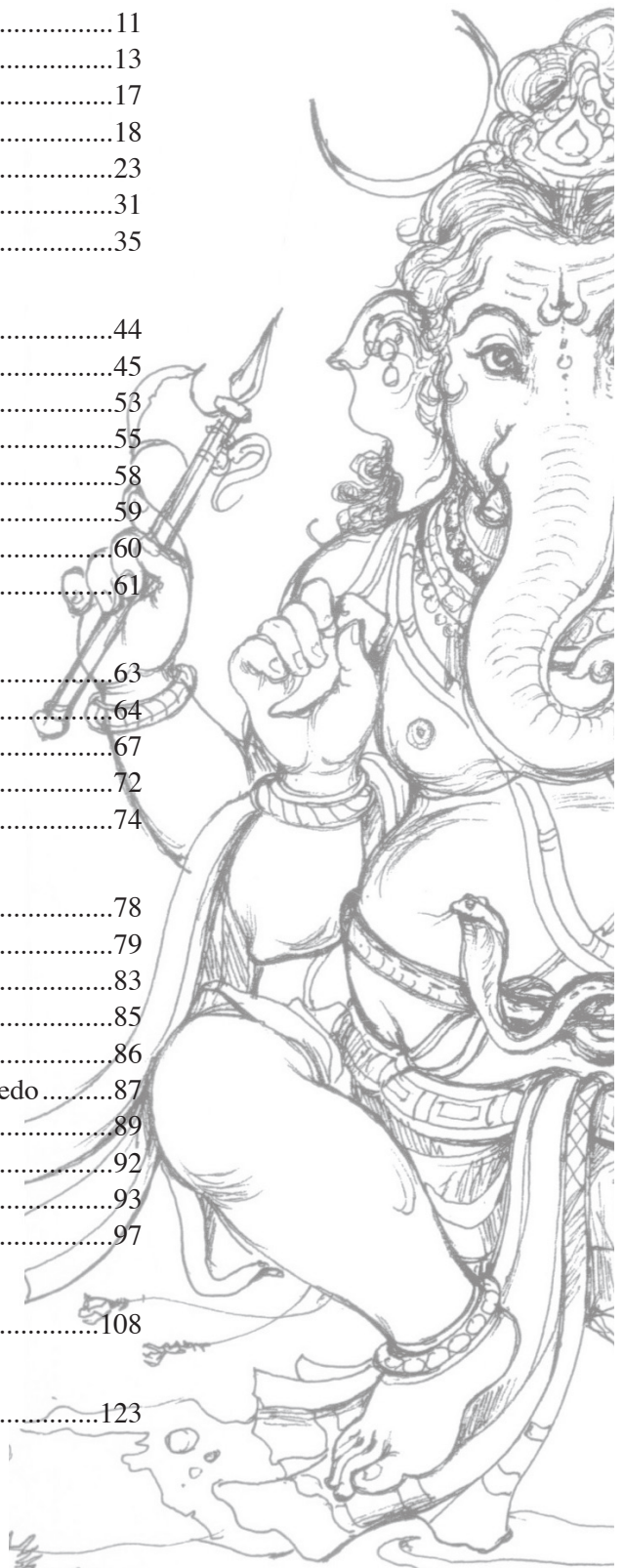
Rama Krishna Paramahansa

YOGA
mandir 



ÍNDICE

Programa general	3
Sobre la transliteración	4
Conceptos Generales	
Introducción al hinduismo	5
Nataraj, El Shiva Danzante	11
La historia del Yoga	13
El significado del AUM	17
El porqué del Yoga	18
¿Por qué el Yoga no es una religión?	23
¿Cómo definir la palabra Yoga?	31
Muchos ríos, un sólo océano: la estructura del Yoga	35
Yoga-Sūtras de Patāñjali	
Invocación a Patañjali	44
Patañjali: mito o realidad	45
La leyenda del nacimiento de Patañjali	53
Introducción a los <i>Yoga-Sūtras</i>	55
¿Cómo estudiar los <i>Yoga-Sūtras</i> ?	58
<i>Puruṣa</i> y <i>prakṛiti</i> (entendiendo el <i>Samkya</i>)	59
Los <i>Gunas</i>	60
Resumen de los <i>Yoga-Sūtras</i>	61
Primer Capítulo	
Los primeros <i>Yoga-Sūtras</i>	63
<i>Yoga-Sūtra</i> I.2 <i>Yogah citta vrtti nirodhah</i>	64
<i>Yoga-Sūtra</i> I.33 El Yoga de las relaciones	67
Preguntas para el estudio de los <i>Yoga-Sūtras</i>	72
Claves para la práctica de los <i>Yoga-Sūtras</i>	74
Segundo Capítulo	
<i>Sadhana Pada</i> : La práctica	78
<i>Yoga-Sūtra</i> II.3 <i>Tapas</i> : El fuego de la austeridad	79
Devoción (<i>Īśvara Pranidhānāt vā</i>)	83
<i>Yoga-Sūtra</i> II.3 Los <i>kleśas</i>	85
<i>Yoga-Sūtra</i> II.5 Para entender <i>avidya</i>	86
<i>Yoga-Sūtra</i> II.9 Para entender <i>abhiniveshah</i> : El origen del miedo	87
<i>Yoga-Sūtra</i> II.46 Para instruir del suelo hacia arriba	89
Desarrollando el observador: Sea testigo de todo	92
<i>Yoga-Sūtra</i> II.29 El <i>Ashtanga-Yoga</i>	93
<i>Yoga-Sūtra</i> II.30 <i>Yamas</i> y <i>Niyamas</i>	97
Historia moderna del Yoga	
El legado de Krishnamacharya	108
Ética profesional	
Código de Ética	123



PROGRAMA GENERAL

Temas por clase:

1. Introducción al hinduismo. El *Trimurti*: Brahma, Vishnu y Shiva.
2. El porqué del Yoga.
3. Definiciones tradicionales del Yoga. *Samkya-Yoga*: dualismo, o no dualismo.
4. La estructura del Yoga: muchos ríos, un sólo océano.
5. Patañjali: mito o realidad.
6. Los Primeros *Yoga-Sūtras*: I.1, I.2, I.3 y I.4.
7. Conceptos de *abhyasa* y *vairagyam*, *Yoga-Sūtra* 1.12.
8. El Yoga de las relaciones, *Yoga-Sūtra* I.33.
9. Revisión de todo el capítulo I (cuestionario).
10. Segundo capítulo de los *Yoga-Sūtras*: *Kriya-Yoga*, *Yoga-Sūtra* II.1.
11. Comprendiendo los *kleśas*, *Yoga-Sūtras* II.2, II.3, II.4, II.5 y II.6.
12. El *Ashtanga-Yoga*, *Yoga-Sūtra* II.29.
13. Los *yamas* como leyes universales, *Yoga-Sūtras* del II. 30 hasta el II.39.
14. Los *niyamas* como guías para la vida, *Yoga-Sūtra* II.40.
15. Código de ética en la práctica del Yoga.

AGRADECIMIENTO:

Son muchas las personas que han colaborado con este texto, desde los autores de los artículos que hemos recopilado, hasta los profesores que han colaborado en la traducción de los mismos. Se han realizado varias revisiones de estilo y agradezco a Daylin Rojas y Alejandra Madrigal por el esfuerzo que han realizado para comprobar que este documento sea idóneo para su lectura y estudio.

Con la ilusión de que el estudio del Yoga sea un camino hacia el cautivante reconocimiento del Ser, y que los frutos del autoconocimiento se puedan saborear y disfrutar.

SOBRE LA TRANSLITERACIÓN

El tema de cómo transliterar voces de lenguas lejanas en lengua castellana es siempre complicado. El autor suele debatirse entre dos opciones: o castellanizar todas las palabras (pero perder mucho de la lengua original), o bien utilizar los sistemas concertados mundialmente (con apego al original, aunque cause cierta extrañeza al lector). Hemos preferido conservar las marcas diacríticas por cuestiones de interés filológico. Aquí vale la pena apuntar un par de cosas: la transcripción <ja> suena más o menos como la *elle* <ll> española inicial (*llave*, *llorar*): por lo tanto, *pulla*, y no *puja*, al leer *pūjā*.

Por otro lado, todas las palabras que utilizan la letra hache (cha, dha, ṭha) representan una clara aspiración entre la consonante y la vocal. Las transcripciones que ostentan un punto diacrítico inferior (ṭa, ṇa, etcétera) representan sonidos cerebrales, también denominados retroflejos (más o menos como cuando pronunciamos las palabras españolas *rana* o *rota*). La transcripción <ñ> se utiliza aquí tanto para representar el sonido nasal gutural, como la nasalización vocálica del hindí (como la pronunciación en *mango*). Los topónimos (nombres de lugares) y otros nombres propios muy conocidos, sin embargo, se transcriben en su forma latinizada, puesto que forman ya parte del conocimiento general. Así, *Varanasi* y no *Vārānasī*; *Buda* y *budismo*, no *Buddha*; *sufí* y *sufismo*, en vez de *ṣufī*. Conservo la grafía *sikh* (y no *sij*) puesto que ya se han publicado textos en español que utilizan esta forma; además, la grafía <kh> es más apropiada para representar el sonido original, mientras que <j> representa un sonido diferente. Puesto que la palabra *yogui* (sánscrito *yogin*) ha sido aceptada ya en la lengua castellana, he decidido conservarla. No obstante, he preferido *guru* y no *gurú*, como admite la Real Academia, con el objeto de preservar la pronunciación original sánscrita (acento grave, no agudo). En relación a la utilización de la letra ese <s>, en el sánscrito existen tres variantes diferentes: la palatal, la dental y la retrofleja. La palatal se representa <ś>, se pronuncia como la <sh> en inglés (*shame*), tal es el caso de: *Śiva*, *śavāsana*. En el caso de la dental, se pronuncia como la <s> normal en español. Finalmente la retrofleja, se representa con un punto inferior debajo de la <s>, como en el caso de *Kṛiṣṇa*. Se pronuncia colocando la punta de la lengua en el techo de la boca.

Por último, vale la pena mencionar algo acerca de los títulos de obras sánscritas y los *Yoga-Sutras*: algunos especialistas prefieren acotar todas las palabras del título de corrido (por ejemplo: *Dattātreya yogaśāstra*), respetando con ello las reglas de aglutinación del sánscrito; otros autores optan por separar las palabras (*Dattātreya Yoga Śāstra*). En mi caso, he preferido utilizar guiones para indicar la separación de palabras con el único objetivo de facilitar al lector en general la lectura, pero manteniendo la yuxtaposición de palabras (*Dattātreya-yoga-śāstra*); es decir, dichos guiones no necesariamente indican compuestos u otro tipo de combinaciones lexicales. Una excepción a este procedimiento se refiere a los nombres de las varias escuelas de Yoga en virtud de su alta recurrencia a lo largo del texto; así: *hathayoga* y *rājayoga* en lugar de *haṭha-yoga* o *rāja-yoga*. Advierto también que, salvo en el caso de títulos o citas textuales, la palabra *hatha* no irá nunca con diacrítico (*haṭha*); es también ya una palabra bastante incorporada en el habla cotidiana y creo que podemos conceder este neologismo en nuestra lengua.

Este texto está basado en el libro Radiografía del hathayoga de Adrián Muñoz, pgs. 13-14.

CONCEPTOS GENERALES:

INTRODUCCIÓN AL HINDUISMO


Guru Mantra:

*Gurur Brahma
 Gurur Vishnu
 Gurur Devo Maheshwara
 Gurur Sakshat Parabrahma
 Tasmai Sri Gurave Namaha*

*El Guru es Brahma (creación),
 el Guru es Vishnu
 (preservación),
 el Guru es Shiva (disolución),
 en frente de nuestros ojos está
 el supremo espíritu, y ante esa
 luz yo hago una reverencia.*

El hinduismo es la religión más antigua del mundo. Es la creencia de más del 80% de las personas que viven en el subcontinente asiático, Nepal y Bali (Indonesia), y así como de millones de hindúes que han salido de la India.

La historia de los hindúes, como la conocemos hoy, va más allá de cinco mil años; sin embargo, para estos creyentes su religión no tiene ni principio ni fin, es un proceso continuo que incluso trasciende la existencia de nuestra tierra y de los otros mundos más allá del nuestro.

La palabra “hindú” tiene un origen geográfico y proveniente del nombre dado a las personas establecidas en el río Sindhu, en el valle del mismo nombre, palabra que fue derivando en “hindú”, debido a la mala pronunciación de los visitantes extranjeros. Las principales ciudades de esta civilización son Harappa y Mohenjo-daro, las cuales se remontan a alrededor de 3300 a.C., y representan algunos de los mayores asentamientos humanos del mundo antiguo.

A la fe de los hindúes le fue dado el nombre de *hinduismo* en el idioma inglés. Sin embargo, algunos estudiosos llaman a estas creencias

En el hinduismo existe siempre alguna manera para que cualquier persona, sin importar su nivel social, cultural o intelectual, exprese sus profundos sentimientos de adoración a Dios.

Los hindúes son mayoritarios en los siguientes países:

- India 81%.
- Nepal 89%.
- Bali (Indonesia) 90%.
- Mauricio 55%.

como la Fe Brahmánica, ya que el objetivo último del pensamiento hindú es alcanzar el estado de *Brahman* o *Alma Universal*. Algunos prefieren evitar incluso el llamarla hinduismo y la llaman *Sanatana Dharma* o la Religión Eterna.

Vale la pena en este momento aclarar que existe un error frecuente al llamar a las personas que habitan en la India como hindúes; ya que la palabra *hindú* se refiere a aquellos creyentes en la religión hindú, aunque no vivan en la India. A los habitantes de la India se les llama indios. Además, no todos los habitantes de la India son hindúes, un 20% de los pobladores son seguidores de otras corrientes espirituales como musulmanes, budistas, sikhs, jainistas, cristianos y judíos.

Es importante destacar que esta religión no establece dogmas estrictos a seguir. El hinduismo es altamente complejo y diverso, abarca muchas creencias religiosas diferentes y hasta, en ocasiones, contradictorias unas con otras; y a pesar de esto, contiene un nivel muy alto de libertad, donde no importa el nivel social, cultural o intelectual, ya sea tanto para un poeta como para un iletrado, en esta creencia religiosa siempre existe alguna manera para que cualquier persona exprese sus más profundos sentimientos espirituales.

“Cualquier persona que siga con devoción cualquier fe, bajo cualquier denominación, su fe yo podré fortalecer.”

Conversación de Krishna con Arjuna en el B. Gita

”

Otra cualidad única en el hinduismo es la gran tolerancia que tiene hacia otras religiones y creencias. En el *Bhagavad-Gītā*, una de las escrituras más importantes en el hinduismo, Krishna le dice a Arjuna: “Cualquier persona que siga con devoción cualquier fe, bajo cualquier denominación, su fe yo podré fortalecer”. En uno de los textos hinduistas dice: “Ven a mí como hindú, cristiano, musulmán, o sikh. Yo te haré mejor hindú, cristiano, musulmán, o sikh”.

Así, el hinduismo es considerada una de las religiones con mayor tolerancia, libertad y apertura, al aceptar e incorporar otras religiones como es el caso del budismo, pues dentro del hinduismo Buda se considera una reencarnación de Vishnu, sin embargo, no es así para los budistas.

El hinduismo, como decía Swami Dharmananda (proveniente de Rishikesh, un pueblo al norte de la India), es como un jardín lleno de flores de diversos colores, aromas y formas; a mayor diversidad, es mayor la riqueza y atractivo de este bello jardín, abierto a todos, sin importar su origen, cultura, conocimiento o creencias. Simplemente este jardín se entrega a aquel que quiera apreciarlo, disfrutarlo, olerlo y encontrar la gracia divina escondida en esa fragancia sutil de las flores.

En fin, resumir en este pequeño texto las ideas, simbolismos y magia del hinduismo sería como encerrar el océano en una botella de agua.

La triada hindú: el *Trimurti*

Se considera que existe un Dios que se encuentra por encima de todos los otros; se conoce como Ishwara y se puede expresar en sus distintas formas o funciones con tres diferentes manifestaciones. En su función de Creador este se expresa como Brahma, en su rol de Preservador, como Vishnu, y como Shiva, cuando es el Destructor.

Estas tres funciones se expresan curiosamente en la palabra Dios en inglés, “God”: Generador, Operador (u Ordenador) y Destructor.

Se ha desarrollado una gran cantidad de simbolismos para mostrar los atributos y cualidades de esta trilogía.

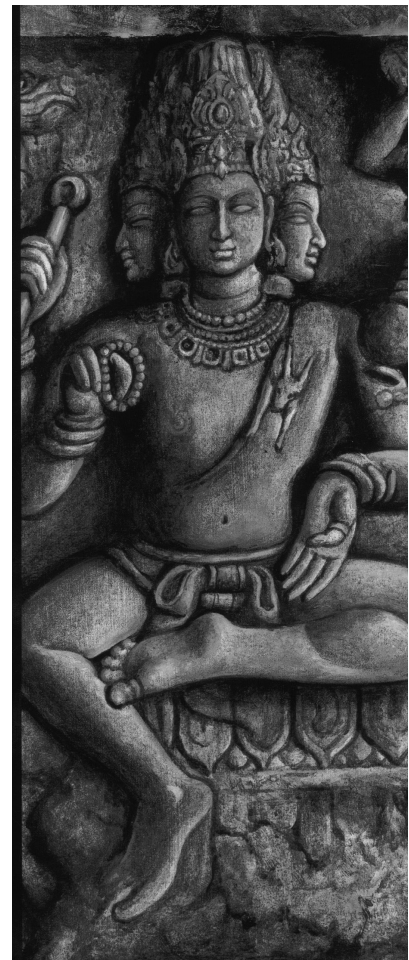
BRAHMA, EL CREADOR

Es el creador del universo entero por lo que se le representa con cuatro cabezas, cada una mirando hacia un punto cardinal distinto. Su asiento es la flor de loto, símbolo de pureza, ya que crece en aguas pantanosas sin que su flor sea afectada, tal cual un verdadero yogi puede vivir inmenso en este mundo sin verse afectado por él.

El aspecto femenino del Creador está personificado por la bella forma de Saraswati, su consorte, quien representa el aprendizaje y la sabiduría. En sus manos sostiene una vina, instrumento musical que representa la música o el ritmo del universo, el cual es creado a partir de la vibración del OM.

A diferencia de los otros dos miembros del Trimurti, Brahma no es un Dios que tenga muchos seguidores, y son muy pocos los templos dedicados a su devoción, a pesar de la importante misión de ser el creador del universo. Existen varios mitos y relatos que tratan de explicar esta particularidad.

Existe una gran cercanía entre la creación y la preservación, por lo que muchas veces Brahma se muestra emergiendo del ombligo de Vishnu.



VISHNU, EL PRESERVADOR

Preservación se refiere a protección, así Vishnu es el representante de toda misericordia y bondad, simboliza la energía del universo que se encarga de mantener cierto orden y tranquilidad a nivel cósmico. Por esta razón se dice frecuentemente que en los períodos históricos de la humanidad cuando hay épocas de crisis siempre viene un avatar (o encarnación) de Vishnu que ayudará a proteger a la humanidad de la destrucción y la decadencia.



Krishna es una de las más conocidas y la más venerada de las reencarnaciones del Dios Vishnu

Vishnu generalmente aparece acostado sobre Ananta, la cobra de mil cabezas, en el océano de leche, que se describe en el génesis de la mitología hindú. Ananta, que significa “infinito”, simboliza la energía cósmica; y el océano simboliza *ananda* o la infinita gracia de Brahman.

Se le representa de color azul que simboliza el infinito, ya que es ilimitado como el cielo azul. Sostiene un *chakra* o disco en una mano, lo que significa que mantiene el *Dharma* (rectitud) y el orden en el universo.

Una de las sectas religiosas hinduistas más grandes de la India son los Vaishnavas, cuyos creyentes consideran a Vishnu como su Dios principal, y le entregan su corazón y vida con devoción. Dentro de esta categoría podemos encontrar otras subcategorías, o sectas religiosas como los Hare Krishna que son devotos de Krishna, una de las encarnaciones de Vishnu.

Vishnu tiene una gran cantidad de avatares, entre los más importantes se encuentra Krishna, uno de los personajes principales de la historia épica del *Mahābhārata*. Otra reencarnación relevante es Rama, personaje principal del *Ramayāṇā*, otras de las historias épicas más influyentes de la India.

La mayoría del tiempo en el universo existe una lucha constante entre el bien y el mal, en ocasiones encuentra cierto balance y en otras se inclina la balanza en dirección de uno de los dos extremos. Cuando las fuerzas del mal se incrementan, los demonios (*rakshasas*) ganan terreno, por lo que se le debe pedir ayuda a Vishnu para encontrar el balance perdido. Es así como Él se manifiesta a través de un avatar. Son 10 las reencarnaciones reconocidas generalmente, de las cuales 9 ya han pasado y la décima está por venir. Algunas fuentes mencionan otros personajes de las historias épicas de India como reencarnaciones también.

Las encarnaciones de Vishnu

1. **Matsya**: el pez.
2. **Kurma**: la tortuga.
3. **Varaha**: el jabalí.
4. **Narasingha**: el León (en realidad es mitad león, mitad hombre).
5. **Vāmana**: un enano o duende que mata el demonio Maha-Bali.
6. **Parasurama**: mata al rey Kartavirya, por robar la vaca Kamadhenu, quien podía complacer todos los deseos.
7. **Rama**: mata al demonio-rey Rávana, que había raptado a Sita, historia que se cuenta en el *Ramayāṇā*.
8. **Kriṣṇa**: quien mata a Kansa, lo cual se cuenta en el amplio texto llamado el *Mahābhārata*.
9. **Buda**: viene al mundo para remover el sufrimiento.
10. **Kalki**: encarnación aún por venir al final de la Kaliyuga o la presente era de decadencia, cuando Vishnu aparezca en la Tierra sentado en un caballo blanco.



Dasavatara: Las 10 encarnaciones de Vishnu en una sola imagen, Jaipur, Rajasthan, circa AD 1800.

SHIVA, EL DESTRUCTOR



Generalmente vemos la destrucción como algo negativo y lamentable, sin embargo, podemos reconsiderarlo más como un proceso de disolución y transformación, más que de simple destrucción. Para crear espacio para lo nuevo, se debe destruir lo viejo.

El ciclo de creación - preservación - destrucción se cierra con Shiva, para nuevamente iniciar con Brahma, así la rueda sigue dando vueltas. Shiva es el responsable del cambio a través de la muerte y la destrucción, incluyendo el aspecto positivo de la destrucción de los malos hábitos que se desean transformar.

Tres principios frecuentemente se representan con Shiva: *satyam*, *shivam* y *sundaram* (verdad, bondad y belleza).

Shiva es considerado el Dios de los yoguis, ya que posee el absoluto autocontrol, incluyendo el de su energía sexual a través del celibato, mientras al mismo tiempo es el eterno amante de su esposa Sati y su segunda esposa Párvati, también conocida como: Uma, Durga, Kali o Shakti. Sus hijos son Ganesha y Kartikeya. Shiva vive en el monte Kailash, en los Himalayas, el cual representa la quietud de su estado de meditación.



Shiva se concibe en su forma no personificada (en inglés se le llama *formless form of Shiva*), como el *Lingam*. El cual siempre se acompaña por el *Yoni*, que representa el principio femenino, y rodea la base del *Lingam*. El *Lingam* representa la energía creativa masculina de Shiva.

Sus principales atributos son el tridente, que representa los tres *gunas* (cualidades del universo), y las serpientes que demuestran que se encuentra más allá del poder de la muerte y del veneno, y representan la energía Kundalini. El vehículo de Shiva es el toro blanco, llamado Nandi (el lleno de gozo). Frecuentemente se le representa con una piel de tigre, sentado sobre ella o vistiéndola; el tigre representa la mente.

Una de las más conocidas manifestaciones de Shiva es *Nataraj* (*natya* es danza, y *raj* es rey, por lo que significa el rey de la danza); en esta imagen hace una danza llamada el *Tandava*, la cual representa tanto la destrucción como la creación del universo, y revela el ciclo de muerte, nacimiento y reencarnación. En esta posición de Nataraj, el Rey de la Danza está dando bendiciones a sus devotos en el “Salón de la Consciencia”, el cual simboliza el corazón del hombre. Debajo de sus pies, Shiva destruye al demonio de la ignorancia llamado *Apasmara Puruṣa*, el cual representa el olvido de la conexión del alma con la conciencia suprema. La mano estirada frente a su pecho señala hacia el pie levantado, representando la liberación del apego terrenal por parte del devoto. El fuego simboliza la destrucción final de la creación, pero la danza de Nataraj es también creación, la cual despierta de las energías durmientes y se levanta de las cenizas del universo en un patrón que será el diseño de la creación por venir.

CONCEPTOS GENERALES:

NATARAJ, EL SHIVA DANZANTE



Algunos conceptos importantes:

Presentamos algunos conceptos esenciales para comprender adecuadamente el hinduismo:

Samsara: No todas las almas logran alcanzar su estado de libertad absoluta al morir, por lo que la mayoría de nosotros morimos para renacer una y otra vez, a este ciclo de nacimiento, muerte y reencarnación se le conoce como *samsara*.

Samskara: puede tener diferentes connotaciones, sin embargo, dentro del hinduismo son las impresiones (por ejemplo, actos repetidos) que se graban en la mente y generan la personalidad y conducta de un ser humano.

Dharma: este es uno de los conceptos más importantes dentro de este sistema de creencias, suele ser descrito como “rectitud” a nivel físico y a nivel espiritual. Se basa en la palabra *dhara*, que proviene de la raíz sánscrita \sqrt{Dhr} , que es “sostener”. Se hacen referencia a ella como lo que sostiene la sociedad. *Dharma* tiene varios significados como: religión, ley natural, conducta correcta, virtud, aquello que sostiene o mantiene unido, algo establecido o firme. Swami Shivananda la describe como aquello que trae bienestar, que nos eleva, aquello que sostiene el universo, y nos lleva hacia la perfección y la gloria. *Dharma* es el corazón de la ética en el hinduismo y Dios es el epicentro del *dharm*. *Adharma* sería lo opuesto, la falta de virtud, corrupción, o falta de rectitud.

Karma: una de las principales creencias de los hindúes es la ley del *Karma*, o la ley de Acción y Reacción. Este concepto se puede explicar por la expresión que dice: “Así como siembras, cosecharás”. De acuerdo con las religiones dhármicas, es una energía trascendente (invisible e inmensurable) que se deriva de los actos de las personas, donde cada una de las sucesivas reencarnaciones quedaría condicionada por los actos realizados en vidas anteriores.

CONCEPTOS GENERALES:

¿CÓMO ESTABLECER UNA HISTORIA DEL YOGA?

Si bien es cierto que la palabra Yoga, en el transcurso de la historia, se ha utilizado de maneras muy variadas, eso deja claro que este concepto realmente fue, y sigue siendo, muchas cosas diferentes. Para comentar sobre una posible historia del Yoga, vale la pena reflexionar sobre el significado de esta palabra, y considerar que lo que en tiempos antiguos era considerado Yoga ha cambiado mucho en relación a la modernidad. Incluso en este momento, aspectos geográficos también tiñen a la palabra de significados distintos, con ciertas similitudes, y en ocasiones, hasta con grandes contradicciones. No es lo mismo hoy en día el significado de la palabra Yoga en oriente como en occidente, o al menos estos aspectos geográficos realmente afectan lo que creemos que esta palabra significa. Comentaremos más sobre la definición del Yoga en un apartado más adelante. Por el momento es importante aclarar que para definir la historia de un concepto en particular, vale la pena tener muy claro a qué se refiere dicho concepto. Por ejemplo, es posible que los orígenes del Yoga pertenezcan a una época donde este conjunto de prácticas realmente se conocían con otros nombres. De esta forma, reafirmamos que al hablar de una “historia del Yoga” no necesariamente es una historia sobre el concepto de “Yoga”, sino sobre un conjunto de prácticas que actualmente nombramos con esa palabra.



Esta imagen muestra una fotografía de uno de los sellos más importantes que se han encontrado en el Valle del Indo. Se ha realizado mucha especulación, y se han establecido hipótesis de que esta imagen es una prueba de que la cultura del Indo introdujo las prácticas ascéticas y el Yoga en la religión védica que trajeron los arios, quienes invadieron la India hacia 1200 a.C. Esto por el momento es mera especulación ya que no se ha podido comprobar por no haber podido descifrar la escritura de esta civilización.

Los orígenes del Yoga

Todos los diferentes tipos o estilos de Yoga tienen algo en común, que es la trascendencia, la búsqueda de una evolución de la conciencia. Si establecemos nuestra realidad material desde el punto de vista de la materia, y su polaridad como el espíritu, podemos establecer que un común denominador que encontramos en los diferentes tipos de Yoga es el sentido de trascendencia de la materia al espíritu, o en algunas ocasiones el sentido de integración de ambas polaridades. Podríamos mencionar que en los orígenes del Yoga

“ Desde hace ya bastantes décadas, el hatha se ha convertido en una de las prácticas predilectas para aquellos que buscan métodos de alcanzar el bienestar físico y mental. Sin embargo, y sobre todo fuera de la India, la gente está sumida en la ignorancia de lo que se refiere a su historia, su literatura y su dimensión simbólica. ”

Adrián Muñoz
en *Radiografía del Hatha Yoga*



El valle del Indo se encuentra en lo que hoy es Pakistán (desde 1947, después de la independencia). Se dice que miles de personas vivieron en esta zona alrededor del río del Indo, y que, debido a cambios climáticos y geográficos, esta civilización comenzó a desaparecer. Se especula que se movieron alrededor de 1.500 a.C. hacia las zonas fértiles del Himalayas para vivir cerca del río Ganjes.

existían prácticas que tenían estos objetivos, o estas pretensiones, y, que en su origen no fueron necesariamente asociadas al Yoga. Una de estas prácticas es el chamanismo, definida por Feuerstein como “el arte sagrado de cambiar la percepción personal para entrar en planos no ordinarios de la realidad” (*The Yoga Tradition*, p. 93). Se ha establecido como una fecha probable 25,000 a.C. Podemos hablar tal vez de metodologías que buscan un objetivo similar a las prácticas yógicas, aunque en el chamanismo se busca muchas veces fines sanadores o poderes mágicos, mientras que el objetivo último del yogi es la trascendencia para lograr obtener el contacto con su Ser trascendental, la búsqueda de la liberación, y la autorealización. Objetivos probablemente no compartidos por el chamán.

La Civilización del valle del Indo-Sarasvati

Existen controversias cuando se discuten los orígenes de la cultura hindú relacionada con el valle del Indú, en lo que actualmente es Pakistán. No se ha encontrado una forma de descifrar el lenguaje que estos pobladores utilizaban en lo que se ha encontrado como restos arqueológicos. En el año 1921, arqueólogos encuentran los restos de las ciudades de Harappa y Mohenjo-Daro en el valle del Indu, en Pakistán. En este sitio se encontraron más de dos mil sellos de terracota con imágenes diversas que han tenido diferentes interpretaciones, y donde se ha establecido la teoría, no aceptada por todos los historiadores, de que estos sellos son la prueba de los orígenes de la civilización India asociada a los védicos-arios. Uno de éstos sellos, que ha llamado la atención sobre los otros, es una imagen de un hombre sentado en el suelo con sus piernas en una posición que se ha prestado a mucha especulación y controversia, la inquietud es si realmente por la posición de sus piernas y todo su cuerpo se podría interpretar que está en una posición de Yoga. Este sello es conocido como el sello de *Pashupati*, asociado tradicionalmente con Shiva, señor de las bestias (*pashu* “bestia” y *pati* “señor”). En la imagen se ven varios animales que rodean a este hombre, que posee un sombrero con unos cuernos redondeados. Lamentablemente, como no se ha encontrado la forma de descifrar el lenguaje hallado en estos restos antropológicos es difícil establecer si se podría especular sobre prácticas yógicas en estas civilizaciones.

Históricamente se ha determinado que alrededor del año 1900 a.C. el río Saraswati deja de existir por cambios climatológicos por lo que estos habitantes deben movilizarse geográficamente para encontrar un lugar idóneo para vivir y abandonan este valle del Indo. Feuerstein plantea que alrededor del 1500 a.C., se movilizaron hacia lo que hoy en día es el norte de la India, en las hermosas y fértiles tierras del valle del río Ganjes.

En el libro *Radiografía del Hatha Yoga*, Adrián Muñoz menciona



que en uno de los Upanishads, que data aproximadamente de 200 a 400 a.C., el *Svatesvatara-Upanishad*, se enumeran algunos rasgos de la práctica del Yoga, similares a los que unos siglos después finalmente Patanjali iba a sistematizar estableciendo el Yoga como un método filosófico meditativo, donde se asocia esta práctica con el control de las fluctuaciones de la mente, el control del cuerpo y los sentidos. Aún en este momento no existe el concepto y la percepción de una práctica de posturas físicas.

Feurstein establece, en su libro *The Yoga Tradition*, tres épocas principales donde históricamente se estructuran las diferentes visiones del Yoga:

1. **Pre-Clásica:** que pertenece a la época de los vedas, los Upanishads, y las historias épicas del *Mahābhārata* y el *Ramayāṇā*.
2. **Clásica:** la época de Patanjali, donde se estructura la práctica del Yoga
3. **Post-Clásica:** posterior a Patanjali, donde se desarrollan las vertientes del Bhakti-Yoga, Tantra-Yoga, y finalmente el Hatha-Yoga.

En esta escultura monolítica (hecho en una sola piedra) se relata la leyenda de la creación del río Ganjes, donde hay un personaje mitológico llamado Bhagiratha, el cuál como un acto de ascetismo (austeridad) decide pararse sobre una sola pierna por mil años, con intención de lograr que el río Ganjes descendiera a la tierra y así limpiar los restos de sus familiares que habían sido aniquilados por el *rishi* Kapila. Esta imponente escultura, que se calcula data de hace 1200 años, se encuentra en el sur de la India, en Mahabalipuram, el estado de Tamil Nadu. Fue muy hermoso en el 2004 poder estar frente a esta imponente obra maestra. Es muy interesante ver la postura de yoga con la cual él realiza su práctica ascética.

CONCEPTOS GENERALES:

EL SIGNIFICADO DEL AUM



CONCEPTOS GENERALES:

EL PORQUÉ DEL YOGA



En las orillas del río Ganges, al norte de la India, en las faldas de los Himalayas, viven muchos hombres que son conocidos como swamis o sadhus. Esta es una palabra que se usa para referirse a unos seres humanos que son considerados por muchos como monjes en la tradición hindú. Son ascetas, renunciantes de la vida material, que se entregan de lleno a cultivar su espíritu. Curiosamente, algunos textos aclaran que se debe tener sumo cuidado con ellos y que pueden ser peligrosos, ya que desde la Edad Media fue utilizada esta práctica por delincuentes que se hacían pasar por sadhus para esconderse, ya que al ser renunciantes y no tener ni siquiera un documento que los identifique, su pasado se puede mantenerse oculto, siendo imposible rastrear su identidad.

Quando nos preguntamos ¿qué es el Yoga?, vale la pena preguntarse antes el porqué del Yoga, ¿cuál es la necesidad de que surja esta práctica?, ¿qué es lo que inspira y lanza a un ser humano hacia la búsqueda de prácticas y disciplinas para satisfacer su anhelo de felicidad, éxtasis, bienestar y sed de llenar un vacío existencial de propósito en su vidas?

Una noche, durante mi estadía en la India en el 2004, caminando a orillas del río Ganges (que representa en esa cultura la manifestación de la madre divina, Ganga Mai) conocí a un hermoso *sadhu*. Era algo especial, su personalidad transmitía una paz única, una calma que se siente en la presencia de santos y sabios. Por años olvidé su nombre, pero caminando por el mismo lugar unos 12 años después, el destino nos volvió a reunir, se llama Shambunath. A un lado una imagen de nuestro reencuentro. Recuerdo como si fuera ayer las bellas facciones de su rostro, sus cabellos largos con *dreadlocks* (rastas), que son un importante signo de los devotos del dios Shiva. Y recuerdo claramente su voz cuando nos sentamos en un oscuro rincón y me relató esta historia sobre Virabhadra.

Virabhadra, el guerrero del Yoga

Versión oral mitológica

Shiva, el gran Dios, vive en la montaña Kailash, con su consorte, conocida como Sati. Ella es hija de Daksha, uno de los hijos de Brahma (dios de la creación), el cual nunca quiso que Shiva se convirtiera en su yerno, por su fama de vivir en lugares desagradables como basureros, crematorios y otros similares.

Como asceta errante no tenía ni siquiera ropa adecuada para vestir, ni casa para ofrecerle un hogar a ella. Pero nada de eso le importaba, ya que vivir en presencia de Shiva era su mayor bendición y alegría.

Un día el padre de Sati, Daksha, decidió hacer una ceremonia llamada *yajna*; invitó a todos los dioses y diosas con excepción de su propia hija, ya que no quería la presencia de Shiva en el ritual.

Era imposible evitar que la noticia del ritual se corriera por todos los Himalayas, y Sati escuchó lo que hacía su padre.

Shiva le dijo que no debería asistir ya que no habían sido invitados,

pero Sati le replicó que era un ritual hecho por su padre a quien debía expresarle su respeto y consideración.

No hubo forma de detener a Sati y evitar que se presentara en el *yajna*, el cual se hizo al lado del río Ganges, en un lugar conocido como Haridwar. Todos quedaron extrañados al verla, sabían que no estaba invitada. Daksha la recibió de mal ánimo, la ofendió frente a todos lanzando calumnias y ofensas hacia ella y principalmente hacia Shiva. Molesta se lanzó al fuego y se inmoló, muriendo incinerada. Shiva se enteró y de inmediato se presentó ante el lugar de la ceremonia. Al verla inerte y carbonizada, se encarnó en él la furia. Lanzó al fuego un trozo de su cabellera de *dreadlocks*, del cual nació una fiera salvaje, que encarnaba su ira, rencor, dolor y tristeza, todo en uno.

Nació Virabhadra...

Un furioso demonio negro tan alto como el cielo, tan brillante como tres soles juntos nació en ese momento; sus dientes eran sables filosos y sus cabellos flamas candentes. Tenía decenas de brazos, estaba equipado con un sin número de armas, y le adornaba su cuerpo una guirnalda de la cual colgaban las cabezas de muchos hombres.

Este le preguntó a Shiva: “¿Qué debo hacer en este momento?”, a lo que Shiva replicó: “*aniquílalos a todos y córtale la cabeza a Daksha*”. Con un enorme tridente en su mano (símbolo de Shiva) con la ira necesaria para matar a la muerte misma y colgando campanas en sus tobillos que rugían como un león, Virabhadra apareció como un enorme huracán e hizo lo que su amo le solicitó.

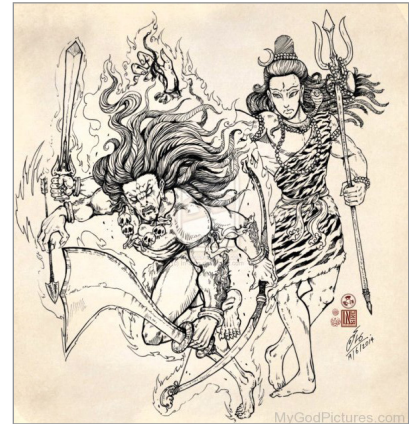
Shiva muy consternado por la muerte de Sati, tomó el cuerpo y lo colocó sobre su tridente. Solo y triste por su pérdida, consumido por la pena comenzó a errar por toda India, mientras el cuerpo carbonizado se desgarraba y caía por el camino. En cada lugar donde cayó una parte del cuerpo yace ahora un templo para Sati (o Shakti).

Shiva llora

Triste Shiva siguió errando sin rumbo; de sus ojos caían lágrimas a la tierra, de las cuales creció un bello árbol cuyas semillas son llamadas *Rudrakshas*, proveniente de *Rudra* (otro nombre de Shiva), y *aksha* (lágrimas). Con estas semillas se hacen unos collares que similares a los rosarios, llamados *malas*, que se usan para meditar e invocar a esta deidad.

El remordimiento

Cuando Shiva vio la sangrienta escena que había creado Virabhadra en el *yajna*, se arrepintió de tanta destrucción; los dioses decapitados fueron milagrosamente sanados, y a Daksha le reemplazó la cabeza con la de una cabra. Daksha y los otros le agradecieron y lo llamaron Shankar, “el benevolente”.

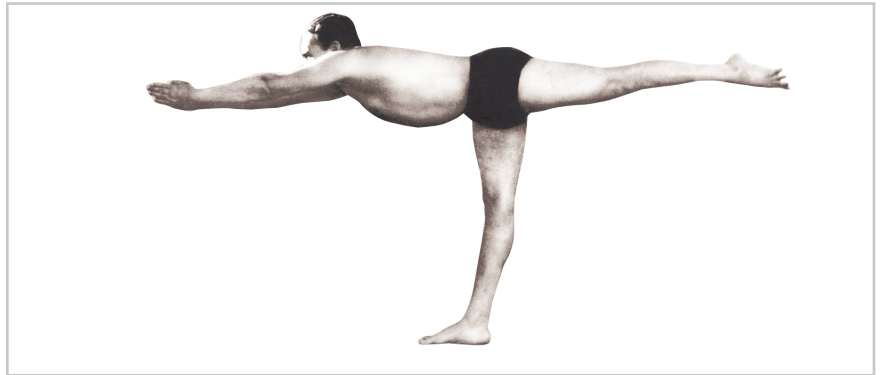


Unos meses después de escuchar esta historia en Kathmandú estuve en un pequeño templo llamado Guheswari, al lado del sagrado río Bagmati, donde se dice cayó el *yonis* (vagina) de Sati.

La postura de Yoga dedicada a Virabhadra

A pesar de que esta historia es muy antigua, es probable que esta postura, como se practica actualmente, fue adaptada por el maestro de maestros Krishnamacharya hace unos 60 años, y popularizada por Phatabhi Jois con la práctica del Ashtanga Yoga, y posiblemente refinada en su alineamiento y precisión por B.K.S. Iyengar.

En las tres versiones de esta postura llamadas también “el guerrero”, se requiere alinear no solamente el cuerpo físico, sino también la mente para enfocarla y purificarla, desarrollando la firmeza y la concentración que son cualidades de un guerrero del Yoga.



En Silencio, quietud y paz

El dios de la disolución partió finalmente para la montaña sagrada de Kailash, su morada eterna, ahí se sienta otra vez por unos miles de años, dentro de la dimensión temporal de los dioses, y descubre que en el elixir del silencio, en la medicina de la quietud, se encuentra una panacea para su sufrimiento: la meditación, la cual le brinda infinita paz e inquebrantable ecuanimidad. Mitológicamente muchos consideran este acontecimiento como el surgimiento de lo que conocemos como el Yoga.

Con el tiempo Sati volvió en su siguiente manifestación, ahora bajo el nombre de Párvati, a la vida de Shiva; y a través de grandes austeridades, sacrificios y actos de devoción volvió a ganarse el corazón de su amado.

Shiva es un dios de grandes ambigüedades e interminables paradojas, atributos contradictorios se le atribuyen a él. Su nombre, del sánscrito, se puede traducir como “auspicioso”. Algunos de sus otros nombres pueden transmitir sus cualidades opuestas, Rudra se refiere a sus aspectos salvajes y feroces, así como Sambhu se puede traducir como “El que causa felicidad”.

En esta historia, donde se mezcla lo real con lo imaginario, lo mitológico con lo histórico, podemos reflexionar sobre cuál es la razón del nacimiento de la disciplina que llamamos Yoga. Recordemos que la práctica del Yoga tiene muchas diferentes manifestaciones; desde el acto de sentarse a interiorizar los pensamientos (meditación), con la intención de reconocer que nuestra identidad va más allá de estos. También Yoga podemos considerarlo el canto de mantras, que enfocan la mente como un haz de luz, con la potencia de un láser, para direccionarlo hacia lo sagrado. Incluso podría considerarse prácticas más modernas de Hatha-Yoga, donde se usa nuestro cuerpo para experimentar la trascendencia.

De forma paralela, como en la historia de *Siddharta Gautama*, quién dijo en su primer discurso que “*la vida es sufrimiento*”, podemos ver en esta historia mitológica cómo el Dios Shiva experimenta en esa

ocasión los acontecimientos de lo sucedido con Sati: al encontrarse inmerso en las profundidades de un mar de tristeza, debe reconocer la necesidad de la liberación de ese sufrimiento. Muchas son las palabras con las que se expresa esta búsqueda de liberación: *Kayvalia*, *Mukti*, *Moksha*, *Samadhi*, o *Nirvana*, son algunas de ellas.

LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO

Unos dos mil años antes de Cristo, vivieron los *rishis*, cuyo nombre procede de la raíz sánscrita \sqrt{drish} que significa “ver”; ellos tenían capacidades suprasensoriales, o metafísicas, que les permitían percibir cosas que van más allá de este mundo terrenal, aspectos trascendentales de la vida y la realidad. Tenían la capacidad de lo que podríamos llamar “videntes”, y según la historia estos personajes eran los que podían “canalizar” textos sagrados que escuchaban del más allá. De esta forma nacieron los textos conocidos como los *Vedas*, palabra que procede de la raíz \sqrt{ved} que significa “conocimiento”. A partir de estos textos surge un conocimiento trascendental, así como una ciencia que tenía en su objetivo la búsqueda de la liberación del sufrimiento (*duhkha*). El Yoga se fundamenta en estos conocimientos por lo que es considerada una enseñanza de liberación de la percepción limitada de lo que somos (*moksa-shāstra*).

Este hábito mental-emocional de la identificación con el ego es, de acuerdo al Yoga, una misidentificación, o identificación errónea, lo cual nos lleva una y otra vez a crear patrones de comportamiento que de manera inevitable nos llevan en la dirección del sufrimiento (*duhkha*). Es importante comprender el significado de la palabra sánscrita *duhkha*, para esto resulta útil remontarnos a su etimología, el académico moderno Winthrop Sargeat la describe como:

“Los antiguos Arios quienes trajeron el lenguaje sánscrito a la India fueron nómadas, que criaban caballos y ganado, personas que viajaron mucho en caballos, o en vehículos llevados por bueyes. “*Su*” y “*dus*” son prefijos que indican bueno o malo. La palabra “*kha*”, en el sánscrito más antiguo significa “cielo”, “ether”, o “espacio”, originalmente se refería a la palabra “hueco”, particularmente el hueco del eje en uno de los vehículos usados por los arios. De esta forma el concepto “*sukha*” significaba originalmente “tener un hueco axial bueno”, mientras que “*duhkha*” significaba “tener un hueco axial malo o inadecuado”, lo cual lleva a incomodidades, dolor y sufrimiento” (Sargeant, Winthrop (2009), *The Bhagavad Gita*, SUNY Press, p. 303).

Podemos recordar en este momento las palabras que se dicen ofreció el Buda en el momento de su primer discurso al haber logrado el “despertar”, concepto que en sánscrito se define como *budhi*. Estableció lo que se conoce como las cuatro noble verdades, lo que algunos han traducido como las verdades del hombre noble:

PARA REFLEXIONAR

En relación a la liberación:
Había una vez un hombre que tenía un problema grave de salud, una condición insoportable de incontinencia le estaba afectando y ésto hacía que su vida estuviera llena de sufrimiento y miseria, no había día en el que esta condición no le creara graves problemas, con sus amigos, con su novia, en su trabajo, en un bus; en todo lugar y momento, un día decidió quitarse la vida, puesto que era lo único que consideraba iba a lograr alivianar ese problema grave. Se iba a tirar de un puente cuando se encontró a un amigo....

Continuará

1. En la vida hay sufrimiento (traducido por algunos como la vida es sufrimiento).
2. La fuente del sufrimiento es el deseo y la necesidad de satisfacer ese deseo para lograr placer.
3. El sufrimiento puede cesar, detenerse.
4. La forma de hacerlo es a través del Óctuple Sendero, que implica: visión correcta, pensamiento correcto, hablar correcto, actuar correcto, medio de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta, meditación correcta.

Si volvemos a la historia de Shiva, cuando Sati se ha lanzado al fuego, él la coloca sobre su hombro y parte a deambular por los Himalayas en gran sufrimiento; según la leyenda él se sienta en la montaña Kailash, al norte de la India, y a través del silencio, la interiorización y la reflexión, llega a lo que se ha conocido como meditación. Es a través de este proceso en el que entra Shiva lo que le permite lograr superar ese momento de gran tristeza por la pérdida de su ser amado.

Es a través de la meditación que logramos reconocer lo que desde la perspectiva del Yoga es nuestro ser verdadero, trascender todas las identificaciones falsas de lo que realmente somos. Más allá de las capas de nuestro ser (*panchakoshas*) podemos llegar a encontrar lo que llamamos *atman*, o alma. De acuerdo a las enseñanzas de los *Vedas* el *atman* tiene tres cualidades que lo caracterizan, *Satchidananda*:

1. **Sat:** el *atman* es algo real, y verdadero. Lo que no es real, verdaderamente no existe.
2. **Chid:** viene de *chitta*, que significa consciencia, el alma es pura consciencia.
3. **Ananda:** que es traducido como gozo, una alegría trascendental.

Desde la percepción yógica estas cualidades describen la verdadera esencia de lo que somos. Partiendo de esta sabiduría y con la meta de la liberación del sufrimiento, descrito con claridad por Buda y Shiva, los *rishis* plantean el concepto de *Svadyaya*, que etimológicamente viene de la combinación de dos palabras: *Sva*, que significa “uno mismo”, y *dhyaya*, que es “ir hacia”. Ir hacia uno mismo consiste en el viaje de autoconocimiento, del reconocimiento de nuestra esencia como algo que trasciende esta dualidad de cuerpo-mente, así como las cinco capas de los *panchakoshas*, para reconocer *Satchidananda*.

Una práctica auténtica de Yoga, más allá de la diversidad de estilos y métodos, debe ir dirigida en la dirección de reconocer estas cualidades como fundamentos de nuestro Ser. Es a través de este redescubrir, de este autoconocimiento, que podemos lograr la verdadera liberación, reconociendo que desde ese lugar sagrado somos ilimitados y libres. Todas las enseñanzas yógicas se esfuerzan por consolidar esta verdad fundamental.

“ Nosotros particularmente nos identificamos con nuestro cuerpo, mente, posesiones y relaciones (a las cuáles con frecuencia tratamos como nuestras posesiones). Esta falsa identidad es a la que llamamos ego (*asmita* es el concepto sánscrito que se refiere a esa falsa identidad). ”

Georg Feuerstein

 CONCEPTOS GENERALES:

¿POR QUÉ EL YOGA NO ES UNA RELIGIÓN?

Existe un hilo muy delgado que separa la religión del Yoga, algunos dicen que se entrelazan y, en ocasiones, es difícil saber hasta dónde llega el uno sin mezclarse con el otro.

Si bien es cierto que nace en una cultura y rodeada de una filosofía completamente inmersa en la religión hindú, eso no la hace una religión, aunque es muy frecuente que muchos equivocadamente piensen que al practicar Yoga se deben tener ciertas creencias o incluso convertirse a esta religión de la India. Es necesario aclarar que cualquier persona sin importar su religión puede practicar Yoga; por ejemplo, un cristiano puede practicar esta disciplina, y eso no lo hace menos cristiano, por el contrario, ciertos principios pueden ayudarle a practicar sus creencias con mayor intensidad y fe.

Es importante para cualquier practicante y más aún para cualquier profesor de esta disciplina saber diferenciar entre ambos, poder aclarar sus diferencias y semejanzas, y tener la capacidad de explicar por qué el Yoga no se considera una religión.

Es frecuente que profesores hagan referencia a los dioses de la India, sin embargo, debemos recordar y aclarar que se hace por su importancia a nivel simbólico. En este sentido el hinduismo es extremadamente rico para interpretarse en función de nuestro crecimiento espiritual y el desarrollo de nuestra conciencia; esto no significa que realmente creamos que existe un dios que es un niño con cabeza de elefante y que está parado sobre un ratoncito.

El hinduismo está lleno de mensajes con alegorías, magia, ilusión, gozo y alegría; el color de todos esos cuentos, leyendas y mitos nos enriquecen el alma y nos acercan a los valores de bondad, amistad, felicidad y amor.

En conclusión, el Yoga no es una religión, es más una forma de ver y vivir la vida, que no va en contra de ninguna creencia religiosa. Su principal objetivo es colocar una semilla en el practicante para que germine y crezca, con la intención esencial de acercarnos a nuestra propia naturaleza, que en su estado más puro está llena de paz, comprensión y alegría.

“La intención de la ciencia es convertirse en filosofía, el objetivo de la filosofía es convertirse en religión, el objetivo de la religión es buscar a Dios, y, por lo tanto, el objetivo de la humanidad es convertirse en Divina.”

 Sri Ananda Acharya

CONCEPTOS GENERALES:

LOS TEXTOS CLÁSICOS MÁS IMPORTANTES

ORIGEN

Los textos védicos existentes se pueden separar en dos grupos, conocidos como *shruti* y *smriti*. El primero de ellos hace referencia a los textos que son revelados, así la palabra *shruti* significa “lo que se oye”, lo que escucharon los sabios *rishis* directamente de Dios. Los hindúes creen que los *shruti* no son creaciones del hombre, no son obras de origen intelectual, sino revelaciones directas de Dios a los hombres. Los *rishis* (sabios o videntes) fueron los intermediarios que captaron esas revelaciones divinas. Estos textos son universales y eternos. No pueden ser interpretados, sino seguidos al pie de la letra.

Entre los textos que se consideran revelaciones comunicadas por Dios (*shrutis*) a algunos sabios del pasado encontramos los cuatro *Vedas*, los *Upanishads* y los *Vedanta-Sutras*.

En cambio, el resto de la literatura védica se considera *smriti*, que significa “lo recordado”, entre la cual nos encontramos los siguientes textos: los *Puranas*, las historias épicas (*Mahābhārata* y el *Ramayāṇā*), que se consideran explicaciones de un legendario escritor llamado Vyasa para ayudar a los humanos a entender los crípticos *Vedas*.

LOS VEDAS

Se denominan *Vedas* a los cuatro textos sánscritos que forman la base del extenso sistema de escrituras sagradas del hinduismo. La palabra *veda* proviene de un término indoeuropeo relacionado con la visión. En sánscrito literalmente significa “conocimiento”.

Los textos védicos se desarrollaron dentro de la denominada cultura védica, basada en castas (*varna* o color) y etapas de la vida (*ásramas*). Los tres primeros *Vedas* fueron la división original, también llamada *traí* (*trayī*: “la triple”), estos son:

- El *Rig-veda* (el recitar poético),
- El *Yajur-veda* (uso del sacrificio) y
- El *Sama-veda* (cánticos).

Partes de los Vedas

Cada Veda se subdivide en dos partes claramente identificables:

1. **Mantras:** palabras de oración y adoración dirigidas al fuego, a alguna forma del Sol o a alguna forma del aire, cielo, viento, con pedidos de riqueza, salud, longevidad, ganado, hijos, victoria, e incluso perdón de los pecados (ver el «himno Gayatri», la oración secreta que cantan los *bráhmanas* tres veces al día).
2. **Bráhmanas:** consistente en explicaciones detalladas para llevar a cabo ceremonias en las que se podían utilizar con provecho los mantras.

Así como los Vedas eran sólo tres, los mantras son también tres:

1. **Rig:** los cuales son versos en alabanza, con métrica, compuestos para ser recitados en voz alta, y plegarias litúrgicas para recitar en los sacrificios (homa).
2. **Iáyus (Iáyur),** que están escritos en prosa, y se supone que sólo pueden ser murmurados durante un sacrificio de fuego.
3. **Sāman (Sāma),** versos métricos para ser recitados durante las ceremonias de la planta *soma* (droga psicotrópica que sólo los sacerdotes bráhmanas podían utilizar).

Se debe tener en cuenta que tanto el *Iáshur-veda* como el *Sama-veda* contienen muchísimos textos del Rig-veda original.

LOS UPANISHADS

Upanishad designa a cada uno de los casi 150 libros sagrados hinduistas, escritos en idioma sánscrito, entre los siglos VII y V a. C. aproximadamente.

Los *Upanishads* se basan probablemente en las experiencias de personas que, cansadas de la religión oficial, se retiraron a los bosques para vivir como ascetas o ermitaños, pensaron por su cuenta y luego difundieron sus ideas. Los autores de estos libros se reunían para escuchar la palabra de algún maestro espiritual y conversar sobre la divinidad.

EL BHAGAVAD-GĪTĀ

Etimología

El *Bhagavad-Gītā* es considerado la escritura hindú más importante por su valor filosófico, político, psicológico y espiritual.

El término *Bhagavad-Gītā* significa “la canción de *Bhagaván*” (Dios, que posee todas las opulencias). Con frecuencia, la *Bhagavad-*

Gītā es llamada simplemente *Gita*. Aunque el sustantivo sánscrito *Gītā* es femenino (la “canción”), en español se puede ver más como masculino (el ‘canto’).

El *Gītā* con sus 700 versos es parte del texto épico *Mahābhārata* (posiblemente del siglo III a. C.).

Su contenido es la conversación entre Krishná —a quien los hinduistas consideran una encarnación de Vishnú (mientras que los hinduistas vaishnavas lo consideran el origen de Vishnú)— y su primo y amigo Áryuna en el campo de batalla en los instantes previos al inicio de la guerra de Kurukshetra. Respondiendo a la confusión y el dilema moral de Áryuna, Krishná explica a este sus deberes como guerrero y príncipe, haciéndolo con ejemplos y analogías de filosofías yóguicas y vedánticas.

Ésto ha hecho que la *Bhagavad-Gītā* sea considerada una guía breve de la filosofía hindú. Durante su discurso, Krishná revela su identidad como el “mismísimo Dios” (svayam Bhagavan), bendiciendo a Áryuna con una impresionante visión de su divina forma universal.

Otros nombres

La *Bhagavad-Gītā* recibe también el nombre de *Gitāpanishad* (Gitá upanishad) y *Yogopanishad* (Yoga Upanishad), dando a entender así su estatus de *Upanishad*, es decir, de escritura vedántica. Por formar parte del *Mahābhārata*, se le incluye entre los textos Smriti. Sin embargo, al ser también parte de los *Upanishads*, tiene el estatus de śruti, o “escritura revelada [oída]” El Gitá representa un resumen de las enseñanzas upanishádicas, siendo llamado también el «Upanishad de los *Upanishads*». Además, también es llamado moksha shastra (“escritura de la liberación”), ya que trata lo referente a la ciencia de lo absoluto y establece el camino para la emancipación.

“ Estudiamos para entender.
Entendemos para cambiar.
Cambiamos para crecer.
Creemos para trascender.
Trascendemos para ser libres.”

Georg Feuerstein

Se desconoce cuál es el autor del *Bhagavad-Gītā*.

La mayor parte de los libros de la literatura de la India son anónimos. El *Mahābhārata* (libro que contiene al Gitá) atribuye su autoría al mítico sabio Vyasa.

Fecha de origen

Se desconoce la fecha en que se compuso el *Bhagavad-Gītā*, según RadhaKrishnan, el *Bhagavad-Gītā* sería anterior a la mayor parte de los primeros *Upanishad* y anterior también al período de desarrollo de los sistemas filosóficos y su formulación en los *sutras*. El origen del *Gitá* se situaría entonces en la era precristiana.

Los estudiosos del tema sitúan la composición del Gita entre el siglo V y el siglo II a. C.

Basándose en las diferencias entre los estilos poéticos, algunos especialistas del tema han señalado que el *Bhagavad-Gītā* se añadió al *Mahābhārata* en una fecha posterior.

En el propio texto del *Bhagavad-Gītā*, Krishna afirma que el conocimiento del Yoga contenido en el *Gītā* se instruyó a la humanidad en el comienzo mismo de su existencia.

Como el hinduismo ha tenido históricamente una tradición oral que ha transmitido el conocimiento de generación en generación durante miles de años, no es descabellado que las tradiciones religiosas hindúes consideren que las enseñanzas del *Bhagavad-Gītā* sean de una fecha anterior a la que apuntan los estudiosos del tema.

Aunque la fecha original en que se compuso el *Bhagavad-Gītā* no está clara, sus enseñanzas se consideran eternas y por ello, la fecha en que se redactó es considerada de escasa significatividad espiritual por parte de especialistas. Swami Vivekananda desestimó el preocuparse por los diferentes acontecimientos históricos, ya que consideraba que los acontecimientos históricos carecen de importancia para el estudio del *Gītā* desde el punto de vista del dharma (la religión hinduista).

Según el escritor Prabhakar Kamath, a mediados del siglo III a. C. los seguidores del brahmanismo —tomando como base al rey Ashoka— crearon el guión original del *Bhagavad-Gītā*, llamado Áryuna vishada (“la debilidad de Áryuna”) y lo insertaron en el expansivo *Mahābhārata*. Así trataron de revertir la tendencia de los chatrías a abandonar la antigua religión y convertirse a las nuevas religiones como el yainismo y el budismo.

Análisis de su contenido

El *Bhagavad-Gītā* es un manuscrito del siglo XIX. La *Bhagavad-Gītā* se desarrolla en el capítulo «Bhismá-parva» del *Mahābhārata* y consta de 18 capítulos, del 25.º al 42.º, con un total de 700 versos. Los propios versos utilizan la variedad y el estilo de la métrica sánscrita con símiles y metáforas, siendo escritas de una forma poética que tradicionalmente es cantada; de ahí el título “El canto del Divino”.

Preludio del Gita

El tema principal del *Mahābhārata* son las hazañas de dos familias de primos reales, conocidos como los Pandavas y los Kauravas, que eran

los hijos de dos hermanos, Pandu y Dhritarashtra, respectivamente. Dhritarashtra era ciego de nacimiento, por lo que Pandu heredó el ancestral reino, que comprendía la parte norte de la India moderna, en torno al actual Delhi. Los hermanos Pandava eran: Yudhishtira el mayor, Bhīma, Áryuna, Nakula y Sahadeva. Los hermanos Kauravas eran un total de cien, siendo Duriোধana el mayor. Cuando Pandu murió a una edad joven, sus hijos, todavía pequeños, pasaron a estar bajo el cuidado de su tío Dhritarashtra, quien usurpó el trono.

Los Pandavas y los Kauravas fueron llevados juntos al mismo hogar, teniendo los mismos profesores, de los cuales, los más notables fueron Bhishmá y Drona. Bhishmá, el abuelo sabio, actuaba como su jefe guardián, y Drona como su instructor militar. Los Pandavas fueron dotados de justicia, autocontrol, nobleza y otros muchos rasgos caballerescos. Por otro lado, los cien hijos de Dhritarashtra, especialmente Duriোধana, adquirieron cualidades negativas, como la crueldad, la injusticia, la falta de escrúpulos, la codicia y la lujuria. Duriোধana, celoso de sus cinco primos, buscó formas para acabar con ellos.

Cuando llegó el momento de coronar a Yudhishtira, el mayor de los Pandavas, como príncipe, Duriোধana, mediante un tortuoso juego de dados, desterró a los Pandavas al bosque. A su regreso del destierro, los Pandavas demandaron su legítimo trono. Duriোধana, que había consolidado su poder mediante varias alianzas, se negó a restaurar sus derechos jurídicos y morales. Los intentos de los mayores y de Krishná, que era amigo de los Pandavas y también de los Kauravas, para resolver el asunto fallaron. Nada satisfacía la codicia desmedida de Duriোধana.

La guerra se hizo inevitable. Duriোধana y Áryuna, cada uno por su parte, pidieron a Krishná que les ayudara en la guerra, ya que poseía el ejército más fuerte y era venerado como el más sabio y maestro yogi más grande. Krishná ofreció otorgar su gran ejército a uno de ellos y convertirse en un auriga y consejero del otro, pero no tocaría ningún arma ni participaría en batalla alguna. Duriোধana eligió el vasto ejército de Krishná, mientras que Áryuna prefirió escoger a Krishná como su compañero. El reino entero respondió a la convocatoria de los Pandavas y los Kauravas. Los reyes, príncipes y caballeros de la India con sus ejércitos, se reunieron en la llanura sagrada de Kurukshetra. El rey ciego Dhritarashtra deseó seguir el desarrollo de la batalla. El sabio Vyasa le ofreció dotarle de una vista sobrenatural, pero el rey se negó ante tal ofrecimiento, ya que consideraba que ver de cerca la destrucción de sus seres queridos sería demasiado para poder soportarlo. Vyasa reaccionó dotando de una visión sobrenatural a Sanjaya, que iba a actuar como reportero

de Dhritarashtra. El *Gītā* se inicia con la pregunta del rey ciego a Sanjaya respecto a lo que sucedió en el campo de batalla cuando los dos ejércitos se enfrentaron entre sí.

Inicio de la narración

El discurso del *Bhagavad-Gītā* se inicia en las postrimerías de la batalla de Kurukshetra. Comienza con el príncipe pandava Áryuna, que se encuentra repleto de dudas en pleno campo de batalla. Consciente de que sus enemigos son sus propios parientes, amigos queridos y venerados maestros, Áryuna se dirige a su compañero, Krishná, buscando consejo.

En resumen, la principal materia filosófica del *Bhagavad-Gītā* es la explicación de los cinco conceptos o “verdades” básicas:

- *Ishvara* (Dios, controlador)
- *Yiva-atma* (‘viva-alma’ o alma viviente)
- *Prakrti* (materia)
- *Karma* (deber)
- *Kala* (tiempo)

Krishná aconseja a Áryuna con la gran idea del dharma, es decir, la armonía y el deber universal. Comienza con el principio de que el alma es eterna e inmortal. Cualquier “muerte” en el campo de batalla sólo supondría el desprendimiento del cuerpo, pero el alma es permanente. Áryuna no logra entender la “naturaleza de las cosas”, el privilegio de lo irreal sobre lo real. Sus miedos y resistencias se convierten en impedimentos para el correcto orden universal dhármico. Esencialmente, Áryuna desea abandonar la batalla sin intervenir; sin embargo, Krishná le advierte de que si no interviene, el cosmos caería y la verdad se ocultaría.

Con el objetivo de clarificar su consejo, Krishná expone los distintos procesos de Yoga y la comprensión de la verdadera naturaleza del universo. Krishná describe los caminos yóguicos de servicio devocional, acción, meditación, y conocimiento. Fundamentalmente, el *Bhagavad-Gītā* propone que la verdadera iluminación proviene del crecimiento más allá de la identificación con lo temporal del ego, el “yo falso” y el mundo efímero, de modo que uno se identifica con la verdad de la inmortalidad propia, el alma absoluta o Atman. A través de la separación del sentido material del ego, el yogui, o seguidor de un camino particular del Yoga, es capaz de superar su mortalidad y su vinculación con el mundo material para entrar en el reino de lo Supremo.

LOS YOGA-SŪTRAS DE PATAÑJALI

El libro que se considera más representativo para entender las ideas y propuestas filosóficas y morales del Yoga es el texto llamado Los Yoga-Sūtras de Patañjali. Este texto se comentará con mayor profundidad más adelante en el manual. Por el momento podemos recalcar, relacionado con este tema, que en estos *sutras* o aforismos Patañjali no hace referencia a los dioses hindúes, el único concepto o palabra que él menciona para representar a Dios es Ishiwara, el cual se define dentro de los mismos *sutras* de una forma muy general y universal simplemente como el “dueño del universo”.

Este importantísimo texto no es un libro de rituales, creencias y dogmas religiosos, sino, más un texto que trata sobre la naturaleza de la mente, cómo manejarla, cómo dominarla y encontrar ecuanimidad y tranquilidad en la vida. Con lo cual podríamos decir que es más un texto psicológico que religioso; que además trata con conductas morales, no con ritos y creencias religiosas.

EL RAMAYANA

CONCEPTOS GENERALES:

¿CÓMO DEFINIR LA PALABRA YOGA?

Por Georg Feuerstein

PUNTOS PRINCIPALES

1. Yoga es un nombre genérico para la tecnología psicoespiritual de la India, para apreciar el uso de la palabra “tecnología” en conexión con el Yoga.
2. Deberíamos reservarnos el nombre Yoga para tradiciones originadas en India, y darles solamente a estas ese nombre. Etiquetas como Yoga-Judía, Yoga-Cristiana y Yoga-Egypcia pueden crear gran confusión.
3. La definición del Yoga se puede encontrar en muchos textos de literatura sánscrita, desde el antiguo *Rig-Veda* hasta trabajos más recientes, como manuales de *Hatha-Yoga*. Cuando estudiantes occidentales se refieren al Yoga generalmente hacen referencia a posturas enseñadas en el *Hatha Yoga*. Cuando estudiantes de la India hablan sobre el Yoga, generalmente hacen referencia al sistema filosófico de Patañjali, llamado *Raja-Yoga* o *Yoga Clásico*.
4. Es útil distinguir entre las 3 formas principales de Yoga: Hindú, Budista y Jaina; cada una de las cuales tiene diferentes ramas (por ejemplo, dentro del Yoga Hindú, algunas pueden ser: *Hatha-Yoga*, *Raja-Yoga*, *Mantra Yoga* y otras). Estas ramas están constituidas por diferentes escuelas (por ejemplo, la escuela de Goraksha dentro del *Hatha-Yoga*), y dentro de estas escuelas existen diferentes linajes (dependiendo de las líneas de transmisión de maestro a discípulo). Estas distinciones, sin embargo, no se utilizan de forma uniforme dentro de la literatura existente, e incluso dentro de las mismas tradiciones del Yoga.
5. Existen muchas y muy diversas interpretaciones tradicionales para el término Yoga. A continuación presentamos algunas de ellas:

Svetasvatara Upanishad (2.9-10), un texto probablemente escrito dos o tres siglos antes de la era común:

Reprimiendo su respiración, con sus movimientos controlados, con un mínimo de aliento, el sabio debería respirar por su nariz. Vigilante, debería controlar su mente (manas) como si fuera una carroza unida (yuktam) con caballos salvajes. En un plano y limpio, libre de piedritas, fuego, y guijarros, placentero a la mente con sonidos (placenteros) y agua, que no molesta los ojos, protegido del viento como una cueva, él debería practicar Yoga (prayojayet).

CONCEPTOS GENERALES:

Definiciones tradicionales de la palabra Yoga

La palabra Yoga es etimológicamente derivada de la raíz verbal *yuj*, que significa “unir”, “conectar”, y que puede tener muchas connotaciones tales como “unión”, “conjunción de las estrellas”, “ley gramatical”, “ocupación”, entre otras. Relacionada en el Inglés con *yoke*, en el Francés *joug*, en el Alemán *Joch*, Ruso *igo*, y en el español *yugo*.

- *Yogash chitta vritti nirodhah*
“Yoga es el control de las fluctuaciones de la mente.”
Yoga Sutra(I.2)
- *Yogah karmasu kausalam*
“Yoga es la destreza en la (realización de las) acciones.”
Bhagavad-Gītā(II.50)
- *samatvam Yoga ucyate*
“Yoga es llamado balance (samatva).”
Bhagavad-Gītā(II.48)
- “Yoga es éxtasis” (*Samadhi*)
Yoga-Bhashya(I.1)
- “Se dice que Yoga es la unificación de la respiración, la mente y los sentidos para un abandono de todos los estados de la existencia.”
Maitri-Upanishad (VI.25)
- “Yoga es la unión de la psique individual con el SER trascendental (*parama-atman*).”
Yoga Yajnavalkya (I.44)
- “Se dice que Yoga es la unificación de las dualidades (*dvandva-jala*).”
Yoga-Bija(84)
- *tam vidyad duhkha-samYoga viYogam Yoga-samjnitamsa niscayena yuktavyah: yogo-anirvinna-cetasa*
“Se sabe que Yoga es la desconexión(*viYoga*) con la conexión (*samYoga*) con el sufrimiento.”
Bhagavad-Gītā (VI.23)
- “Se dice que Yoga es la unión de la inhalación con la exhalación, y la sangre con el semen, así como la unión del sol y la luna, el psique individual con el SER trascendental.”
Yoga-Shikha-Upanishad(I.68-69)

- “Esto es lo que ellos consideran Yoga: la quietud constante de los sentidos.”
Katha-Upanishad(VI.11)
- “Se dice que Yoga es control.”
Brahmanda-Purana(2.3.10.115)
- “Yoga es la separación del SER con el mundo material (prakriti).”
Raja-Martanda

PARA REFLEXIONAR

1. ¿Considera que el *Mantra-Yoga* es una forma, una rama o una escuela de Yoga?
2. ¿Como definiría usted Yoga? ¿Cuál de estas definiciones que se brindan en la lista anterior le resuena más?
3. ¿Está de acuerdo con que existe una similitud entre la palabra Yoga y la palabra religión? ¿Por qué?
4. ¿De qué forma el concepto meditación se puede o no asociar a la religión? ¿Cómo podría enseñarse meditación de una forma secular?
5. En la práctica tradicional del Yoga en nuestro país: ¿Qué aspectos la acercan más al concepto de religión?
6. ¿Es el Yoga para usted una religión? Explique.
7. Si la autotranscendencia es fundamental como parte del corazón del Yoga ¿Cómo esta idea se relaciona con la definición de Yoga como “control”?
8. ¿Siente que algunas de las enseñanzas del Yoga contradicen sus propias creencias religiosas? Si así fuera, ¿Cuál de ellas? ¿Cómo resolvería usted este conflicto?
9. ¿Qué opina usted sobre la propuesta de algunas personas acerca de que Jesús visitó Kashmir (norte de la India) y que ahí fue inspirado por la sabiduría yógica?

CONCEPTOS GENERALES:

MUCHOS RÍOS, UN SÓLO OCÉANO

La estructura del Yoga

Por Swami Satyananda Saraswati

Hay muchos senderos diferentes del Yoga. De hecho, hay libros que citan la existencia de más de cien diferentes tipos de Yoga. Sin embargo, la mayor parte de estos senderos separados son las variaciones de unas cuantas formas básicas.

Las numerosas variantes nacen de la necesidad de adaptar la práctica a los diversos temperamentos y creencias; en cierto sentido podríamos decir que existe un sendero diferente de Yoga para cada persona. Sin embargo, nuestras personalidades tienen mayor cantidad de cosas en común que dispares, todos estamos compuestos de unas pocas características básicas tales como la emoción, la mente, las tendencias a la actividad, etc. Debido a estos aspectos comunes, el Yoga podría dividirse en unos pocos senderos fundamentales que satisfacen cada una de las necesidades de las personas.

La Diversidad de los ríos

Los distintos senderos del Yoga llevan al mismo punto o fuente. Ellos a menudo son comparados con diferentes ríos que desembocan en un mismo océano. En un principio los ríos están completamente separados y son conocidos por nombres diferentes. Sin embargo, al bajar la montaña, ellos comienzan a unirse hasta finalmente terminar todos juntos desembocando en el mismo lugar. Así, cada uno de los ríos pierde completamente su individualidad. De la misma forma sucede con los distintos caminos del Yoga.

Al principio estos ríos tienen características específicas y a veces incluso parecen contradecirse, pero cuando se progresa por cualquiera de ellos, sus diferencias se desvanecen. Todos los senderos del Yoga incorporan los mismos tres objetivos: la salud física, la paz mental y una consciencia superior.

Las siguientes ramas del Yoga son: *Mantra-Yoga, Kundalini-Yoga, Laya-Yoga, Hatha-Yoga, Raja-Yoga, Patañjali-Yoga, Bhakti-Yoga,*

Este texto está basado en su mayoría en el libro ***Yoga and Kriya. A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques.***

Autor Swami Satyananda Saraswati. Escuela Bihar, India.

Todos los senderos del Yoga incorporan los mismos tres objetivos:

- ॐ la salud física
- ॐ la paz mental
- ॐ una consciencia superior

Dhyana-Yoga, Swara-Yoga, Karma-Yoga, Kriya-Yoga, Japa-Yoga y Jñana-Yoga. Existen muchos más pero estos pueden ser considerados los más importantes.

Los cinco grupos básicos

Las muchas variaciones de Yoga pueden ser clasificadas en términos generales en estos cinco grupos que consideran los aspectos prominentes de nuestra personalidad:

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dando énfasis al aspecto que más se relaciona con su personalidad; es este el camino que se debe seguir con mayor constancia, ya que es el que se acopla a su naturaleza.

1. ***Karma-Yoga***: el sendero de la actividad.
2. ***Bhakti-Yoga***: el sendero de la devoción.
3. ***Jñana-Yoga***: el sendero de la investigación - conocimiento.
4. ***Raja-Yoga***: el sendero de la introspección.
5. ***Hatha-Yoga***: el sendero del equilibrio entre los aspectos mentales, físicos y energéticos.

Cualquier otra forma de Yoga puede ser clasificada dentro de estas cinco categorías.

Todos nosotros tendemos a ser introspectivos y preguntarnos acerca de la naturaleza de la vida y otros aspectos que nos afectan. Simultáneamente, todos tenemos tendencias emocionales por naturaleza y estamos continuamente realizando acciones de una forma u otra. Finalmente, todos tenemos una mente y un cuerpo físico así como un cuerpo energético, aunque pocos de nosotros nos damos cuenta de este último aspecto de nuestro ser. Es la forma en que estos diferentes aspectos afectan nuestra consciencia, lo que determina nuestra personalidad.

“En el Yoga muchos pueden tomar un camino específico con la intención de experimentar la autorealización, mientras pueden tomar otro camino; pero yo opino que no existe absolutamente ninguna diferencia entre las diferentes prácticas del Yoga.”

B.K.S. Iyengar
(El Árbol del Yoga, p. 15)

Así algunos somos más emocionales y devocionales, para estas personas se recomienda el camino del *Bhakti-Yoga*. Hay quienes nunca pueden mantenerse quietos y siempre deben estar actuando y expresándose de alguna manera, *Karma-Yoga* es el camino adecuado para ellos. Otros son más silenciosos y tranquilos por naturaleza, y tienden a estar observando sus reacciones mentales ante las situaciones de la vida, en ellos el *Raja Yoga* es recomendado. Algunos tienden una tendencia a estarse preguntando acerca de la naturaleza de la vida, son insistentes y se niegan a aceptar cualquier respuesta si no se basa en su propia experiencia personal, ellos deben practicar *Jñana-Yoga*. Por último, aquellos que talvez se encuentran más conectados con la tierra a los cuales les funciona vincularse con la dimensión mental y física, para alcanzar la salud y serenidad de la mente, estos últimos deben practicar el *Hatha-Yoga*.

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dando énfasis al aspecto que más se relacione con su personalidad. Es este el camino que se debe seguir con mayor constancia, ya que es este el que se acopla a su naturaleza.

Swami Shivananda era un fiel creyente de lo que consideraba “Yoga Integral”, en el cual todos los aspectos de la personalidad son canalizados al realizar una combinación de los distintos senderos. Decía que cada persona debe: “servir, amar, meditar y realizarse”. Esto abarca los cinco diferentes aspectos del ser: acción, devoción, introspección, conocimiento y salud física (el último está incluido en la meditación). A continuación veremos con mayor profundidad los cinco senderos.

1. KARMA-YOGA: EL CAMINO DE LA ACCIÓN

Es el método para lograr conocimiento a través de la acción. Es el funcionamiento de nuestro trabajo diario con consciencia constante y al mismo tiempo sin ninguna expectativa de obtener algo a cambio. Vivir en el presente permite acciones más eficaces y efectivas, con mayor alcance. Al encontrar nuestro ser completamente absorto en el trabajo desinteresado es que podemos reducir la energía del ego. Esta es la esencia del *Karma-Yoga*, y da como resultado menos perturbaciones emocionales y mentales en la vida. Ayuda a crear en la mente un estado de tranquilidad y paz frente a cualquier circunstancia y mayor receptividad a las prácticas del Yoga. Esto en sí mismo puede conducir a la meditación. El *Karma-Yoga* será discutido con mayor profundidad más adelante en el curso.

2. BHAKTI-YOGA: EL CAMINO DE LA DEVOCIÓN

Maestros como Carlos Pomedá comentan sobre este camino que el amor y las emociones humanas pueden ser una forma de trascender lo ordinario y de unirse con una realidad superior. Es la correcta transformación de las emociones en devoción, dirigiendo la energía hacia un gurú, una deidad, o un objeto adecuado; de esta manera, las emociones encuentran una forma de expresarse, en lugar de suprimirlas o disiparlas en diversas direcciones. El *bhakta* (discípulo) se disuelve completamente en su objeto de devoción, perdiendo su individualidad o ego. Los problemas emocionales y mentales desaparecen, aumenta la concentración y se abre el camino hacia un conocimiento superior que lleva a redescubrir nuestra verdadera esencia.

Adrián Muñoz, estudioso del tema, comenta en el artículo *Yoguis y Sufíes*: “el concepto medieval de *bhakti* supone un fervor literario-religioso del pueblo, en tanto deja de valerse de la lengua de la élite: el sánscrito. El movimiento *bhakti* posee dos ramificaciones principales,

El maestro decía: “Si haces un bien y lo cuentas, pierdes todo lo que ganaste haciéndolo”. Sin embargo, el se vanagloriaba de cada una de sus buenas acciones. Se hacía propaganda, no por vanidad, sino para impedirse incluso un beneficio interior. El quería hacer el bien sin ganar nada por ello.

Jodorowsky, en Sabiduría de los Cuentos

“La acción es tu derecho de nacimiento, no es el resultado, no los frutos de la misma. No dejes que los frutos de la acción sean tu objetivo y no te apegues a la inacción. Sé activo y dinámico, no busques recompensa alguna.”

Bhagavad-Gītā 2.4.

“El Amor y las emociones humanas pueden ser una bella forma de trascender lo ordinario y de unirse con la realidad superior”.

Carlos Pomedá

“

*Creer que el alma se unirá a Él solo
porque ha abandonado el cuerpo,
es una idea absurda.*

*Si lo hayamos ahora, lo haremos luego.
De lo contrario permaneceremos
en la ciudad de la muerte.*

*Si te unes a Él en el presente,
lo estarás en la Eternidad.
Báñate en la Verdad,
conoce al Maestro Verdadero,
ten fe en su Nombre.*

*Lo que nos ayuda es el Espíritu de
búsqueda constante;
soy esclavo de ese Espíritu.*”

Kabir

*Uno de los primeros Jñana yogis que
visitan occidente es Swami Vivekananda,
en 1893 en el Parlamento de las
Religiones de los Estados Unidos. Con
un discurso improvisado en el último
momento deja a toda su audiencia
impactada, por sus palabras que como
flechas al blanco se dirigen hacia la
importancia del alma y
hacia la conexión con lo divino.*

a saber: *nirguni* y *saguni*”. Es interesante comprender la connotación social que tenía la diferencia entre estas dos vertientes de esta práctica devocional. La primera (*nirguni*) eran la que adoraban a un dios que no tiene forma, que representa al Absoluto, así estas tradiciones se alejan del hinduismo, al no venerar sus dioses, y no sólo eso, sino que además llega a contradecir el sistema de castas, estableciendo que cualquier persona tiene derecho y acceso a la experiencia mística de la divinidad, sin importar su estrato social. Por el contrario, en el movimiento de *saguni* se utilizan objetos de veneración hinduista, y sus prácticas y rituales se mantienen contralados por el grupo de los *brahmines*, manteniendo un sistema de jerarquía del poder religioso.

3. Jñana-Yoga: el camino de la investigación o conocimiento

No es, como muchas personas le llaman, el camino del intelecto, por el contrario, se tiene la intención de trascender sus limitaciones o las facultades lógicas de cada individuo; por lo tanto, ¿cómo podría ser el camino del intelecto? Un conocimiento superior nunca puede surgir del pensamiento racional. El *Jñana-Yoga* es el camino hacia el conocimiento, y es alógico, ni lógico ni tampoco ilógico, los trasciende a ambos.

En este camino se investiga sobre la esencia de la existencia y su naturaleza verdadera. El esfuerzo, la concentración y la absorción total en la investigación son requisitos previos para el éxito en esta trayectoria. Sin estas cualidades, la iluminación no ocurrirá. Por iluminación no nos referimos a respuestas estereotipadas, sino las respuestas intuitivas que no se pueden discutir con facilidad. Si alguien puede hablar de una iluminación es porque generalmente no ha le ocurrido. Esta es la razón por la que muchos grandes yoguis han rechazado hablar de sus experiencias más altas, saben que es imposible.

El sendero del *Jñana-Yoga* está abierto para cualquier persona, pero al mismo tiempo pocas están realmente listas. Muchos tienen tensiones y problemas mentales que no les permite relajarse. Ellos dispersan sus energías mentales en una gran cantidad de cosas, y carecen de la fuerza de voluntad para responder a los cuestionamientos, abandonando el camino antes de llegar a las revelaciones. Por lo tanto, la mayoría de la gente debe seguir formas alternas de Yoga para depurar sus mentes y desarrollar el poder de la concentración. Después de que hayan progresado en el camino del autodescubrimiento, pueden dirigirse hacia el *Jñana-Yoga*.

4. El Raja Yoga: el camino de la introspección

Abarca muchos caminos distintos del Yoga. Intenta explorar los diversos aspectos de la mente: consciente, subconsciente, inconsciente y más allá. El propósito es incrementar la percepción de estos diferentes aspectos del ser. El *Raja-Yoga* procura progresivamente superar el ambiente externo del cuerpo físico para dirigir el conocimiento hacia el ambiente interno. Todas las personas tienen una consciencia, esta puede dirigirse hacia dentro o hacia fuera, es decir tenemos la opción de elegir ser conscientes de las circunstancias externas o del mundo interior. Nuestra atención está generalmente dirigida hacia los objetos externos; si la percepción hacia afuera se corta, como se procura en el *Raja-Yoga*, se podrá dirigir esta atención, como si fuera un foco, hacia dentro. Tiene que ir en alguna dirección, cuando va hacia dentro esta luz comienza a encender nuestra existencia interior y comenzamos a auto-explorarnos. Normalmente solo vemos la superficie del océano de la mente, pero si exploramos en las profundidades del mar, los aspectos más profundos de la mente se revelarían. Mencionaremos brevemente algunos de los tipos principales:

4.1 El Yoga de Patañjali

Se identifica a menudo con el *Raja-Yoga* directamente, por lo que se consideran como sinónimos. Sin embargo, consideraremos *Raja-Yoga* como el nombre que agrupa todos los caminos diferentes que son introspectivos en su naturaleza. El sistema del Yoga de Patañjali consiste en ocho pasos o ramas que el aspirante debe dominar progresivamente en la trayectoria de la autorrealización:

1. *Yamas* (principios universales).
2. *Niyamas* (preceptos individuales).
3. *Āsanas* (posturas).
4. *Prāṇāyāma* (regulación del *prana* con control de la respiración).
5. *Pratīahara* (control de los sentidos).
6. *Dharana* (concentración).
7. *Dhyana* (meditación).
8. *Samadhi* (identificación con el sentido puro – disolución).

4.2 Kundalini-Yoga

Es un sistema del Yoga relacionado con el despertar de los centros pránicos o psíquicos conocidos como *chakras*, existentes dentro de todos nosotros. Estos *chakras* son centros de energía y se relacionan directamente con diversos niveles de consciencia. En el cuerpo hay muchísimos de estos centros energéticos, pero el *Kundalini-Yoga* se refiere específicamente a siete principales que se ubican en el canal energético de la columna vertebral. Tiene por objetivo el despertar de estos centros para inducir a estados más altos de consciencia.

“El Raja-Yoga es la ciencia de la religión, la devoción racional, la racionalización de la devoción, de las plegarias, las ceremonias y los milagros.”

Swami Vivekananda,
(The Yoga Tradition, p. 29)

El Yoga de Patañjali puede ser también conocido con las siguientes denominaciones como sinónimos:

- Raja Yoga
- Yoga Clásico
- Yoga Dualista
- Yoga dārshana

En un sentido pone “la carreta antes del caballo”, ya que con otras prácticas de Yoga normalmente se busca crear determinados estados de consciencia para así abrir los *chakras* a ciertos niveles. Esta fuerza o energía lograda en la forma de un conocimiento más alto es simbolizada por el *Kundalini*, una serpiente que se dice reside en las regiones más bajas de la columna vertebral. Esta forma de Yoga también se conoce como *Laya-Yoga*.

4.3 Mantra-Yoga

Es el Yoga del sonido y la vibración. La mayoría de las personas lamentablemente desconocen el potencial del sonido, sin embargo, los antiguos sabios descubrieron que tiene una energía muy poderosa para influenciar la mente y el cuerpo, así como también puede producir cambios en la dimensión de la materia. Los yoguis antiguos experimentaron con diversas combinaciones de sonidos y encontraron que podían inducir cambios extraordinarios dentro de la mente, diferentes sonidos producen efectos diversos. Ellos llamaron estos sonidos especiales mantras y los transmitieron de generación en generación.

El *Mantra-Yoga* utiliza la energía del sonido como método para inducir la introspección y cambios mentales sutiles; evocando manifestaciones psíquicas. Un mantra particular se repite generalmente una y otra vez, verbal o mentalmente, produciendo tranquilidad, concentración y conocimiento de los procesos internos de la mente; es un método de gran potencial para permitir que estados de meditación florezcan.

Una de las prácticas del *Mantra-Yoga* es el *japa*, el cual consiste en la repetición de una palabra que representa el nombre de una deidad. Se suele repetir con la utilización de un collar de 108 cuentas similar al rosario llamado *mala*.

4.4 Dhyana-Yoga

Frecuentemente utilizada como un tipo separado de Yoga; sin embargo, la palabra *dhyana* significa meditación, por lo que en cierto sentido este tipo de Yoga se refiere al objetivo de los estados de percepción más elevados.

5. Hatha-Yoga: uniendo al sol y la luna

Trataremos de último con este sendero ya que es el que más nos interesa. Para avanzar en cualquiera de los caminos del Yoga, la salud física, psíquica y mental son esenciales, y estos son los objetivos principales del *Hatha-Yoga*. De hecho, es frecuentemente considerada como la primera parte del *Raja-Yoga*, sin la práctica

preliminar del *Hatha-Yoga*, se convierte en algo muy difícil, sino imposible.

La palabra hindi “*hatha*” significa “obstinado”, sin embargo, el significado de la palabra *hatha-Yoga* no es “Yoga obstinada”, aunque algunas personas lo consideran de esa forma. Esta palabra está compuesta de dos sílabas *Ha* y *tha*. “*Ha*” simboliza el sol, y “*tha*” la luna. Yoga significa unión o comunión. Por lo tanto, *Hatha-Yoga* significa la comunión de los aspectos solares y lunares de nuestro ser. La fosa nasal derecha está conectada con los aspectos solares (*píngala-nadi*), mientras la izquierda se asocia a los aspectos lunares (*ida-nadi*). La luna gobierna los aspectos mentales, mientras que el sol gobierna las funciones vitales y físicas. Esto aplica a todas las personas y es un aspecto fundamental en el Yoga, las dos fosas nasales tienen una asociación más profunda con el flujo del *prana* en nuestro ser.

Es esta corriente energética la que determina las funciones mentales y físicas; así si el flujo de la luna es demasiado (lado izquierdo), la persona tiende a pensar en exceso, mientras que si el flujo del sol es predominante (el derecho) hay una tendencia hacia la extroversión y la actividad física. A lo largo del día tendemos a funcionar con una actitud más mental o más física, esto es un proceso natural. Sin embargo, para el equilibrio perfecto mental y físico, el flujo del sol debería predominar por un total de aproximadamente doce horas y el flujo de la luna durante otras doce horas en cada día. Esto asegura una personalidad equilibrada, ni demasiada introversión, ni extroversión. El balance de estos dos es esencial y es el objetivo básico del Yoga, el equilibrio conduce a perfeccionar la salud mental y física, pero más allá de esto, cuando el flujo en ambos nadis (ríos de energía) es exactamente el mismo (manifestado por el flujo igual en ambas fosas nasales) es el período en que pueden surgir estados espontáneos de meditación.

Un texto clásico antiguo llamado el *Gherand-Samhita*, se refiere al *Hatha-Yoga* como “*Ghatastha-Yoga*”. “*Ghata*” quiere decir “cuenco” o “recipiente”, y representa el cuerpo físico. La palabra “*stha*” significa contenidos. Por lo tanto, “*ghatastha*” es una analogía que se refiere a los contenidos del cuerpo físico. El texto continúa: “*El cuerpo físico es como una olla de arcilla sin cocinar la cual se disuelve si esta se llena de agua. Cuando la olla es cocida al fuego (tapas), se vuelve muy fuerte para contener el agua. De la misma manera el cuerpo se vuelve fuerte cuando se cocina, o endurecido por el fuego del Yoga (Hatha o ghatastha)*” (I.8).

Hatha Yoga significa la comunión de los aspectos solares y lunares de nuestro ser.

Los aspectos lunares se relacionan con la actividad mental y los solares se asocian con los aspectos físicos.

“El Narcisismo, o un egocentrismo extremo centrado en el cuerpo físico es un gran riesgo en los *hatha yogis*, así como lo es en el *ficoculturismo*.”

Georg Feurstein (The Yoga Tradition, p. 30)

Es importante tener claro que es la mente la que controla el prana, y no viceversa.

El *Hatha-Yoga* también se asegura de que haya libre flujo del *prana* dentro de los canales energéticos del cuerpo. Esto es de gran importancia para la salud física y mental, así como experimentar estados más altos de consciencia. El *prana* no es visible, para entenderlo se puede comparar con la electricidad, la cual no puede ser vista y a pesar de esto existe y se puede experimentar al encender una luz. Sin energía eléctrica no hay luz, de la misma forma sin *prana* nuestro cuerpo dejaría de funcionar.

El *Hatha-Yoga* tiene como objetivo armonizar el *prana* dentro del cuerpo, de modo que el cuerpo físico llegue a ser automáticamente más sano y receptivo a las vibraciones más altas. La mente y el *prana* se encuentran íntimamente ligados de forma que si el cuerpo pránico vibra más alto, entonces significa que la mente esta relajada y en armonía; ya que es esta la que controla el *prana*, y no viceversa. Sin embargo, el *prana* y la mente son inseparables; la división entre ellos es solamente arbitraria, podemos decir ciertamente que un cuerpo pránico equilibrado implica vitalidad del cuerpo y de la mente, porque todos estos aspectos se relacionan directamente entre sí.

El *Hatha-Yoga* trata el cuerpo como un instrumento que se debe mantener en las mejores condiciones posibles. Esta es una de las diferencias con respecto de otros senderos espirituales, ellos tienden a olvidar este aspecto inseparable del Ser. Podemos hacer la analogía de un músico que quiere interpretar una bellísima melodía en su violín; este debe estar en óptimas condiciones, de lo contrario le será imposible tocar esta pieza maestra. Sucede lo mismo en el camino hacia la consciencia superior, el requisito fundamental es un cuerpo vibrante y una mente bien equilibrada.

Al mismo tiempo, se debe tener claro que el objetivo del *Hatha-Yoga* no es solamente obtener salud mental y física. Este método utiliza el estado de consciencia en sus prácticas y como tal es un camino hacia la meditación. Esto no implica que las personas escépticas de un conocimiento superior no deben practicarlo por razones de salud, pero deben considerar los ideales más altos del *Hatha-Yoga*. En el *Hatha Yoga Pradipika*, libro de texto clásico en este tema, se aclara: “*Esa gente que practica solamente ejercicios físicos sin la aspiración mental y espiritual, fallará en alcanzar los mejores resultados*”.

El *Hatha-Yoga* tiene intención de armonizar el cuerpo para poder olvidarlo o trascenderlo. De esta manera, el practicante se encuentra menos afectado por las dificultades físicas (enfermedad, vejez o muerte) y puede ser más capaz de dedicarse a un desarrollo mental y espiritual apropiado. Contrario a otros métodos o sistemas que también

se relacionan con el desarrollo físico, estos involucran la exhibición y la competencia, frecuentemente incrementan en el practicante su apego y dependencia al cuerpo físico.

Integrando los diferentes estilos

Hacemos énfasis de nuevo en la recomendación de que un estilo específico de Yoga no se debe practicar con la exclusión de los otros. Lo recomendable es elegir un sendero principal y saber complementarlo con la práctica de otras trayectorias.

La integración de todos los caminos del Yoga ideal, en palabras de Swami Sivananda:

*Come un poco, toma un poco,
Habla un poco, duerme un poco,
Sirve un poco, descansa un poco,
Trabaja un poco, relájate un poco,
Estudia un poco, haz reverencia un poco,
Haz āsana un poco,
prāṇāyāma un poco,
Reflexiona un poco,
medita un poco,
Haz japa un poco, canta un poco,
Escribe un mantra un poco,
y haz satsang un poco.*

Swami Shivananda

El poema indica claramente que el mejor acercamiento a la vida es la integración de todas las actividades.

Hemos mencionado solo brevemente las formas principales de Yoga, con el interés de demostrar la interrelación entre ellas e introducir sus intenciones básicas. Estas cinco trayectorias cubren cada aspecto de nuestro Ser y, por lo tanto, son aplicables a cada persona, no hay nadie que no pueda relacionarse de una manera u otra con el Yoga.

Lecturas recomendadas:

Muñoz, Adrián. **Yoguis y sufíes: Diálogos indoislámicos.**

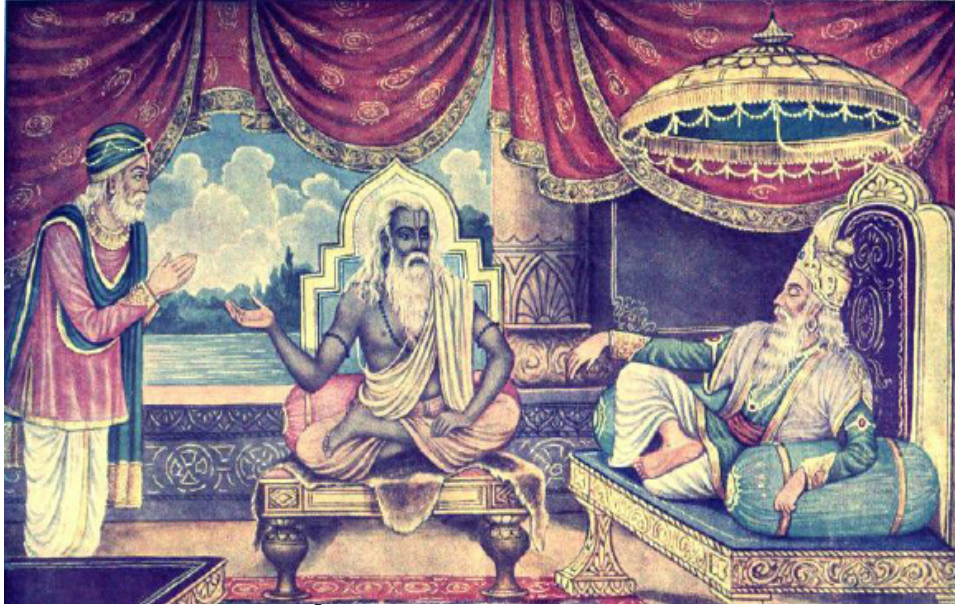
Universidad Nacional Autónoma de México/El Colegio de México, México.

PARA REFLEXIONAR

1. *¿Con cuál de estos diferentes estilos de Yoga se identifica más? ¿Con cuál o cuáles menos? y ¿por qué?*
2. *¿Cuáles de estos estilos se acercan más a prácticas religiosas y por qué?*
3. *¿Cómo se pueden combinar algunos de estos caminos, por ejemplo: de qué forma se puede practicar el Hatha-Yoga, incorporando elementos de Bhakti-Yoga? ¿Cómo se puede combinar una práctica de Hatha Yoga con la práctica de los Yoga-Sūtras?*
4. *¿De qué forma podría desarrollar una práctica de Karma Yoga? Proporcione un ejemplo.*
5. *Mencione tres ejemplos del uso de mantras en idiomas de otras culturas y religiones que no provengan de la India.*

EL YOGA DEL BHAGAVAD GITA

Impartido por Simon hass - Prabhu Sundar Gopal



UNA INTRODUCCIÓN DEL BHAGAVAD GITA

Narrativa: Arjuna, el más grande de los guerreros de su tiempo, cae en una profunda crisis existencial, una noche oscura del alma, en medio de dos ejércitos contrarios enfrentando la batalla. Krishna, el que conduce la carroza y su amigo, le enseña la sabiduría yoga del Gita.

Longitud: Un dialogo en el campo de batalla de 700 versos en sánscrito, dividido en 18 capítulos.

Contexto: El *Gita* forma parte de "El libro de Bhisma", el sexto libro de una épica mucho más larga conocida como "El Mahabharata", la gran historia de la dinastía Bharata. El *Mahabharata* es el poema más extenso que se ha escrito (cerca de 1.8 millones de palabras).

Autor: Tradicionalmente, el escritor del *Mahabharata* (y, por lo tanto, del *Gita* también) es atribuido al sabio Vyasa, quien es el personaje principal de la épica.

Época: El *Mahabharata* es anterior a Cristo, con referencias del texto que datan del siglo IV aC. De acuerdo a la arqueoastronomía los eventos de el *Mahabharata* se desarrollaron unos 5000 años atrás.

Estatus: El *Gita* es comúnmente referido como el *Gitopanishad*, indicando su estatus equivalente a los textos Upanishad de Los Vedas. El *Gita-Mahatmya* (verso 6) de Shri Shankaracharya describe al *Gita* como la esencia de todos los Upanishads. Esto hace al Gita la esencia de todos los Vedas. Junto con los Upanishads y el *Brahma Sutra* (conocido también como *Vedanta Sutra*) el *Gita* es una de los tres textos canónicos de la filosofía hindú (conocidos colectivamente como el *Prasthanatraya*, las tres fundaciones), especialmente de las escuelas Vedanta.

Enseñanzas: El Gita explica muchos caminos complementarios del yoga, cada uno colocado para un

practicante particular. El objetivo no es información, sino transformación. El Gita nos ayuda a hacer de nuestra vida cotidiana la práctica del yoga. Sus enseñanzas son tan relevantes y efectivas hoy en día, a como lo eran miles de años atrás.

EL YOGA Y EL GITA

1. El tradicional colofón con el que termina cada capítulo del Gita identifica el texto como un Upanishad en yoga. En el texto original en sánscrito, la palabra yoga aparece 78 veces como sustantivo y 36 veces en su forma verbal como yukta, mientras que la palabra yogi aparece unas 28 veces.
2. Al utilizar el término yoga, el Gita no se refiere solamente a aquellas enseñanzas recomendadas por Patanjali en sus Yoga-Sutras, sino que adopta un uso mucho más amplio.
3. Cada uno de los 18 capítulos del Gita es tradicionalmente llamado de acuerdo con el sistema específico de yoga que establece. (No hay títulos de los capítulos en el texto original del Mahabharata, pero a través del tiempo constantemente se le han asignado títulos similares o idénticos a cada capítulo del Gita).
4. Krishna da unas cuantas definiciones clave de el yoga en este texto:
 - *Yogah karmasu kaushalam*, “yoga es habilidad/destreza en acción” (BG 2.50)
 - *Duhkha-samyoga-viyogam*, “cortar la conexión con el sufrimiento” (BG 6.23)
 - *Samatvam yoga uchyate*, “permanecer el mismo(el éxito y fracaso) es conocido como yoga”(BG 2.48)

ESTRUCTURA DEL GITA

- Estructura de historia dentro de una historia: el *Mahabharata* es recitado al rey Janamejaya, el tataranieta de Arjuna por un estudiante de Vyasa llamado Vaishampayana; dentro de esta recitación Sanjaya le esta hablando al emperador Dhritarashtra; y dentro de este diálogo, Krishna le esta hablando a Arjuna.
- Las enseñanzas del *Gita* pueden ser divididas en tres:
 1. Los primeros seis capítulos son principalmente acerca del *Karma-yoga*, el yoga de la acción hábil.
 2. Los seis capítulos del medio son principalmente acerca del *Bhakti-yoga*, el yoga de ofrecer amor sagrado.
 3. Los últimos seis capítulos son principalmente acerca de Sankhya, discernimiento.
- El capítulo de apertura del *Gita* describe la crisis personal de Arjuna en el campo de batalla y coloca la escena, el mismo está lleno de valiosas enseñanzas de vida.
- El capítulo 2 es un resumen entero del *Gita*, así como el capítulo 18; capítulo de cierre.

ANTECEDENTES Y ESCENARIO DEL GITA

El rey Dhritarashtra es ciego de nacimiento, así por una ley antigua, el trono del Reino Kuru pasó a Pandu, su hermano menor. Pandu tiene cinco hijos, conocidos como los Pandavas. Dhritarashtra tiene cien hijos, encabezados por el mayor, Duryodhana. Los hijos de Dhritarashtra conspiran de muchas maneras para humillar y matar a sus primos. Ellos intentaron envenenar a uno de ellos y quemarlos vivos a los cinco. Eventualmente en un juego de dados fraudulento, Duryodhana toma todo de los

Pandavas y los exilia por trece años.

Al final del período de exilio, los Pandavas regresaron y pidieron su reino de vuelta—o al menos que se les concediera cinco aldeas. Duryodhana, lleno de ira, declara que no les otorgará más tierra que la cabeza de un alfiler. La guerra ahora parece inevitable, y todos los reyes de la tierra toman partidos y se reúnen en las llanuras polvorientas de Kurukshetra.

Dhritarashtra, el emperador ciego, permanece detrás de su palacio en la ciudad capital de Hastinapura, la ciudad de los elefantes. Pasaron más de diez días, y el rey ciego rebozaba de ansiedad. ¿Qué les ha pasado a sus hijos?. Sanjaya, el ministro del emperador regresa del campo de batalla. Dhritarashtra le pregunta ansioso qué es lo que ha pasado en Kurukshetra. Aquí es donde comienza el *Gita*.

PERSONAJES PRINCIPALES DEL GITA

En orden en que aparecen

- Dhritarashtra:** El que habla en el primer verso; el emperador a quien se le narra todo el texto, por cuyo trono la guerra ha empezado.
- Sanjaya:** Narrador; el ministro del Rey, a quien se le ha otorgado un poder especial de escuchar y observar los eventos en el campo de batalla y el gran diálogo entre Arjuna y Krishna.
- Duryodhana:** El líder general de los Kauravas; primo de Arjuna; el hijo mayor de Dhritarashtra; el primer instigador del conflicto fratricida.
- Arjuna:** El líder general de los Pandavas; primo de Duryodhana; hijo de Pandu (el hermano menor de Dhritarashtra), quien habla con Krishna a través de todo el texto; también se le llama por otros nombres : Bharata, Dhananjaya, Gudakesha, Kaunteya, Partha, etc.
- Krishna:** El conductor de la carroza de Arjuna, quien le imparte las enseñanzas y participa en un diálogo personal con Arjuna en la mayor parte del texto; también se le llama por otros nombres: Shri Bhagavan, Madhava, Keshava, Govinda, Madhusudana, Janardhana, Vasudeva, etc.

COMPRENDIENDO EL GITA

- El Gita ofrece sabiduría práctica para la vida diaria. El Yoga Sutra de Patanjali ofrece prescripciones adecuadas especialmente para renunciantes, quienes se han dejado de ocupar activamente en el mundo. El Gita ofrece enseñanzas del yoga dirigidas especialmente a aquellos quienes están ocupados activamente con el mundo, como Arjuna.
- El Gita es difícil de entender por sí mismo. Esto es porque el Gita no es un libro de autoayuda, sino más bien un manual para el maestro. Cada verso contiene un “universo” de significados. Como se menciona en el Gita mismo, estas enseñanzas del yoga han sido transmitidas por generaciones en antiguos linajes (llamados parampara).
- Los tres comentarios tradicionales más prominentes del Gita son los de Shankaracharya, Ramanujacharya y Madhvacharya. Ellos difieren principalmente en la relación entre la Divinidad

y el ser. La escuela de pensamiento que más se acerca al texto del Gita es la de Ramanujacharya.

- El Gita es multidimensional, con niveles concurrentes de significado—ej.literal, simbólico, ético.
- El enfoque analítico tradicional consiste en examinar seis aspectos de un texto sagrado: (1) su apertura y afirmación final, (2) repeticiones de un tema, (3) declaraciones extraordinarias, (4) descripciones de los resultados que pueden ser obtenidos, (5) glorificaciones de un tema y (6) razonamiento lógico para establecer una conclusión.

TÍTULOS DE LOS CAPÍTULOS DEL GITA

- **Capítulo 1:** *El yoga de la desesperación / Observando los ejércitos*
- **Capítulo 2:** *El yoga del discernimiento*
- **Capítulo 3:** *El yoga de la acción (habilitosa)*
- **Capítulo 4:** *El yoga del conocimiento*
- **Capítulo 5:** *El yoga de renunciar a la acción*
- **Capítulo 6:** *El yoga de la meditación*
- **Capítulo 7:** *El yoga del conocimiento realizado*
- **Capítulo 8:** *El yoga de Brahman, el liberador(de la miseria)*
- **Capítulo 9:** *El yoga del rey de los secretos (alternativamente: El yoga secreto de los reyes)*
- **Capítulo 10:** *El yoga de los poderes (divinos de Krishna)*
- **Capítulo 11:** *El yoga de contemplar la Forma Universal*
- **Capítulo 12:** *El yoga de ofrecer amor*
- **Capítulo 13:** *El yoga de la deliberación de la naturaleza primordial de una persona*
- **Capítulo 14:** *El yoga del discernimiento de las tres cualidades de la naturaleza*
- **Capítulo 15:** *El yoga de (entender a)la persona suprema*
- **Capítulo 16:** *El yoga del discernimiento de lo divino y la riqueza impía*
- **Capítulo 17:** *El yoga del discernimiento de los tres tipos de fe*
- **Capítulo 18:** *El yoga de la liberación*

EDICIONES DEL GITA

Existen muchas versiones del Gita disponibles hoy día, desde traducciones académicas hasta interpretaciones poéticas. Sin embargo, las ediciones pueden ser (a) repletas con términos sánscritos difíciles de entender, (b) poco precisas o tendenciosas (c) excesivamente literales, produciendo un estilo que es difícil de comprender y oscurece la intención del significado.

Algunas ediciones accesibles:

- BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA, A. C., Bhagavad-gita As It Is (New York: Macmillan, 1972).
- SCHWEIG, GRAHAM M., Bhagavad Gita: The Beloved Lord's Secret Love Song (New York: HarperCollins, 2007).
- SUTTON, NICHOLAS, Bhagavad Gita: The Oxford Centre for Hindu Studies Guide (Oxford: Oxford Centre for Hindu Studies Guides, 2014).

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

INVOCACIÓN A PATAÑJALI

*yogena cittasya padena vācām
malaṁ śarīrasya ca vaidyakena
yopākarottaṁ pravaraṁ munīnām
patañjaliṁ prāñjalirānato'smi*

*ābāhu puruṣākāraṁ
śaṅkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śīrasam śvetaṁ
praṇamāmi patañjalim.
Hari om*



Hago una reverencia ante el más noble de los sabios, Patañjali, que aportó serenidad y bienestar de mente por sus trabajos en Yoga, pureza y claridad de palabra por sus trabajos en gramática, y perfección de salud por sus trabajos en medicina.

Hacemos una reverencia hacia Patañjali, una encarnación de Ādiśeṣa, aquel cuyo cuerpo superior tiene forma humana, cuyos brazos sostienen una concha y un disco, y aquel que tiene por corona una cobra de mil cabezas.

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

PATAÑJALI: MITO O REALIDAD

Por Kofi Busia

Biografía

Sus padres, su nacimiento

Se desconoce prácticamente todo sobre Patañjali. Hasta los detalles más básicos de su biografía son controvertidos. Y de lo poco que se conoce, mucho es mitológico.

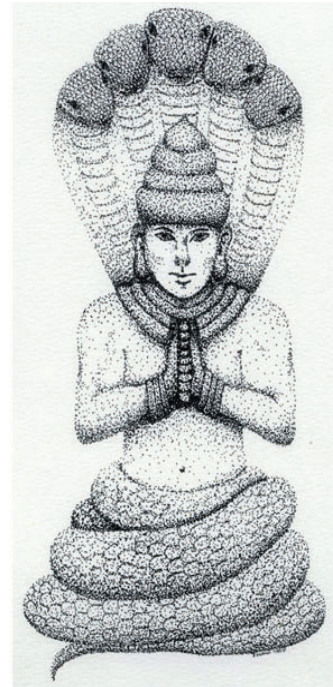
Las fechas propuestas para el nacimiento y vida de Patañjali difieren por un milenio. Algunas autoridades sugieren que vivió en el siglo IV AC, mientras que otras insisten en que tiene que haber vivido en el siglo VI DC. Parte de la razón de esta gran divergencia entre las fechas es la tradición, común en aquella época (y existente aún en la sociedad griega contemporánea, causando infinitos problemas a los historiadores), de atribuir cualquier cosa que valiera la pena a alguien que ya fuera conocido como un gran exponente, y de esta forma dar mayor veracidad a su contribución y darle cierta reputación y aire de autoridad, muchos pensadores alegremente concedían la autoría de sus propias contribuciones a algún predecesor ilustre.

De esta manera, por fuerza, estos predecesores adquirirían una exagerada longevidad. Ante esta conflictiva evidencia, lo mejor que se puede hacer es llegar a un consenso respecto a las fechas más probables de nacimiento y muerte de Patañjali. El trabajo más reconocido de Patañjali son los *Yoga-Sūtras*, documento que se presenta en forma de una serie de pequeños aforismos, la fecha más probable para ellos estará ubicada en alguna parte entre los siglos IV y II AC, dado que fue durante ese período que el estilo de escribir en aforismos no sólo ganó una extensa aceptación, sino que además alcanzó su pico estilístico más alto. El trabajo de Patañjali es ampliamente considerado el ejemplo más pulido del método de presentación de *sūtras*. Dar una fecha alrededor del 250AC parece la mejor apuesta.

Intentar determinar el parentesco de Patañjali también es problemático. Según una leyenda, fue el hijo de Angiras, uno de los diez hijos de Brahma, el Creador, y de Sati, la consorte de Shiva. Si fuera así, esto no sólo lo haría nieto del Creador del Universo sino también hermano de Brhaspati, Dios de la sabiduría y la elocuencia y Sacerdote de los sacrificios.

Podrás encontrar este artículo en su versión original y más información valiosa sobre Patañjali de este mismo autor en esta dirección:

<http://www.kofibusia.com/patanjali/patanjalibio1.php>



“Existen muchas dudas en cuanto a las fechas en las cuales nació y vivió Patañjali, sin embargo, se acepta por los contenidos de los Sūtras que él vivió después del auge del budismo en India.”

Pandit Bhashyacharya

Según otra leyenda, apenas antes del nacimiento de Patañjali, el Señor Vishnu estaba sentado en su serpiente Ādiśeṣa (Ādiśeṣa es una de las muchas encarnaciones de Vishnu). Mientras estaba sentado en su serpiente, Vishnu se sintió cautivado por la danza del Señor Shiva(danza del tandava). Se vió tan conmovido por la danza que comenzó a vibrar al ritmo de Shiva haciéndose cada vez más pesado, aplastando pesadamente a Ādiśeṣa, quien consecuentemente sufrió gran incomodidad y dificultades para respirar. En cuanto la danza terminó, instantáneamente el peso se desvaneció. Ādiśeṣa preguntó a Vishnu qué había sucedido. Vishnu le explicó a Ādiśeṣa que la majestuosidad, elegancia y grandeza de Shiva habían provocado una vibración similar en su propio cuerpo. Al oír sobre la danza, Ādiśeṣa deseó aprenderla para así bailar personalmente para el placer de Vishnu, su Señor.

Vishnu predijo que un día Shiva bendeciría a Ādiśeṣa por su comprensión y devoción y lo haría encarnar de forma que pudiera llenar de bendición a la humanidad y llevar adelante su propio deseo de perfeccionarse en la danza. Inmediatamente, Ādiśeṣa comenzó a preguntarse quién sería su madre. Al mismo tiempo, una mujer virtuosa llamada Gonika que estaba totalmente dedicada al Yoga, estaba meditando y pidiendo por un hijo para ella, ya que deseaba tener a alguien a quién transmitirle el conocimiento y la sabiduría que había obtenido a través del Yoga. Sabiendo que sus días en la tierra se acercaban a su fin y no había encontrado aún un candidato, se postró ante el Sol, la manifestación terrenal de la luz y presencia de Dios y ofrendándole el único regalo que pudo hallar (un puñado de agua) le pidió que le concediera un hijo. Meditó y se preparó para hacer su humilde pero sincera ofrenda. Al ver esto, Ādiśeṣa, el Asiento de Vishnu, supo que había encontrado a la madre que andaba buscando. Cuando estaba por ofrecer al Sol el agua que tenía en sus manos, Gonika bajó la mirada y vio que una diminuta serpiente se movía entre sus manos. Quedó impactada cuando, momentos después, la serpiente asumía forma humana. Esta, que no era otra que Ādiśeṣa, se postró ante Gonika y le rogó que lo aceptara como hijo.



Su vida

No es sorprendente, dado su linaje, que no tuviera una niñez común. Aparentemente, desde el momento en que nació podía comunicarse perfectamente. No sólo eso, sino que los temas de conversación, y el intelecto y vigor con que los discutía, eran de la clase más usualmente asociada a sabios, rishis y videntes. Patañjali no sólo discutía y analizaba atinadamente las cosas del presente sino que revelaba asuntos del pasado inmediato y antiguo y del futuro distante, con certeza e incisiva penetración. El corte y la agudeza de sus ojos, mente y boca eran de tal intensidad que en una ocasión en que los

habitantes de Bhotabhandra decidieron importunarlo y ridiculizarlo en medio de sus austeridades religiosas, los redujo a cenizas con nada más que el fuego de su boca y su habla. Su matrimonio también es materia de leyenda. Parece que un día descubrió a Lolupa, una doncella exquisita, encantadoramente bella, en el hueco de un árbol en la ladera norte del Monte Sumeru – la más elevada de las montañas celestiales de la iluminación. Inmediatamente se casó con ella, alineándose así indisolublemente a los frutos de su búsqueda espiritual, y vivió hasta edad madura y feliz.

El Retrato

El Señor Patañjali es reconocido como una encarnación de la serpiente Ananta, cuyo nombre significa “el eterno”, y que es otra forma de Ādiśeṣa. El Señor Vishnu se sienta sobre Ādiśeṣa desde antes del inicio de la creación. El mismo Patañjali es generalmente retratado como mitad humano y mitad serpiente, con el torso humano emergiendo de los anillos de la serpiente todopoderosa que despierta en el momento de la creación. La serpiente personifica la energía creativa. Las manos de Patañjali están en posición del saludo tradicional indio, *namasté*, en ocasiones llamado “*anjali*” u ofrenda. Dado que “*pata*” significa “caído”, “*Patañjali*” podría ser traducido como “la gracia (o “el lleno de gracia”) que cae del cielo” o “una bendición caída del cielo”. Generalmente se lo retrata en trance meditativo. Sus manos plegadas bendicen a la vez que saludan a aquellos que se le aproximan buscando el Yoga y sus verdades. Patañjali no tiene dos manos sino cuatro. Las dos inmediatamente frente a él crean la bendición del *anjali* mientras que las otras dos están elevadas. Una de las manos elevadas sostiene el *sankha*, la concha que personifica la energía del sonido. Esto simultáneamente llama a los estudiantes a la práctica y anuncia el inminente fin del mundo tal como lo conocemos. La otra mano elevada sostiene el *chakra* o disco que personifica la rueda del tiempo y su ley de causa y efecto.

Sus logros

La incertidumbre continúa al querer determinar qué hizo Patañjali. Como primer logro, lo cual no sorprende dado el carácter de sus parentescos, es su reconocimiento como un auténtico gran danzarín. Hasta nuestros días, los danzarines de la India que trabajan en la tradición clásica, invocan su nombre y le tributan respeto. Patañjali es, en efecto, el santo patrono de la danza.

Algunos dicen también que Patañjali escribió un tratado sobre medicina ayurvédica. Los textos en cuestión se enfocan en temas que ciertamente estaban entre los principales intereses de Patañjali: el diagnóstico de la enfermedad, la estructura y funciones del cuerpo humano, el problema



Esta peculiar imagen no corresponde a la tradicional, su cuerpo se muestra sentado sobre la serpiente, y no mitad humano y mitad serpiente, como es lo usual.

de mantener el cuerpo en buen estado, con buena apariencia y sensación placentera; y los valores y propiedades curativas de las drogas y las técnicas requeridas para administrarlas. Todos estos son mencionados en los *Yoga-Sūtras*. Pero aunque una tradición insiste fuertemente en que el Patañjali que escribió el texto ayurvédico es el mismo que escribió los *Yoga-Sūtras*, muchos estudiosos no aceptan esto como un hecho establecido. No obstante, en contra de estos estudiosos se podría argumentar que están perdiendo el punto. Los Svayambhus – seres divinos que llevan sus propias existencias sin causa, que no arrastran karma, y que se manifiestan como seres evolucionados y altamente espirituales para mejoramiento de la humanidad, no están en modo alguno obligados a respetar la historicidad de los hechos.

¿Cuántos Patañjalis realmente existieron e hicieron estos grandes aportes?

Realmente no se sabe y probablemente nunca tendremos una respuesta convincente.

A pesar de los datos históricos que parecen decir lo contrario, la tradición asegura que fue sólo uno.

Las aguas resultan todavía más revueltas cuando nos volvemos hacia otro gran tratado atribuido a Patañjali. Está (¡casi!) más allá de disputa que existió un famoso hombre llamado Patañjali, que nació en Gonarda (cerca de Kashmir) y vivió, al menos por corto tiempo, en Kashmir. Este Patañjali en particular vivió y escribió alrededor del 140 a.C. Fue un experto en gramática y su *Mahabhashya* o Gran Comentario sobre la gramática de Panini (gramático reconocido) es magistral. Aún se lo lee y reconoce hoy día. Pero el *Mahabhashya* fue mucho más que un comentario. El Patañjali que lo escribió llevó el trabajo de Panini mucho más lejos. Redefinió las reglas de la gramática sánscrita. Agrandó y engrandeció su vocabulario. Le dio al sánscrito una potencia muscular que lo volvió un instrumento tanto más preciso, sutil, efectivo y artístico, capaz de expresar cualquier aspecto del pensamiento o la existencia humanos. Más aún, este Patañjali no sólo aportó un cuerpo teórico. Demostró las posibilidades del sánscrito a través de sus habilidades en la expresión artística.

Claramente, la gran pregunta es que si este Patañjali que hizo estos grandes aportes a la gramática del sánscrito fue además:

- a) El mismo Patañjali que escribió los *Yoga-Sūtras*, y
- b) El mismo que escribió sobre Yoga y
- c) El mismo que fue considerado el Padre de la danza.

Enfocándonos en sus logros en gramática y Yoga, está el problema inevitable de validar las fechas y ubicaciones contemporáneas necesarias. Aunque no es concluyente, en este momento se considera que es el mismo.

El Patañjali de los *Yoga-Sūtras* seguramente vivió algunos siglos antes que el Patañjali del *Mahabhashya*. No hay mucho (o tanto) margen de libertad en las fechas para este último. Las contradicciones filosóficas en ambos textos parecerían indicar que simplemente no

han tenido el mismo autor. Esto, sin embargo, está lejos de ser un argumento convincente. Es bastante fácil, después de todo, encontrar escritores que expresan ideas contradictorias en una misma página, mucho más en distintos libros o sobre temas tan distintos, y escritos en distintos períodos de sus vidas. Más aún, un trabajo sobre gramática es un texto muy distinto a un libro sobre Yoga.

No es para asombrarse, entonces, si ideas que son valiosas en una temática resultan ineficaces y hasta causan contradicciones en otra. El punto es que ambos libros son obras excelentes, con impecables argumentos y estructuras lógicas, cada una en su campo respectivo. Y así es como debían ser. Ciertamente sería gracioso si no lo fueran, pero a fin de cuentas, no hay razón para que un trabajo esté obligado a hacer referencia al otro, o a ser completamente compatible con él. Dicho todo, la tradición que conecta a los tres Patañjalis (cuatro si se agrega la danza a la gramática, medicina y Yoga) tiene ya un par de milenios, y esta no es probable que desaparezca en los próximos tiempos.

Su contribución

Desafortunadamente, la confusión sobre la vida de Patañjali se extiende a aquello por lo que es más famoso: los *Yoga-Sūtras*. Hay incertidumbre en por lo menos tres cosas importantes: ¿Realmente escribió Patañjali los *Yoga-Sūtras*? Si así fue, ¿fue su contribución original, o fue meramente un compilador y sistematizador? Y asumiendo que la respuesta a la primer pregunta fue afirmativa, ¿es el texto que tenemos hoy el que realmente escribió?

Probablemente, la mayor controversia concierne al cuarto capítulo de los *Yoga-Sūtras*. Algunos comentaristas argumentan que su estilo y contenido son muy diferentes a los primeros tres. Por ejemplo, es excepcionalmente corto. Esta brevedad no contaría mucho, sino fuera por la estructura del argumento. Los primeros tres capítulos parecen desarrollar sus temas de manera placentera y no dogmática. El cuarto, por el contrario, parece mucho más apurado. Da la sensación de esforzarse seriamente en llegar al punto. El *sutra* 16 es el más controvertido de todos porque parece haber sido extraído del séptimo comentario de Vyasa. Por un lado, Vyasa parece estar exponiendo sobre Patañjali y contando argumentos surgidos del Budismo. En otro momento parece estar diciendo que una sentencia en particular no es de ninguna manera algo que Patañjali dijera.

Otro de los puntos es que, a diferencia de los dos primeros capítulos, el tercero termina en “*iti*”. *Iti* tiene el significado de “tal como fue intentado”. Es la forma tradicional en que se finaliza un texto sánscrito, significando que habría dos “finales” en un mismo libro. Los críticos

declaran que es muy curioso que un libro contenga dos “*Iti*”, o dos “ *finales*”. Aquellos que prefieren afirmar la unidad de los cuatro *Yoga-Sūtras* no se sienten convencidos. Ellos argumentan que el cuarto capítulo es física y metafísicamente coherente con los otros tres, y que los cuatro en conjunto alcanzan un remarcable grado de homogeneidad y consistencia temática.

Todo el cuarto capítulo describe el mismo tema, pero desde el punto de vista de alguien que ha tenido éxito, más que del que está aún buscando. Los escépticos declaran que cualquiera que deseara dejar pasar una interpolación tan obviamente tardía como parte del trabajo original, se habría encontrado exactamente con esta clase de problema.

Claramente, es importante establecer si los tres primeros capítulos, que ambas partes usan como su vara de medida, son indiscutiblemente originales de Patañjali, y establecer esto aún resulta difícil porque también ha sido cuestionado el estado de algunos *sūtras* (siendo el *sūtra* 22 del Cap III el más famoso ejemplo). Ese *sūtra* también, según los críticos, parece ser una interpolación tardía que perturba lo que de otra manera tendría un flujo suave. La respuesta obvia es entonces formulada: este debate de autenticidad no es algo que pueda realmente resolverse.

En cuanto a la contribución precisa que hizo Patañjali, también es algo difícil de establecer. Yoga, o una disciplina muy similar conocida también como Yoga, es algo que definitivamente existía antes que él. El más antiguo de los *Upanishads* da inequívocas referencias a, por ejemplo, el *prāṇāyāma*, la ciencia de la respiración. El *Katha-Upanishad*, entre otra media docena de la misma cosecha, indica que en esos tiempos ya se disfrutaba de diferentes sistemas de Yoga. Esta diferenciación mantiene larga ancestría. Los *Upanishads* más específicamente yóguicos, como el *Hamsa*, el *Yoga-tattva*, el *Yoga-kundali* entre otra media docena, también dan instrucciones (admitidamente oscuras) para āsanas y otras disciplinas yóguicas. Aunque el Yoga se trata en última instancia de una disciplina práctica, también es una filosofía y una metafísica. De los *Upanishads*, probablemente sólo el *Maitrayana* tiene una inclinación diferente hacia la filosofía *Sankhya*, algo que es esencial para la completa emergencia del Yoga como un sistema de pensamiento.

El Yoga es complementario al *Sankhya*. Su objeto es el de realzar al Espíritu a partir del mundo de lo natural como se discute en *Sankhya*. Para los tiempos del *Mahābhārata*, el gran relato épico que es efectivamente la historia temprana de India, *Sankhya* y Yoga son tomados como pre-existentes y ya antiguos sistemas de pensamiento.

Es, por lo tanto, apropiado que tengan fundadores. Kapila se convirtió en la fuente del *Sankhya*, mientras que Hiranyagarbha tiene un rol similar para el Yoga. Según el *Ahirbudhnya*, Hiranyagarbha reveló la totalidad del Yoga en el *Nirodha-Samhita* y en *Karma-Samhita*. Y está seguramente más allá de cualquier coincidencia que el segundo *sutra* de los *Yoga-Sūtras* defina al Yoga en términos de *Nirodha*. No sólo eso, sino que el *Nirodha-Samhita* es a menudo llamado el *Yoganushāsanam*, las mismas palabras con que Patañjali comienza el *Yoga-Sūtras*. Si bien es cierto que Patañjali hizo contribuciones originales, también pidió prestadas tendencias pre-existentes en *Sankhya* y Yoga.

Con respecto a la cuestión de la originalidad, aunque Patañjali (al menos según lo evidencia en los *Yoga-Sūtras*) es claramente del linaje de Hiranyagarbha y Kapila, se diferencia de ellos en aspectos importantes. Posiblemente se debe a que él tenía ideas propias, genuinas. Pero el Yoga estaba fuertemente asociado a la tradición *Shramana*, siendo estos mendigos y buscadores que vagaban por el bosque. Esto, por lo tanto, alentaba la independencia de pensamiento. Es así que Patañjali bien pudo haber intentado traer orden a un sistema que tanto método divergente poseía. Algunos insisten en que “todo” lo que hizo fue compilar y enumerar un cuerpo variado de textos, la mayoría de los cuales hoy ya se habrían perdido.

Cualquiera que haya sido su inspiración, Patañjali parece haber propuesto muchas ideas que no pertenecían a las corrientes principales ni del *Sankhya* ni del Yoga. Reconoce al ego, por ejemplo, pero no lo acepta como un principio separado. Reconoce al cuerpo sutil pero no lo considera permanente. También niega que pueda operar directamente sobre cosas externas. Estas ideas se alejan mucho de la corriente principal que operaba en aquellos tiempos tanto en *Sankhya* como en Yoga. Como todas las cuestiones concernientes a Patañjali, la pregunta de qué es original en él es prácticamente imposible de determinar. Los *Yoga-Sūtras* bien pueden haber sido sus pensamientos originales acerca del *Sankhya* y del Yoga. Por otro lado, también puede ser que haya reinterpretado y clarificado lo que otros habían dicho, liberándolos al mismo tiempo de las contradicciones. Lo mínimo que puede ser dicho al respecto es que trajo muchas pistas, algunas que remiten a los *Vedas* y *Upanishads* juntos, y que lo hizo de una manera que la psicología moderna podría considerar majestuosa. Aquello que previamente había sido larga y oscuramente comentado, él lo encapsuló en las pepitas (de oro) de sus aforismos, y lo que previamente había sido abstracto, él lo hizo práctico y fácil de validar a través de las vidas y experiencias de una larga línea de maestros y practicantes. Mientras que los *Yoga-Sūtras* inicialmente parecen un texto seco y teórico, explican la naturaleza y psicología humanas, siendo a la vez un manual intensamente práctico para el avance espiritual.

En última instancia, las incertidumbres históricas respecto a Patañjali son de poco interés para aquellos que desean lograr cierto grado de éxito en las cosas sobre las que escribió: ganar paz interior y obtener la realización espiritual.

A pesar de que los *Yoga-Sūtras* inicialmente parecen un texto seco y teórico, vistos a mayor profundidad, explican la naturaleza y psicología humana de forma admirable, siendo a la vez un manual intensamente práctico para el camino espiritual.

La palabra *sutra* se refiere a un hilo conductor de ideas, como el hilo que sostiene los avalorios de un collar.

En última instancia, las incertidumbres históricas respecto a Patañjali son de poco interés para aquellos que desean lograr cierto grado de éxito en las cosas sobre las que escribió: ganar paz interior y obtener la realización espiritual. De esta forma, podemos decir que su autoría y génesis pueden ponerse a discusión, pero los *Yoga-Sūtras* son un todo coherente y autosustentado que da soporte al buscador tanto a nivel teórico como práctico.

Parte de la razón de su longevidad y la alta consideración que se le tiene, es que Patañjali aportó una regla capaz de sostener los ampliamente distintos modos de comprensión y conocimiento por los que una sola persona atraviesa a lo largo de toda una vida y que lo han hecho perdurar en muchas culturas y en la consciencia humana a la que Patañjali habló tan elocuentemente a través de los tiempos.

Referencias

Este artículo está basado en el artículo *Patañjali, Myth or Reality* de Kofi Busia (<http://www.kofibusia.com/patanjali/patanjalibio6.php>)

Se complementó también con: *The Age of Patañjali* by Pandit N Bhascharyacharya. Theosophical Publishing House.

Páginas en internet recomendadas:

<http://www.swamij.com/Yoga-sutras.htm>.

Especialmente se recomienda esta dirección por presentar una excelente y completa aproximación a los *Yoga-Sūtras*.

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

LA LEYENDA DEL NACIMIENTO DE PATAÑJALI

Según B.K.S. Iyengar

Dice la leyenda que el Dios Vishnu estaba una vez sentado sobre su extravagante cama, conformada por la serpiente Ādiśeṣa (El señor de las Serpientes), observando la extasiante y cautivadora danza del Señor Shiva, conocida como Danza *Tandava*. A esta manifestación del señor Shiva, le llaman Nataraja, el Dios de la Danza (de la raíz sánscrita *√nrtya* que significa “danza”). El Señor Vishnu cayó en tal estado de excitación y absorción al contemplar la danza que su cuerpo comenzó a vibrar en éxtasis al ritmo del Señor Shiva. La vibración lo hizo mucho más pesado, causando mucha incomodidad a Ādiśeṣa que estaba a punto de colapsar, incluso con dificultades para respirar. Tan pronto como la danza terminó, el cuerpo del Señor Vishnu se volvió liviano nuevamente.

Este texto de Iyengar es tomado del libro *la Luz sobre los Yoga-Sutras de Patañjali*, página 28.

El Señor Ādiśeṣa estaba sorprendido por los cambios repentinos y le preguntó a su maestro por la causa de estos. Él le explicó que la gracia, belleza, majestuosidad y grandeza del Señor Shiva habían creado una vibración igual de extasiante en su propio cuerpo. Sorprendido por esto, a Ādiśeṣa le nació el deseo de aprender a bailar para inspirar a su Señor.

Vishnu predijo que Shiva iba a bendecir a Ādiśeṣa con la oportunidad de escribir un comentario en gramática y que en ese tiempo también podría ser capaz de dedicarse a la perfección en el arte de la danza (*nrtya*). El Señor Ādiśeṣa se llenó de júbilo con estas palabras y estaba emocionado por su futura experiencia con el Señor Shiva. Así, empezó a meditar para lograr descubrir quién estaba destinada a convertirse en su madre.

Mientras meditaba, tuvo la visión de Gónika, una *yogini* y *tapasvini* (una mujer apasionada por la práctica del yoga y asceta), quien estaba rezando para tener un hijo honorable al cual ella pudiera transmitirle sus conocimientos y sabiduría. Él se dio cuenta de que ella podría ser una madre excelente y esperó el momento oportuno para convertirse en su hijo.

Gónika, pensando que su vida en la tierra se estaba aproximando a su fin, había buscado por todas partes a alguien que pudiera convertirse en su hijo. Cuando su penitencia (*tapas*) había llegado a su fin, volvió a ver al Dios Sol y le pidió que le cumpliera su deseo. Ella tomó una mano llena de agua, como una última ofrenda, cerró los ojos y meditó en el Sol. Cuando abrió sus ojos y volvió a ver sus manos en la posición en la cual realizaba la ofrenda, para su sorpresa, observó una pequeña serpiente que repentinamente tomó una forma humana. Este pequeño humano se postró ante Gónika y le pidió ser aceptado como su hijo. Por esta razón, ella lo llamó Patañjali (*pata* significa “caído”, y *anjali*, “ofrenda”).

Así es como se cuenta que Patañjali vino a este mundo mortal.

*“Logramos perfeccionar
un āsana cuando el esfuerzo para realizar
dicha āsana, simplemente se desvanece”.*

Y.S. II. 29



YOGA-SŪTRAS DE PATAÑJALI:

INTRODUCCIÓN A LOS YOGA-SŪTRAS

Los *Yoga-Sūtras* son un conjunto de 196 aforismos donde se expone la práctica del Raja-Yoga, aquel aspecto del Yoga que se ocupa de la realización de Dios a través del camino del control de la mente.

Los *Yoga-Sūtras*, como su título lo indica, son el medio utilizado para transmitir el conocimiento del Yoga. La palabra *sutra* puede traducirse como “hilo”, en este caso refiriéndose a un hilo de ideas. Como un collar o un *mala*, el hilo es el que sostiene cada una de las piezas para conformar un todo.

El *sutra* es una forma literaria antigua que de una manera majestuosa contiene una idea transmitida a través de dos cualidades importantes: la profundidad y la brevedad. Los trabajos antiguos en sánscrito traducen literalmente la palabra *sutra* como un método que comprende los siguientes requisitos: brevedad, claridad, certeza y tener un significado comprensivo. Esta forma literaria evolucionó para conservar el conocimiento con absoluta precisión transmitiéndolo de forma oral a través de los años, tradición que ha sido la responsable de preservar eficientemente el conocimiento en India durante miles de años.

Existen dos posiciones filosóficas en las cuales se basa la comprensión de los *Yoga-Sūtras*. La primera, *Satvada*, donde el mundo físico y sus experiencias son una realidad (aunque a veces sea relativa) que inevitablemente afectará nuestras acciones y decisiones; y la segunda, *Parinamavada*, donde tanto el mundo físico como sus experiencias están sujetas a un cambio constante e inevitable.

Los *Yoga-Sūtras* tienen la intención de dirigir la mente hacia los cambios positivos y plantean una metodología para poder lograrlo. Los métodos proponen un régimen regular para la salud física y ciertas prácticas que brindan a la mente un estado de quietud en medio de la multitud de estímulos de los sentidos ante el mundo exterior.

En los *Yoga-Sūtras*, la mente ocupa una posición central entre el cuerpo humano y las facultades superiores. Todas las facetas donde la mente sostiene el balance entre los aspectos físicos y morales son tratadas en los *Yoga-Sūtras* de manera tal que cualquier psicólogo moderno estaría sorprendido.

La práctica del Yoga a la luz de las enseñanzas de los *Yoga-Sūtras* es

En el total de los majestuosos *Yoga-Sūtras* escritos por Patañjali, solamente se mencionan mínimos aspectos sobre āsana.

Con ésto concluimos que “de acuerdo a Patañjali” lo más importante no es qué se hace, sino la manera, el cómo se hace, y esto es lo que determina que una disciplina sea o no considerada como Yoga.

de gran beneficio para el estudiante. De igual forma, la comprensión de estos *sutras* es un buen punto de partida para el estudio de los *Darśanas* de India (escuelas de pensamiento filosófico).

De esta forma, los *Yoga-Sūtras* son considerados el tratado clásico más completo sobre la teoría y práctica del Yoga.

Estos están divididos en los siguientes cuatro capítulos:

Temas principales tratados en cada uno de los cuatro capítulos

CAPÍTULO I: SAMADHI PADAH - CONCENTRACIÓN

51 aforismos

Como su nombre lo indica este capítulo trata sobre la concentración. En él se describe qué es el Yoga, definido desde el punto de vista de la mente, se describe el funcionamiento general de esta, cómo superar su ignorancia, y los obstáculos y soluciones para un estado mental óptimo.

CAPÍTULO 2: SADHANA PADAH - LA PRÁCTICA

55 aforismos

La palabra *sadhana* se refiere a la práctica del Yoga. En este se discuten las herramientas específicas para desarrollar la atención de forma sistemática con el fin de disipar las capas mentales que bloquean la luz del ser interno. Estas incluyen los 5 primeros escalones del *Ashtanga-Yoga*: *yama* (abstinencias), *niyama* (disciplinas), *āsana* (postura), *prāṇāyāma* (expansión de la energía vital), y *pratyahara* (control de los sentidos), los cuales constituyen los fundamentos o requisitos para la meditación.

CAPÍTULO 3: VIBHUTI PADAH - EL PROGRESO

55 aforismos

Explica los tres últimos peldaños del *Raja-Yoga*: *dharana* (concentración), *dhyana* (meditación) y *samadhi* (absorción). Estos tres niveles de meditación, cuando se practican simultáneamente, se denominan *samnyama*, lo cual también se explica con detalle. Se describe cómo utilizar el *samnyama* como una sutil herramienta para disipar los velos de la ignorancia. Así mismo, Patañjali describe muchos de los *siddhis*, o poderes, que se alcanzan por medio de la práctica prolongada e intensa de la meditación.

CAPÍTULO 4 KAYVALYA PADAH - LIBERACIÓN FINAL

35 aforismos

Trata sobre la liberación o iluminación, que consiste en la toma de consciencia de la unidad del *atman* (o espíritu individual) con el *Paramatman* (Dios o el Absoluto). Este capítulo describe cómo está construída la mente y de qué forma esta obstruye la luz del ser interno. Explica cómo el yogui maneja las diferentes ramas de la iluminación y cómo los bloqueos de la mente ceden, permitiendo la liberación.

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

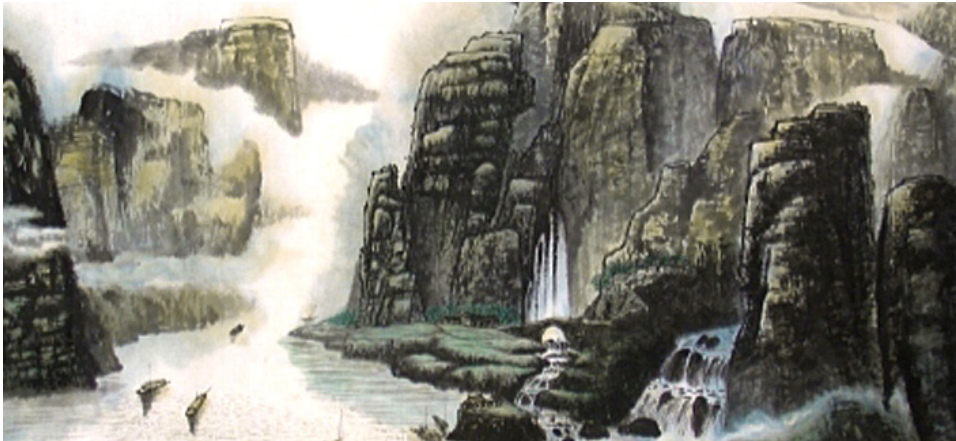
¿CÓMO ESTUDIAR LOS *YOGA-SŪTRAS*?

Escuchar + Memorizar + Reflexionar + Discutir

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

PURUŚA Y PRAKRITI

La danza eterna del universo

Samkhya-Yoga

¿Cómo es posible la liberación?

“El *Sāmkhya-Yoga* ha comprendido que el “espíritu” (*puruśa*) no puede nacer ni ser destruído, ni ser esclavo ni estar activo (buscando activamente la liberación); que ni está sediento de libertad ni está liberado” (Gaudapada; *Māndukya-Kārikā*, II,32). “Su modo es tal que estas dos posibilidades están excluídas” (*Sāmkhya-Sutra*, I, 160). El Espíritu es puro, eterno y libre; no sabría ser esclavo, porque no sabría relacionarse con ninguna otra cosa que no fuera él mismo. Pero el ser humano cree que el *puruśa* es esclavo y piensa que puede ser liberado. Son ilusiones de nuestra vida psicamental, pues, de hecho, el espíritu “esclavizado” siempre ha sido libre. Si el drama de su liberación se nos aparece como tal, es porque lo estamos viendo desde una perspectiva humana; el espíritu sólo es el “espectador” (*sāksin*), del mismo modo que la “liberación” (*mukti*) no es más que una toma de conciencia de su libertad eterna.

(Mircea Eliade, del libro *Técnicas de Yoga*, pg 40-41).

Cualidades de *Puruśa*:

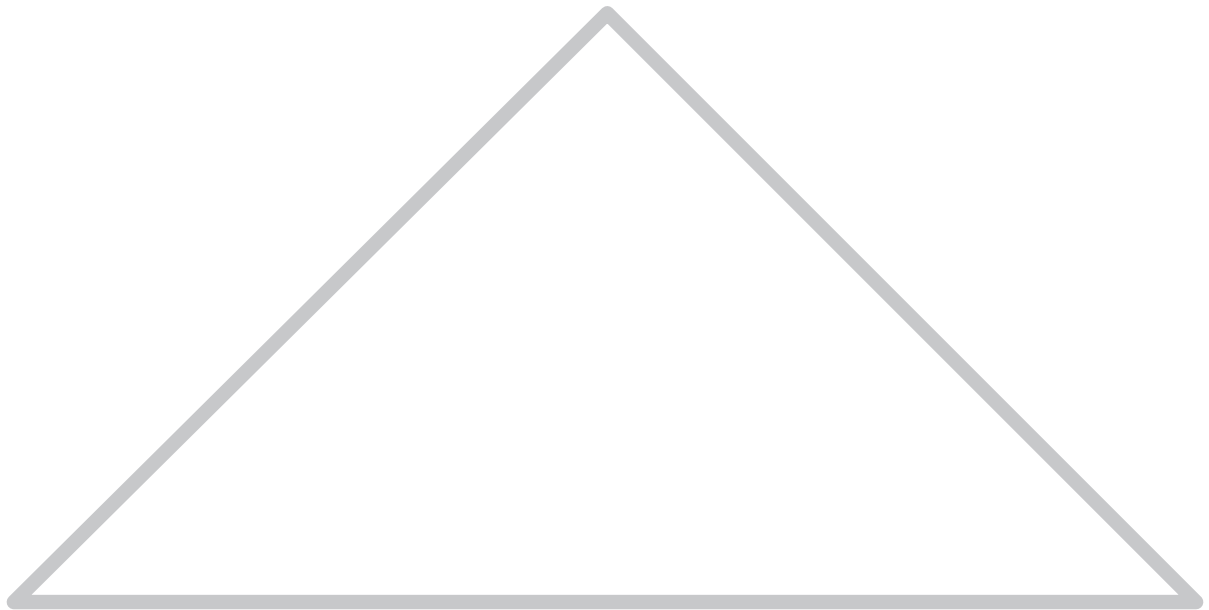
Puruśa:

1. Eterno, nunca nace nunca muere
2. Pura consciencia
3. Su naturaleza es *bliss* (*ananda*).

PATAÑJALI YOGA-SŪTRAS:

LOS GUNAS

Blocks de construcción del *prakṛiti*



Tamas:

Rajas:

Sattva:

YOGA-SŪTRAS DE PATANJALI:

RESUMEN DE LOS YOGA-SŪTRAS

Esquema temático

CAPITULO 1: CONCENTRACIÓN (*SAMADHI PADA*)

¿Qué es el Yoga?	(1.1 -1.4)
Decolorar tus pensamientos	(1.5 -1.11)
Práctica y desapego	(1.12-1.16)
Tipos de concentración	(1.17-1.18)
Tareas y compromisos	(1.19-1.22)
Contemplar el AUM u OM	(1.23 -1.29)
Obstáculos y soluciones	(1.30 -1.32)
Estabilizar y despejar la mente	(1.33 -1.39)
Después de estabilizar la mente	(1.40 -1.51)

CAPÍTULO 2: LA PRÁCTICA (*SADHANA PADA*)

Reducir las aflicciones que velan el Ser	(2.1 -2.9)
Abordar las impresiones sutiles que velan el Ser	(2.10 -2.11)
Romper la alianza o asociación con el <i>karma</i>	(2.12-2.25)
Los 8 peldaños del Yoga sirven para discriminar	(2.26 -2.29)
<i>Yamas</i> y <i>niyamas</i> , peldaños #1 y 2	(2.30 -2.34)
Beneficios de los <i>yamas</i> y <i>niyamas</i>	(2.35 -2.45)
<i>Āsana</i> o postura para meditar, peldaño #3	(2.46 -2.48)
<i>Prāṇāyāma</i> y control de la respiración, peldaño #4	(2.49 -2.53)
<i>Pratyahara</i> o retraer los sentidos, peldaño #5	(2.54 -2.55)

CAPÍTULO 3: EL PROGRESO (*VIBHUTI PADA*)

<i>Dharana</i> , <i>dhyana</i> , <i>samadhi</i> , peldaños #6, 7 y 8	(3.1 -3.3)
<i>Samyama</i> es la herramienta más refinada	(3.4 -3.6)
Lo interno se aprecia como externo	(3.7 -3.8)
Observar las transiciones sutiles a través de <i>samyama</i>	(3.9 -3.16)
Experiencias provenientes de <i>samyama</i>	(3.17 -3.37)
¿Qué hacer con las experiencias sutiles?	(3.38)
Más logros derivados de <i>samyama</i>	(3.39 -3.49)
La renunciación que conduce a <i>kaivalya</i> , la liberación .	(3.50 -3.52)
Discriminación sutil a través de <i>samyama</i>	(3.53 -3.56)

CAPÍTULO 4: LIBERACIÓN (*KAIVALYA PADA*)

Maneras de conseguir experiencia	(4.1 -4.3)
Surgimiento y dominio de la mente	(4.4 -4.6)
Acciones y <i>karma</i>	(4.7 -4.8)
Impresiones subconscientes	(4.9 -4.12)
Los objetos y los tres <i>gunas</i>	(4.13 -4.14)
La mente percibe los objetos	(4.15-4.17)
Iluminación de la mente	(4.18 -4.21)
<i>Buddhi</i> , discriminación y liberación	(4.22 -4.26)
Brechas en la iluminación	(4.27 -4.28)
Iluminación perpetua	(4.29 -4.30)
Queda casi nada por conocer	(4.31)
Los <i>gunas</i> y la liberación o <i>kaivalya</i>	(4.32 -4.34)

PRIMER CAPÍTULO:

SAMADHI PADA

Los primeros *Yoga-Sūtras*

I.1 atha yogānuśāsanam

atha:

yoga

anuśāsanam

I.2 yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

yogaḥ

citta

vṛtti

nirodhaḥ

I.3 tadā draṣṭuḥ svarūpe avasthānam

tadā

draṣṭuḥ

svarūpe

avasthānam

I.4 vṛtti sārūpyam itaratra

vṛtti

sārūpyam

itaratra

PRIMER CAPÍTULO:

YS I.2 yogaḥ cittavṛtti nirodhaḥ

Definición del Yoga según Patañjali

Por T.K.V. Desikachar

Reconocido en muchas escuelas como el *sutra* de Patañjali que plantea una definición del concepto del Yoga, este tradicionalmente se traduce como:

“Yoga es la habilidad para enfocar la mente en una sola cosa sin distracción”.

Descripción palabra por palabra:

- ▶ **yogaḥ:** de la raíz del sánscrito *√yuj* que significa unir.
- ▶ **citta:** de la consciencia o estado de la mente.
- ▶ **vṛtti:** actividades, fluctuaciones, modificaciones, cambios o distintas formas del estado de la mente.
- ▶ **nirodhaḥ:** control, regulación, maestría, integración, coordinación, comprensión o acallar.

Otras interpretaciones son: Yoga es el control (nirodhah, regulación, maestría, integración, coordinación, quietud) de las modificaciones (patrones de pensamiento) de la mente.

El segundo *sutra* de Patañjali define el Yoga como un estado mental en el cual somos capaces de enfocarnos exclusivamente en una sola dirección (puede referirse a pensamiento, sensación o acción), sin ninguna distracción. Esto contradice el pensamiento convencional que supone que el Yoga tiene que ver con la práctica de posturas físicas, refiriéndose solamente al cuerpo físico. Patañjali lo define como un estado de la mente que implica una atención desarrollada y es esta la definición real, desde el punto de vista clásico, del concepto del Yoga. Sus herramientas, como la práctica de āsanas y de prāṇāyāma, son sugeridas por Patañjali simplemente como medios o instrumentos para alcanzar este estado.

Este *sutra* puede ser interpretado desde distintas perspectivas. Podemos entenderlo desde el punto de vista de la salud, donde la atención clara puede ser sinónimo de buena salud, y la dispersión mental sería considerada como un estado de enfermedad; ya que cuando estamos en un estado mental claro en conexión con lo que queremos hacer, todo nuestro ser trabaja al unísono, creando armonía entre el cuerpo, la mente y los sentidos. Podemos comprender este pensamiento a través del siguiente ejemplo:

Durante sus jóvenes años los Kuravas y los Pandavas (protagonistas de la historia épica del Mahābhārata) estudiaban bajo la tutoría de Dronacharia. Entre ellos, el pupilo estrella era Arjuna, quien era invencible en el arte del arco. Un día, Dronacharia decidió hacer una prueba para sus pupilos: puso un pájaro de madera en una rama en un árbol y se alejó de este llamando a sus estudiantes. Luego dijo: “cada uno de ustedes debe intentar dar justamente con su arco y flecha en el ojo del pájaro, aquel que logre el blanco será considerado como el mejor entre ustedes”.

Primero llamó al mayor de los hermanos, Yudhishthira, para probarlo. “¿Estás listo?”, preguntó Dronacharia. “Sí, mi noble maestro”. “¿Qué es lo que ves?” preguntó nuevamente, a lo cual el Pandava respondió: “Señor, veo el pájaro, veo el árbol que tiene unas hermosas hojas, lo veo a usted y a todos los otros príncipes reunidos acá”. Al escuchar estas palabras Dronacharia le dijo: “Detente, no lances la flecha, aún no estas listo”.

“Si intentamos ganar la batalla en contra de la mente, siempre saldremos perdiendo”

Maestro Zen

Luego llamó a Duryodhana, con el cual siguió los mismos pasos y respondió de la misma forma, al igual que los otros príncipes, con excepción del último, Arjuna. Dronacharia le pidió que apuntara la flecha y le hizo la misma pregunta, Arjuna respondió: “Señor, veo los ojos del pájaro, y nada más”. “Dispara” le pidió Dronacharya, y la flecha dio justo en el blanco.

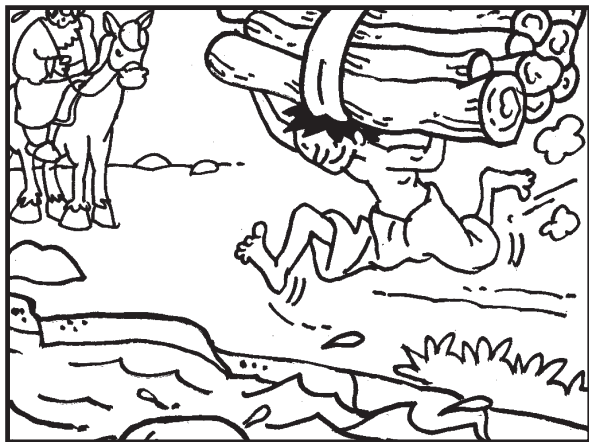
Arjuna estaba en el mismo estado mental que describe el segundo *Yoga-Sutra* de Patañjali, él estaba atento al ojo del pájaro y solamente a eso. Mientras que los otros príncipes estaban distraídos por los árboles, los otros estudiantes y demás estímulos, los sentidos de Arjuna estaban en armonía con lo que la mente quería encontrar y de esta forma dio en el blanco. Este es el estado del Yoga.

Un ejemplo similar se menciona en los textos de la literatura japonesa, perteneciente al budismo zen. En este relato se describe a un cazador que anda en busca de dos conejos, obsesionado con cazar ambos sin perder ninguno de vista, por tal necedad ambos se le perdieron y quedó con las manos vacías.

El estado de distracción, desde el punto de vista del Yoga, es un estado de desarmonía, un desbalance entre el cuerpo, la mente y los sentidos. Es lo que describe Patañjali en los *Sutras* como un estado de *vyuthana*, que significa distracción o confusión. Cuando la mente se encuentra distraída se puede percibir en el estado mental y en el cuerpo.

A través de estos ejemplos podemos comprender el valor de los *Sutras* de Patañjali, y su relevancia en el estado de salud y bienestar general. Un estado mental saludable y alerta lleva a un estado de bienestar general que brindará felicidad y armonía.

El peso del oro



Satisfecho con la respuesta del leñador, el rey le dió las mil monedas de oro

PRIMER CAPÍTULO:

Las dos alas del yogi

I.12 abhyāsa vairāgyābhyām tannirodhaḥ

abhyāsa:

vairāgyābhyām:

tannirodhaḥ:

I.13 tatra sthitau yatnaḥ abhyāsaḥ

tatra

sthitau

yatnaḥ

abhyāsaḥ

I.14 sa tu dīrghakāla nairantarya satkāra āsevitaḥ dr̥ḍhbhūmiḥ

dīrghakāla:

nairantarya:

satkāra:

āsevitaḥ:

dr̥ḍhbhūmiḥ:

I.15 dr̥ṣṭa ānuśravika viśaya vitṛṣṇasya vaśīkārasañjñā vairāgyam

dr̥ṣṭa:

ānuśravika:

viśaya:

vitṛṣṇasya:

vaśīkārasañjñā:

vairāgyam:

PRIMER CAPITULO:

Aspectos devocionales en Patañjali

I.23 Īśvara praṇidhānāt vā

I.24 kleśa karma vipāka āśayaiḥ aparāmṛṣṭaḥ puruṣaviśeṣaḥ Īśvaraḥ

I.25 tatra niratiśayaṁ sarvajñabījam

I.26 sa eṣaḥ pūrveṣāṁ api guruḥ kālena anavacchedāt

PRIMER CAPÍTULO:

YS I.33 EL YOGA DE LAS RELACIONES

Vernos a nosotros mismos en los demás

Por Shannon Brophy y Amey Fearon Mathews

En la vida diaria vemos gente alrededor que parece estar más feliz que nosotros mismos o bien, menos feliz; algunos pueden estar haciendo cosas valiosas y otros pueden más bien estar causando problemas. Nuestra actitud hacia las acciones de los demás puede variar; si vemos a personas que son felices deberíamos de acercarnos y buscar su amistad, cultivar compasión hacia quienes son infelices, desarrollar gozo hacia aquellos que son virtuosos y no perturbarnos por los errores de los demás; así, nuestra mente estará tranquila.

(Yoga Sutra 1.33, Traducido al inglés por TKV Desikachar).

Muchas de nuestras interacciones con los demás pueden llevarnos al disfrute y a sentirnos apoyados, pero también pueden causarnos confusión y problemas. Invertimos gran parte de nuestra energía mental evaluando a los demás, juzgando sus acciones, considerando sus errores y sus méritos, comparándonos con ellos, envidiándolos, molestándonos con ellos o siendo molestados por ellos, la lista puede alargarse y seguir. Nosotros podemos hacer tantas posturas en la práctica del *Hatha-Yoga* como queramos, pero si la calidad de nuestras relaciones no cambia, no estamos progresando realmente. A través de los demás y de sus repuestas hacia nosotros nos estamos parando frente al espejo de nuestro propio desarrollo yóguico.

Durante la práctica de āsanas la mayoría de nosotros siente una combinación de relajación y concentración que nos ayuda a calmar la turbulencia de los diálogos internos; este es el resultado del sentimiento de calma y claridad. En el *Yoga-Sutra* 1.33 se dan sugerencias prácticas para mantener la serenidad mental aún durante nuestras interacciones con los demás (sea cual sea la naturaleza de esas relaciones: familiar, laboral, social, etc). De esta forma, reaccionamos hacia los demás con empatía manteniendo nuestro propio sentido de estabilidad. Este *sutra* sugiere cuatro formas de conducta, o *Brahmavihāras*, según cuatro diferentes situaciones.

1.33 *maitrī karuṇā muditā
upēkṣānām sukha duḥkha
puṇya apuṇya viṣayānām
bhāvanātaḥ cittaprasādanam*

En las relaciones, la mente se purifica al cultivar sentimientos de amistad hacia aquellos que son exitosos, compasión para aquellos que están sufriendo, gozo hacia aquellos que son virtuosos, e indiferencia o neutralidad para aquellos que percibimos como malvados o corruptos.

Traducción por swamij.com

Agradecimiento especial a Shannon Brophy y Amey Fearon Mathews, autoras de este artículo, así como para Cindy Leiva y Evan Sloan por su colaboración en la traducción del mismo al español.

Los Cuatro Brahmavihāras

Estas son una serie de prácticas de meditación diseñadas para cultivar las virtudes. *Brahmavihāra* es un término en pali y sánscrito que significa “actitudes sublimes”. También se les conoce como las “cuatro actitudes inconmensurables” (conocidas en sánscrito como *apramana*).

Estas actitudes se encuentran mencionadas tanto en textos budistas importantes como en los *Yoga-Sūtras* de Patañjali (1.33).

Según el texto *Metta-Sutta*, el Buda Shakyamuni sostuvo que el cultivo de las *brahmavihāras* tiene el poder de hacernos renacer en un reino de Brahma (En Pali: *Brahmaloka*).

Son cuatro:

1. Amorosa bondad o benevolencia.
2. La compasión.
3. Simpática alegría.
4. Ecuanimidad.

Estas virtudes son también consideradas por los budistas como poderosos antídotos a los estados mentales negativos (no virtudes), como la avaricia, la ira, el orgullo y así sucesivamente.

1. Cultivar la amistad y la felicidad hacia quienes son tan felices como nosotros. Cuando somos lo suficientemente afortunados y conocemos gente que está constantemente feliz, contenta y satisfecha, debemos buscar su amistad. De esta manera, podemos aprender y compartir. A veces podríamos sentir envidia cuando conocemos a otros que están más felices que nosotros, por lo que pasamos el tiempo deseando estar más felices y perdemos la oportunidad de compartir y aprender de los demás. Es especialmente difícil celebrar cuando no compartimos o disfrutamos de la felicidad de los demás. Nuestra ahijada que apenas tenía 17 años nos llamó para comunicarnos que estaba embarazada, al principio fue realmente difícil para nosotros alegrarnos, estábamos preocupados por lo difícil que sería su vida ahora; pero rápidamente nos dimos cuenta de la situación y nos sentimos mucho mejor por estar con ella, amarla y ofrecerle apoyo en todo lo que pudiéramos.

A veces nos sentimos tan infelices con la felicidad de los demás que estamos determinados, no sólo a no ser parte de su felicidad, sino incluso a coartarla. En estos casos es importante simplemente recordar que intrínsecamente la felicidad es agradable y que si nos sentimos enojados con la felicidad de los demás, nos estamos comunicando desde el enojo, el despecho y la contrariedad. Podemos pensar en muchos ejemplos donde alguien ha tratado de convencernos de mala manera de hacer algo y no ha tenido el mínimo efecto en nosotros. Podemos sentir cuando la gente nos observa y nos juzga, esto nos pone a la defensiva y nos hace reaccionar. Si aprendemos a ser felices con alguien, podemos tener mejores oportunidades de comunicarnos clara y efectivamente.

2. Sentir compasión por la gente que no es feliz y está sufriendo.

Toda la gente y todos los seres vivos quieren ser felices; cuando estamos sufriendo agradecemos cuando alguien nos ayuda, especialmente si es con una sonrisa amigable o una mirada compasiva.

Cuando vemos el sufrimiento de los demás debemos recordar nuestro sufrimiento, sentir compasión y empatía. Incluso cuando vemos sufrimiento en alguien que nos desagrada, debemos sentir compasión y esta va a sacar afuera nuestro odio o desagrado y lo va a reemplazar por amor. Algunas veces el sufrimiento de los demás puede ser tanto que ya no podemos pensar en él, se vuelve una montaña grandísima que no podemos cambiar, en la que no podemos influir. Todos estos sentimientos pueden o no ser verdaderos, pero un pensamiento compasivo es una buena manera de dar el primer paso. Tal vez después de muchos años de sembrar pensamientos compasivos podamos sentir un llamado a la acción. Esta puede ser hacia nuestra familia, nuestra comunidad o a una escala más global.

La compasión puede tomar la forma de pensamiento, palabra u obra. Es importante reconocer la diferencia entre compasión y lástima. La lástima sólo sirve para hundir a ambos en un estático revoltijo de emociones, mientras que la compasión extiende una mano desde un lugar superior para ayudarnos a salir adelante.

3. Cultivar el regocijo, el contento y la alegría hacia el virtuoso.

Este *brahmavihara* tiene dos partes, la apreciación de los actos virtuosos de los demás y la celebración de las buenas cosas les suceden a los otros. A veces es fácil ver los errores y las limitaciones de los demás y si nos concentramos en esto, la energía de la mente se vuelve demasiado crítica, divisiva y apática.

Cuando vemos cosas positivas, afortunadas en los demás y nos alegramos por sus buenas intenciones y por sus acciones, sentimos cercanía, unidad y aprecio por ellos. Cuando vemos a alguien con suerte estamos tentados a evaluar si merecen o no lo que han recibido, pero esa no es una cruz que debemos cargar.

Si ha habido alguna gran injusticia, talvez queramos hacer algo, pero hablando en general, si celebramos con los más afortunados vamos a encontrar un sentimiento de paz en lugar de sentimientos conflictivos. Todos sabemos que por naturaleza nadie es perfecto y todos apreciamos cuando los demás nos perdonan nuestras limitaciones y en su lugar miran nuestras cualidades. Cuando hacemos esto por los demás y los apoyamos, nos mantenemos fuera de un ambiente mental tóxico causado por las voces interiores en extremo críticas.

4. Finalmente, y como la más difícil de todas, la cuarta sugerencia es recordar no afligirnos (como ser indiferentes) por los errores de los demás. Cuando hemos pasado mucho tiempo con alguien, tenemos más oportunidades de ver sus imperfecciones, es fácil enfocarnos en las limitaciones y dejar que dominen nuestras relaciones. Es probable que nuestra percepción va a inflar las contrariedades, hábitos intolerables, irritaciones y fastidios, provocándonos gran malestar y relaciones conflictivas. Con paciencia e introspección encontraremos que esas contrariedades tienen más que ver con nosotros mismos que con la otra persona.

Cuando nuestra perrita se hirió su patita y tratamos de revisarla, ella se puso a llorar y nos daba mordiscos, aunque normalmente no es agresiva, pero con miedo, se sintió vulnerable y se volvió defensiva. Hemos notado esto en nuestra propia experiencia. Algunas veces hemos dicho o hecho cosas de las no nos sentimos orgullosos, generalmente cuando nos hemos sentido heridos, asustados, burlados o amenazados. No es que justifiquemos ese tipo de comportamiento,

La compasión puede tomar la forma de pensamiento, palabra u obra y no debemos confundir la compasión con la lástima, la cual no tiene ninguna utilidad en la evolución.

pero esas son emociones intrínsecamente humanas que todos hemos sentido.

En su discurso “Amando al enemigo”, el Dr. Martin Luther King Jr. habló acerca de la diferencia entre amar y querer a una persona. Es significativo que él no dijera “Queriendo al enemigo” si entendemos que querer es algo sentimental y afectuoso. Hay mucha gente para quienes es difícil querer: “no me gusta lo que esa persona me hizo, no me gusta lo que esa persona dice de mí y de los otros, no me gustan sus actitudes, no me gustan las cosas que hace, no me gusta esa persona”. Pero Jesús dijo que nos amáramos los unos a los otros, y amar es mejor que querer. Amar es entendimiento, buenos deseos para todos los seres humanos. Amamos a todos porque Dios nos ama. Hasta llegar al punto que amamos a la persona que hace el mal pero odiamos el mal que esta persona hace. Esta es la parte más difícil de todo el *brahmavihara*, encontrar la habilidad de reconocer la humanidad en los demás, incluso si han cometido acciones terribles. Hacemos esto no por ellos, sino por nosotros mismos, así no caemos en el ciclo de lo imperdonable, de la impaciencia y de la venganza. Esto no significa que no debemos tomar acción en el mundo, no es una excusa para no involucrarnos en asuntos de justicia y progreso social. Cuando somos capaces de ver la humanidad en los demás somos capaces de mantenernos centrados, podemos actuar en el mundo desde el lugar de la calma y de la estabilidad, mejor que generando reacciones emocionales y posiciones defensivas. Aquí es cuando podemos ser efectivos, llegar al corazón y a las acciones de las personas.

Todas estas son grandes sugerencias y difíciles de seguir. Nos llaman a buscar una conexión común con los demás, en lugar de envidiar, juzgar y odiar, para distanciarnos del mundo. Nos ubica más cerca de un estado de Unión: ¡Yoga! Es importante notar que estos son pasos para llegar a nosotros mismos más que para alcanzar a los demás. Cuando somos capaces de mantener el gozo, la empatía, la conexión con los otros, estamos en calma y con los pies en la tierra. Por lo tanto, mantenemos los pensamientos estables, de manera que podemos tomar decisiones cuidadosas y apropiadas que no estén cargadas de emociones acaloradas.

Estas sugerencias no son una invitación a tirar los pensamientos juiciosos, no son una razón para permitir que dolorosas e insanas situaciones continúen indefinidamente. Veremos personas expresando alegría por acciones o circunstancias desagradables y brutales, gente sufriendo, personas que han hecho cosas horribles y que han sido promovidas o puestas en posiciones de poder. Estos asuntos básicos deberían ser vistos claramente por lo que son, seremos

PRIMER CAPÍTULO:

PREGUNTAS PARA EL ESTUDIO DE LOS YOGA-SŪTRAS

Capítulo I

Desarrollado por Swami Jnaneshvara Bharati

Estas preguntas sirven para realizar una revisión de los principios y prácticas de los *Yoga-Sūtras* de Patañjali. Cada pregunta incluye una referencia del *sutra* que responde a ella, están diseñadas para enfocarse en la aplicación práctica de la enseñanza. Esta página puede ser utilizada de forma efectiva para discusiones de grupo. Para encontrar las respuestas a estas preguntas visite: swamij.com/Yoga-sutras.htm.

Capítulo 1: Concentración (Samadhi Pada)

1. La primera palabra (Atha) sugiere que usted ya ha realizado antes _____ . (1.1)
2. Yoga es la _____ de las modificaciones del campo mental. (1.2)
3. Con la regulación de la mente, el observador descansa _____. (1.3)
4. ¿Cuál es el principal obstáculo para la auto-realización? (1.4)
5. El objetivo es poder transformar los pensamientos _____ en pensamientos _____ (1.5)
6. ¿Cuáles son las tres formas de obtener un pensamiento correcto? (1.7)
7. ¿Cuáles son los dos puntos claves para controlar los patrones de pensamiento? (1.12)
8. La práctica significa tomar decisiones que traen _____. (1.13)
9. ¿Por cuánto tiempo debe realizar esa práctica? (1.14)
10. La práctica debe realizarse sin _____.(1.14)
11. ¿Con qué actitud debe realizarse esta práctica? (1.14)
12. A través de este esfuerzo, la práctica se vuelve _____.(1.14)

13. A través de esa práctica viene un estado de _____ . (1.15)
14. ¿Cuáles son los cuatro niveles de concentración? (1.17)
15. ¿Cuáles son los cinco esfuerzos o compromisos? (1.20)
16. ¿En cuál de ellos usted necesita personalmente enfocarse más? _____ .
(1.20)
17. La contemplación en _____ es una ruta directa. (1.23 - 1.29).
18. La clave para esa práctica es recordar el _____ . (1.28)
19. ¿Cuáles son algunos de los nueve obstáculos predecibles? (1.30)
20. ¿Cuáles son los cuatro problemas resultantes de estos obstáculos? (1.31)
21. ¿Cuál es la única solución para todos ellos? (1.32)
22. Mencione las actitudes en las cuales uno debe meditar. (1.33)
23. Una buena forma de calmar la mente es regulando _____. (1.34)
24. La meditación en la percepción _____ trae paz. (1.35)
25. La meditación en _____ de _____ trae estabilidad. (1.36)
26. La contemplación en una mente libre de _____ también funciona. (1.37)
27. El enfocarse en un estado de _____ o _____ trae tranquilidad. (1.38).
28. También meditar en el objeto de su _____. (1.39)
29. La mente está controlada cuando puede enfocarse en _____ y _____.
(1.40)
30. Gradualmente la mente se vuelve tan clara como _____. (1.41)
31. La concentración es una mezcla de _____, _____, y _____.
(1.42)

PRIMER CAPÍTULO:

CLAVES PARA LA PRÁCTICA

Por Swami Jnaneshvara Bharati

Las siete sugerencias para la práctica de los *Yoga-Sūtras*:

1. Tome decisiones que lleven a una tranquilidad más estable.
2. Reafirme sus convicciones de forma regular.
3. Sea vigilante en relación con los pensamientos que le sirven como filtro para los demás pensamientos.
4. Utilice una solución simple para las 27 formas de negatividad mencionadas.
5. Entrene su mente a enfocarse en una sola cosa.
6. Sea testigo de todo.
7. Desarrolle la discriminación en todos los niveles.

Algunos *sutras* relacionados:
1.13, 1.12-1.16

Algunos *sutras* relacionados:
1.20, 1.19-1.22

Enfóquese en algunas sugerencias claves: una forma de hacer los *Yoga-Sūtras* más simples y accesibles es enfocarse en un pequeño número de sugerencias simples y prácticas que contengan principios y métodos fundamentales. A continuación, hay siete sugerencias que abrirán la puerta a las prácticas más profundas de los *Yoga-Sūtras*.

1. TOME DECISIONES QUE LLEVEN A UNA TRANQUILIDAD MÁS ESTABLE

Uno de los principios fundamentales en los cuales nos debemos basar a la hora de tomar una decisión es preguntarnos: ¿Cuál decisión nos va a llevar a encontrar una tranquilidad más estable? (1.13). Este es el significado de la palabra *abhyasa*, que quiere decir “práctica”. Entrenarse en el arte de la toma de decisiones va a llevarlo de forma consistente en la dirección de la paz interior y la auto-realización. Frecuentemente debe preguntarse: ¿Es esta decisión útil o no, va a llevarme en la dirección correcta o no? ¿Me va a traer paz y tranquilidad?. Luego, usted puede moverse en esa dirección con convicción y con un espíritu de desapego (*vairagya*) (1.15).

2. REAFIRME SU CONVICCIÓN DE FORMA REGULAR

Entre las actitudes más importantes que debemos desarrollar, ninguna es más importante que *virya*, que se refiere a la energía de la convicción y la persistencia (1.20). Frecuentemente, estamos buscando el surgimiento de la energía *kundalini shakti*, el despertar espiritual, pero la primera forma de energía que debe surgir es *sankalpa shakti*, la energía de la determinación, la cual nos ayuda a decir con una voz firme: “yo puedo hacerlo, lo voy a hacer y lo tengo que hacer”. Si de forma constante tenemos esta actitud como compañera nos mantendrá moviéndonos cuando el camino parezca estar lleno de obstáculos. Con esta actitud, incluso el ego, al que solemos ver como un enemigo, puede convertirse en nuestro mejor amigo. De forma paradójica, la determinación va mano a mano con la energía de dejar ir y de no crear expectativas.

3. SEA VIGILANTE CON LOS PENSAMIENTOS FILTRO.

El gozo de la meditación profunda viene a través de la purificación (1.5) de los obstáculos mentales (1.4) que recubren el verdadero Ser (1.3). Este proceso de cultivar los patrones de pensamientos puros (*akliṣṭa*) versus los pensamientos impuros (*kliṣṭa*) permea los *Yoga-Sūtras* y es un principio central de las prácticas. Esto incluye disminuir (2.1 - 2.9) y luego lidiar con las impurezas más sutiles (2.10 - 2.11), de forma que la alianza con el *karma* pueda romperse (2.12 - 2.25).

Es muy importante ser constantemente consciente (1.20) de estas impurezas, particularmente cuando se manifiestan como apegos, aversiones y miedos (2.3). Al ser gentil y amoroso, tanto durante los momentos de la vida cotidiana como en tiempos de meditación, estas impurezas pueden gradualmente ser atenuadas, reduciendo considerablemente el velo que cubre el verdadero Ser (1.3).

4. UNA SOLUCIÓN PARA LAS 27 FORMAS DE NEGATIVIDAD

Existen muchas sugerencias en los *Yoga-Sūtras* para la correcta acción, habla y pensamiento, incluyendo los cinco *yamas*: no violencia, no mentir, no robar, control de la energía sexual y no acumular cosas innecesarias (2.30-2.34). Sin embargo, con frecuencia no podemos vivir con estos estándares tan altos. Cuando nuestras acciones, palabras y pensamientos son contrarios a estos principios, estos *vrittis* pueden estar acompañados de rabia, avaricia o ilusión; los cuales pueden ser leves, moderados e intensos. Por lo tanto, existen 27 combinaciones de estas tres tríadas (2.34).

A pesar de que probablemente nunca hemos contado las combinaciones de esta manera, todos estamos familiarizados con las diversas formas en que las emociones negativas pueden crear problemas. Sin embargo, existe un principio importante para lidiar con todas estas distintas manifestaciones que es elegantemente simple (aunque muchas veces nos puede tomar un esfuerzo muy grande): entrenar la mente recordándole de manera constante que con estas manifestaciones vamos en la dirección errónea, que nos va a llevar, independientemente de las circunstancias, hacia una miseria interminable (2.33, 2.34). Aunque esto puede sonar tan sencillo que parece no tener utilidad, es en realidad extremadamente efectivo en purificar la mente, y vale la pena estudiarlo con detenimiento y practicarlo cada día, lo que abrirá la puerta para las meditaciones más sutiles.

Algunos *sūtras* relacionados:

1.5, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 2.12-2.13

Algunos *sūtras* relacionados:

2.33, 2.34

Las 27 formas de negatividad son el resultado de la combinación de: las tres manifestaciones (acción, habla o pensamiento), las tres emociones negativas (rabia, avaricia o ilusión), multiplicadas por las tres intensidades (leve, moderada o intensa), $3 \times 3 \times 3 = 27$.

Algunos *sutras* relacionados:
1.30-1.32, 1.33-1.39, 2.41

5. ENTRENE SU MENTE PARA ENFOCARSE EN UNA SOLA COSA

Existen muchos obstáculos predecibles en el camino espiritual, de acuerdo con Patañjali, estos obstáculos incluyen: enfermedad, pesadez, duda, negligencia, pereza, deseos, malas percepciones, fracaso e inestabilidad (1.30-1.32). Sin embargo, existe un antídoto simple que los trata de forma extremadamente efectiva y es **entrenar la mente a enfocarse en una sola cosa** (1.32). Cualquiera que sea el método para hacer esto, como por ejemplo el uso de un mantra, una plegaria, la respiración, las sensaciones de nuestro cuerpo en un *āsana*, una meditación o estar enfocado en el trabajo que usted hace, este principio tan simple es profundamente útil. Debe ser practicado y experimentado para apreciarse completamente.

Algunos *sutras* relacionados:
1.4, 1.6-1.11, 1.17, 2.1-2.9,
2.10-2.11, 3.9-3.16

6. SEA TESTIGO DE TODO

Existe un proceso que se despliega a través de los Yoga Sutas de principio a fin. Este consiste en ser un testigo o presenciar, explorar, prescindir sin apegos (1.12 -1.16), e ir más allá de cada uno de los niveles de la realidad y de nuestro propio ser, de manera sistemática.

El significado de presenciar como testigo está dado por una fórmula simple:

Presenciar = Observar + No-apego

Artículo recomendado:
“Observar los pensamientos”.
<http://www.swamij.com/spanish/Observarlospensamientos.pdf>

Presenciarlo todo de esta forma implica dejar de involucrarse con los patrones de pensamiento (1.4), observar los pensamientos (1.6 -1.11), cultivar el recordar o el estar consciente (1.20), moverse a través de los niveles de consciencia (1.17) y abordar lo burdo (2.1 -2.9), lo sutil (2.10 -2.11) y lo más sutil (3.9 -3.16).

Algunos *sutras* relacionados:
(1.13, 2.5, 2.17, 2.12-2.25,
2.26-2.29, 3.17-3.37, 3.39-
3.49, 3.50-3.52, 3.53-3.56,
4.22-4.26)

7. DESARROLLE LA DISCRIMINACIÓN EN TODOS LOS NIVELES

Toda la ciencia de la Auto-realización del Yoga se basa en la discriminación (*viveka*). Esta se utiliza para tomar decisiones que traen una tranquila estabilidad (1.13) y es el propósito de las ocho ramas del Yoga (2.26 - 2.29).

Una discriminación afilada (3.4 - 3.6) se utiliza para lograr separar el observador de lo observado (2.17), de tal forma que se puedan romper las alianzas con el *karma* (2.12 -2.25) y sobrepasar los cuatro errores de la ignorancia o *avidya* (2.5). Las discriminaciones más sutiles involucran experiencias más sutiles (3.17-3.37, 3.39-3.49), de

la misma forma que la mente y la consciencia (3.50-3.52, 3.53-3.56), con la más absoluta discriminación, nos llevan hacia la liberación.

Una de las formas más simples, directas y útiles para practicar la discriminación es reflejarla en nuestras acciones, palabras y pensamientos; hay que constantemente preguntarse a uno mismo: “¿Es esto útil o no? ¿Ayuda o no? ¿Me lleva en la dirección apropiada o no?”.

Mida sus respuestas basándose en qué cosas lo llevan más cerca de la Auto-realización. Hágase preguntas como estas y las respuestas van a llegar directamente gracias a la discriminación.

Tomado del sitio SwamiJ.com

SEGUNDO CAPÍTULO:

SADHANA PADA: LA PRÁCTICA

El segundo capítulo de los *Yoga-Sūtras* se titula *Sadhana Pada*. Describe las cualidades necesarias para cambiar gradual y efectivamente las cualidades de la mente de un estado de distracción a un estado de atención. También describe por qué estas cualidades son importantes y lo que conforma su práctica.

II.1 tapaḥ-svādhyāya-Īśvara-praṇidhānāni kriyāyogaḥ

tapaḥ:

svādhyāya:

Īśvara:

praṇidhānāni:

kriyāyogaḥ:

II.2 samādhi-bhāvana-arthaḥ kleśa-tanūkaraṇārthas ca

samādhi:

bhāvana

arthaḥ

kleśa-

tanūkaraṇārthas

ca

SEGUNDO CAPÍTULO:

TAPAS: EL FUEGO DE LA AUSTERIDAD

Es muy interesante ver la gran diferencia de perspectiva y visión de lo que se considera en occidente Yoga, y en oriente. La diferencia que hay entre una perspectiva y otra a nivel teórico, a veces, es tan distante como la que hay a nivel geográfico. Una de esas prácticas importantes en India que en occidente se a dejado de lado, porque probablemente en occidente estamos en una constante búsqueda de satisfacer nuestros sentidos, es la práctica de *tapas* o *tapasya*, traducido tradicionalmente como el “fuego de la austeridad”.

En el sur de la India, en Tamil Nadu, hay un templo monolítico (esculpido en una piedra) de un famoso siddha (o yogi) que está parado sobre una pierna, con el otro pie sobre el muslo opuesto, parado en la posición que generalmente llamamos *Vrksāsana*, o “árbol”. Se dice de este hombre, llamado Bhagira, que se paró sobre una sola pierna por 1000 años, según algunas versiones, y fue así como Brahma apareció frente a él y lo reconoció como un gran *tapasvi* (persona que realiza una austeridad), por lo que podía concederle un *boom*, un deseo. Bhagira pidió que la diosa Ganga bajara del cielo para limpiar los restos de sus ancestros, los cuales habían muerto desintegrados por Kapila, porque éstos ancestros, los hijos de Sagara lo habían interrumpido en su meditación. Kapila los desintegró y puso una maldición: mientras los restos de éstos hombres estuvieran en ese lugar, la tierra sería un lugar difícil de gobernar para cualquier rey. Esta posición que conocemos como *Vrksāsana* es llamada en varias tradiciones como *Bhagirāsana*, dedicada a este personaje mitológico que realizó *tapasya* (austeridades) para lograr obtener lo que requería.

El porqué de tapas

Básicamente, los fines que justifican la práctica de austeridades son formar el carácter, desarrollar la fuerza de voluntad, y quebrantar el ego. La práctica de una austeridad implica la voluntad y convicción de cambiar un patrón de comportamiento, para encontrar y desarrollar actitudes y acciones en nuestra vida que nos dirijan más en una dirección positiva, más llena de luz y de bondad.

Algunos ejemplos de tapas que podemos realizar son los siguientes:

Para principiantes:

1. sin fallar una hora cada día.
2. Practicar silencio por una hora (*mauna*). Gandhi lo realizaba un día a la semana.
3. Evitar la televisión, teléfonos celulares, Facebook.
4. Evitar una comida al día.
5. Cantar un número de veces algún mantra específico, puede ser con Japa.
6. Escribir el nombre de un dios, como Ram, un período largo de tiempo.
7. Levantarse al amanecer. Puede ser para meditar, practicar Yoga, o ver el sol.
8. *Brahmacharya*: celibato por un período de tiempo.
9. Realizar un compromiso – *SanKalpa*, para realizar algún cambio en la vida.

Tapasyas más avanzadas:

1. Pasar una semana recluso, sin salir.
2. Pasar un día completo cantando mantras o meditando.
3. Ayunar por períodos largos.
4. Intentar 16 vueltas de Japa en un día.
5. Meditar por 3 horas sin parar.

Tipos de tapasya, según su naturaleza

En el *Bhagavad-Gita* se explica que existen tres tipos diferentes de tapasya, los cuales hay que considerar al realizar esta práctica para no caer en las redes de la tentación de la ilusión y lo falso. No vaya a ser que realicemos una práctica correcta por las razones incorrectas.

Tapasya Tamásica

“Aquella tapasya que se realiza con una falsa noción del Ser y con autotortura, o con el objetivo de destruir a otra persona, se declara ser tamásica” (BG: 17:19).

En este tipo de práctica, la *tapasya* es una práctica que puede ser parte de algún tipo de magia, o conjuro maligno para ganar poder y el control sobre otros. En ocasiones puede implicar acciones que conlleven mortificaciones, sacrificios, o sufrimiento.

El espíritu de rivalidad y competencia es frecuentemente la fuente de inspiración. Todos de una u otra forma queremos ser superiores a los demás, queremos el reconocimiento y respeto de otros. Una fuente de humildad que deje de lado esa necesidad es una verdadera austeridad.

Tapasya Rajásica

“Es aquella que se practica con hipocresía por la búsqueda de honor, respeto, o reverencia; lo cual, acá en el mundo se declara ser rajásico, impermanente” (BG 17:18).

Una persona es *rajásica* cuando es ansiosa y temperamental. Así, una *tapasya rajásica* será una práctica que lleva hacia la impermanencia, ya que si está basada en algo que es impermanente y falso como la personalidad, será una práctica que no nos va a llevar en la dirección del Ser, sino más bien nos aleja.

Se realiza para sentirse superior a otros, ya sea desde el punto de vista físico, mental o espiritual. Se practica para engordar el ego espiritual, para las fechas navideñas. Hace que el practicante se sienta único y superior a otros, y probablemente porque requiere del reconocimiento y la admiración de otros para sobrevivir con una autoestima deficiente. Como aquellos que practican Yoga durante horas para tener un cuerpo fuerte y flexible para que los demás los admiren y los honren por sus destrezas y habilidades físicas, y los coloquen en el trono del Rey Yogi.

Tapasya Sátvica

“Esta *tapasya* que es practicada con la más alta fe por los hombres y mujeres que no son deseosos de los frutos de sus acciones, y son firmes, se consideran *Sátvicos*” (BG:17:17).

Este aforismo se está refiriendo a que este tipo de austeridad debe llevarse a cabo con un intenso y real deseo de la liberación (*moksha*). Este es el real objetivo de la *tapasya sátvica*. Si bien la práctica de estas austeridades implica muchas cosas en la vida y en la mente de aquel que se entrega a la *tapasya*, es importante considerar que se requiere una purificación intensa, y la apertura a unas facultades superiores de conciencia, y éstos son requisitos para el objetivo definitivo: la liberación del espíritu. A pesar de que se dice que se realiza sin el deseo de la gratificación personal, y sin esperar los frutos de las acciones, sin embargo, la liberación es el objetivo supremo. Este tipo de aspirante se describe que está en estado de Yoga, por estar atento mentalmente a una verdad superior, a través de sus acciones, pensamientos y meditaciones.

SEGUNDO CAPÍTULO:

DEVOCIÓN

I. 23 Īśvara Praṇidhānāt va

Durante su estancia en Inglaterra en 1931, cuando el Columbia Gramophone Company le solicitó hacer una grabación para ellos, Gandhi mencionó su dificultad para hablar de política y agregó que, a la edad de sesenta y dos años, él podría hacer su primera y última grabación que haría su voz escuchada por todos los tiempos. Confesaba así su preocupación por hablar acerca de cuestiones espirituales. El 20 de Octubre de 1931 leyó su viejo artículo:

Acerca de Dios Por Mahatma Gandhi

“Hay un poder indefinible y misterioso que impregna todo, yo lo siento, aunque no lo vea. Es este poder el que se hace sentir a sí mismo y aún así desafía toda prueba, porque es tan diferente de todo aquello que percibo a través de mis sentidos. Ese poder trasciende los sentidos.

Pero es posible razonar la existencia de Dios hasta cierto punto. Incluso en asuntos ordinarios sabemos que la gente no sabe quién gobierna o por qué, ni cómo lo hace, pero sabe que hay un poder que gobierna ciertamente. El año pasado en mi último viaje a Mysore, una ciudad al sur de la India, encontré a muchos aldeanos pobres y me di cuenta mientras preguntaba que no sabían quién les gobernaba. Dijeron simplemente que algún dios lo gobernaba. Si el conocimiento de esta gente pobre era tan limitado acerca de su gobernante, yo, que soy infinitamente menos con respecto a Dios de lo que ellos con respecto a su gobernante, entonces nadie debería sorprenderse si yo no me doy cuenta de la presencia de Dios, “El Rey de reyes”. Sin embargo, siento, como los aldeanos pobres sentían sobre Mysore, que hay orden en el universo, que hay una ley inalterable que gobierna todo y cada ser que existe o vive.

No es una ley oculta, porque ninguna ley oculta puede gobernar la conducta de los seres vivos, y gracias a las maravillosas investigaciones de sir J.C. Bose puede ahora ser probado que incluso la materia es vida. Esa ley entonces que gobierna toda la vida es Dios. La ley y el legislador son uno. No puedo negar la ley o el



Mahatma Gandhi:

Maha = gran, Atman = alma
 Gandhi es una de las grandes inspiraciones de seres espirituales que han sido un gran ejemplo y guía por sus ideales afines y fundamentados en principios esenciales del Yoga, como lo son la no violencia (ahimsa) y la veracidad (satya).
 Recomendamos ver la película sobre la vida de Gandhi.

Este artículo se relaciona con el tema tratado en el sutra 1.23 de Patanñjali:

I.23 Īśvara praṇidhānāt va



“ Si Dios no existiera, habría que inventarlo. Habría que inventarlo como el ser más magnífico, más increíble, menos superficial, más tolerante, más amoroso, más bello, más poderoso. Sería accesible a todos, sin guerras ni religión. Sin exclusividades. Una especie de ser total para todo el mundo.

Dado que día tras día inventamos nuestra realidad, así también podemos inventar nuestra divinidad.”

Alejandro Jodorowski, en la
Sabiduría de los Cuentos

legislador solamente porque sé muy poco sobre Él o ello. Justo como mi negación o ignorancia de la existencia de un poder terrenal no me proporciona nada, de la misma manera mi negación de Dios y su ley no me liberará de su operación; mientras que la aceptación humilde y muda de la autoridad divina hace el viaje de la vida más fácil; incluso de la misma manera que la aceptación de las normas terrenales hace la vida bajo ella más fácil.

Percibo escasamente que mientras todo alrededor de mí cambia de manera constante, siempre muriendo, permanece un poder vivo subyacente que nunca cambia, que mantiene todo unido, que crea, disuelve y reconstruye. Ese poder informe del espíritu es Dios, y ya que nada de lo que perciban mis sentidos puede persistir o persistirá, sólo Él es. ¿Y es este poder bondadoso o malévolos? Lo veo como puramente benévolo, porque puedo ver que en medio de la muerte la vida persiste, en medio de la mentira la verdad persiste, en medio de la oscuridad la luz persiste. De esta manera he concluido que Dios es vida, verdad y luz. Él es amor, Él es la bondad suprema.

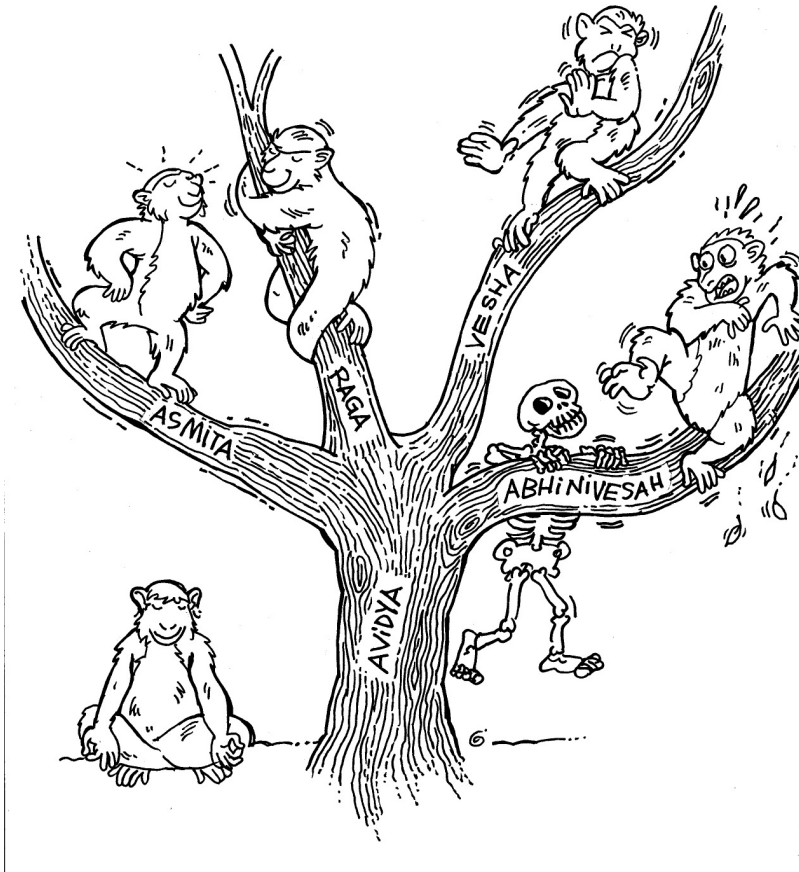
Pero Él no es un Dios que meramente satisfaga al intelecto, si es que alguna vez lo hace. Dios para ser Dios tiene que ser capaz de regir el corazón y transformarlo. Él tiene que expresarse en los más mínimos detalles de su mandato. Esto puede ser logrado sólo a través de una realización definitiva, más real que cualquier cosa que puedan producir los cinco sentidos. Las percepciones pueden ser, y frecuentemente son, falsas y engañosas no importa cuán verdaderas nos parezcan. Donde se halle la realización más allá de los sentidos es infalible. No está probado por evidencia extraña, sino en la conducta y el carácter transformador de aquellos que han sentido la verdadera presencia de Dios dentro de sí. Tal testimonio puede ser encontrado en las experiencias de una línea ininterrumpida de sabios y profetas en todos los climas y países. Rechazar esta evidencia es rechazarse a sí mismo. Esta realización está precedida por una fe inamovible. Aquél que quiera probar el hecho de la presencia de Dios, puede hacerlo a través de una fe viva, y ya que la fe en sí misma no puede ser probada por evidencia extraña, el camino más seguro es creer en gobernar el mundo moralmente, y, por lo tanto, en la supremacía de la ley moral, la ley de la verdad y la vida.

El ejercicio de la fe será lo más seguro ahí donde haya una clara determinación a rechazar todo aquello que sea contrario al amor y la verdad. Confieso que no tengo ningún argumento para convencer a través de la razón. La fe trasciende la razón. Todo lo que puedo aconsejar es no pretender lo imposible.”

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.3 LOS KLEŚĀS

II.3 avidyā asmitā rāga dveṣa abhiniveśaḥ kleśāḥ



avidyā

asmitā

rāga

dveṣa

abhiniveśaḥ

kleśāḥ

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.5 PARA ENTENDER AVIDYĀ

Hay que comprender la diferencia entre:

Yo no sé:

Yo sé (pero realmente no) :

Yo sé (realmente) :

II. 5 *anitya aśuci duḥkha anātmasu nitya śuci sukha ātma khyātiḥ avidyā*

anitya

nitya

aśuci

śuci

duḥkha

sukha

anātmasu

ātma

Ejemplos de *avidyā*:

La diferencia entre el hierro y el carbón cuando se calientan....

Cinco ciegos se encuentran con un elefante....

En una noche oscura, aparece una larga y temible serpiente.....

Niveles de *avidyā*:

ARTICULO:

PARA ENTENDER ABHINIVEŚAH

El origen del miedo

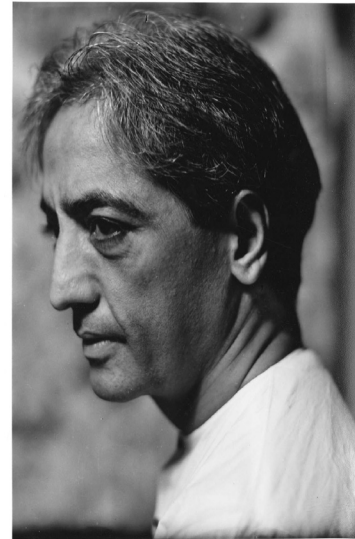
Por J. Krishnamurti

¿Cómo surge el miedo, el miedo al mañana, el miedo a perder el trabajo, el miedo a la enfermedad y a la muerte, el miedo al dolor? El miedo supone un proceso de pensamiento sobre el futuro o sobre el pasado. Tengo miedo del mañana, de lo que pueda pasar. Tengo miedo a la muerte que todavía está lejos, pero aún así, tengo miedo. Veamos, ¿qué desencadena el miedo? El miedo existe en relación a algo. Si no, no existiría el miedo. Así uno tiene miedo del mañana o de lo que ha sido o de lo que vendrá. ¿Qué atrajo al miedo?, ¿no es acaso el pensamiento?

El pensamiento alimenta el miedo. Pienso sobre la posibilidad de perder mi trabajo o pierdo mi trabajo y el pensamiento crea el miedo. Así el pensamiento siempre se proyecta en el tiempo, porque el pensamiento es tiempo. Pienso en la enfermedad que he padecido y no me gusta el dolor, y estoy asustado pensando que el dolor pueda volver. He sentido dolor; pensar en ello y no desearlo crea miedo.

El miedo está íntimamente relacionado con el placer. La mayoría estamos guiados por el placer. Para nosotros, como para los animales, el placer es de suma importancia, y el placer es parte del pensamiento. Al recordar algo que me ha producido placer ese placer aumenta, ¿no es cierto?, ¿no lo has notado? Has tenido una experiencia placentera sexual o has presenciado una puesta de sol y piensas en ello. El placer aumenta al pensar en ello de igual manera que el pensar en el dolor despierta el miedo. De manera que el pensamiento crea placer o miedo. ¿No es así? Así el pensamiento es responsable de la demanda y continuación del placer, y el pensamiento es igualmente responsable de engendrar miedo, de generar miedo.

Esto es lo que uno ve, es un hecho experimental. Entonces uno se pregunta: ¿Es posible no pensar sobre el placer y el dolor?, ¿es posible pensar sólo cuando se necesita y nada más? Cuando trabajas en una oficina, cuando tienes un trabajo es necesario pensar. De otro modo no podrías hacer nada. Cuando hablas, cuando escribes, cuando vas a la oficina, el pensamiento es necesario. En estos momentos tiene que funcionar con precisión, de manera impersonal. En esas circunstancias el pensamiento no se guía por la inclinación, la tendencia; el pensamiento es necesario en estos casos. Pero, ¿es

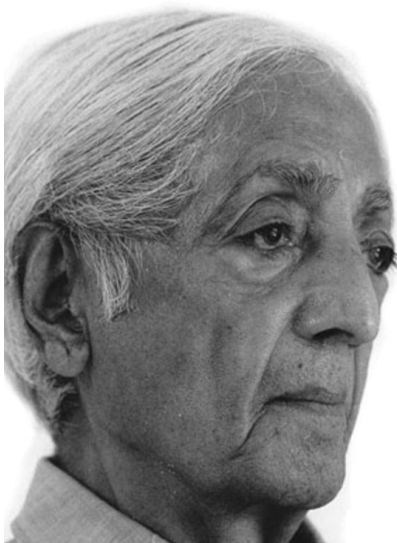


Jiddu Krishnamurti (1895 al 1986), fue un conocido escritor y orador en materia filosófica y espiritual. Sus principales temas incluían la revolución psicológica, el propósito de la meditación, las relaciones humanas, la naturaleza de la mente y cómo llevar a cabo un cambio positivo en la sociedad global.

Fue descubierto en 1909, cuando aún era un adolescente, posteriormente fue adoptado y criado bajo la tutela de Annie Besant y C.W. Leadbeater dentro de la Sociedad Teosófica, quienes vieron en él a un posible Líder Espiritual. Sin embargo, rehusó a ser el mesías de un nuevo credo, hasta que en 1929 disolvió la orden creada para ese fin. Alegaba no tener nacionalidad, ni pertenecer a ninguna religión, clase social, o pensamiento filosófico.

necesario el pensamiento en otros casos de acción? Por favor, presten atención.

El pensamiento es muy importante para nosotros, es el único instrumento que poseemos. El pensamiento es la respuesta a la memoria que se ha acumulado a través de la experiencia del conocimiento, de la tradición; y la memoria es el resultado del tiempo, heredada del animal. Y con esos antecedentes reaccionamos. La reacción es el pensamiento. El pensamiento a ciertos niveles es esencial, pero cuando psicológicamente el pensamiento se proyecta como el futuro o el pasado, entonces el pensamiento crea placer o dolor; y en el proceso la mente se embota y, por lo tanto, la inacción es inevitable. El miedo, como hemos dicho, es generado por el pensamiento: pensar en perder el trabajo, pensar que mi pareja puede irse con otro, pensar en la muerte, pensar en lo que pasó y así sucesivamente. ¿Puede el pensamiento dejar de pensar sobre el pasado o el futuro psicológicamente o de manera autoprotectora?



“Solo si escuchamos podremos aprender. Y escuchar es un arte de silencio; solo una mente serena pero extraordinariamente activa puede aprender.”

J. Krishnamurti

La dependencia de las cosas o de las personas o de las ideas genera miedo; la dependencia surge de la ignorancia, de la falta de autoconocimiento o de la pobreza interior. El miedo genera incertidumbre de mente-corazón, evitando la comunicación y el entendimiento. A través de la consciencia de uno mismo empezamos a descubrir y por tanto a comprender las causas del miedo, no sólo superficial sino los miedos profundos acumulativos y causales. El miedo es tanto innato como adquirido, está relacionado con el pasado, y para liberar el pensamiento-sentimiento del miedo, el pasado debe ser comprendido a través del presente. El pasado siempre quiere dar a luz al presente que se convierte en la memoria identitaria del “mí”, “mío”, el “yo”.

” Cuando aportas atención completa y total no hay observador. Y es el observador el que genera miedo, porque el observador es el centro del pensamiento; es el “mí”, el “yo”, el “sí mismo”, el “ego”; el observador es el censor. Cuando no hay pensamiento, no hay observador. Ese estado no es un estado en blanco. Ello supone una enorme reflexión, nunca aceptando nada.

Extractos de *¿Qué haces con tu vida?*
Disponible en www.jkrishnamurt.org/sitemap.asp

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.46 PARA INSTRUIR DEL SUELO HACIA ARRIBA

Exploración de los conceptos de *sthira* y *sukha*

Por Sarah Powers

Los conceptos interrelacionados de Patañjali de “sthira” y “sukha” (esfuerzo y comodidad) pueden ayudar a estructurar su manera de enseñar. Aprender cómo situar su instrucción entre estos dos polos puede ayudar a sus estudiantes a encontrar la armonía.

Al describir las cualidades del *āsana* con los adjetivos “*sthira*” y “*sukha*,” Patañjali usa el lenguaje muy cuidadosamente. *Sthira* significa quieto y alerta; para personificar esta cualidad la pose debe ser fuerte y activa. *Sukha* significa confortable y ligera; para expresarla la pose debe ser agradable y suave. Estos polos que se complementan, que no puede existir uno sin el otro como Yin y Yang, nos enseñan la sabiduría del equilibrio. Al encontrar el equilibrio, encontramos la armonía interna, tanto en nuestra práctica como en nuestras vidas.

Como profesores, necesitamos ayudar a nuestros estudiantes a encontrar ese equilibrio en su práctica. Nuestra instrucción debe guiarlos en una exploración tanto de *sthira* como de *sukha*. En términos prácticos, deberíamos comenzar a enseñar *sthira* como una forma de conexión al suelo, y luego movernos hacia *sukha* como una forma de búsqueda y expansión alegre. De esta forma podemos enseñar del suelo hacia arriba.

Manifestar la quietud (*sthira*) requiere conectarse al suelo bajo nuestras plantas, que es nuestra tierra, nuestro apoyo. Ya sea nuestra base 10 dedos, un pie, una o dos manos, debemos cultivar la energía a través de esa base. El estar atentos a nuestras raíces requiere de una forma especial de alerta; nuestra instrucción debe comenzar ahí, por ayudar a nuestros estudiantes a cultivar esta alerta en la base de su pose. Yo voy a demostrar esta forma de instrucción para *Tadāsana*, que es la guía para todas las otras poses de pie, los principios de *Tadāsana* se pueden adaptar fácilmente a cualquier pose de pie que desee enseñar.

En todas las poses de pie, la estabilidad viene de enraizar todos los lados de los pies como las estacas de una tienda de campaña. A los estudiantes con arcos pronunciados les debemos enseñar a poner

II.46 *sthirasukham āsanam*

La postura debe ser al mismo tiempo alerta y cómoda.

Sthira:

- Quieto
- Alerta
- Fuerte
- Firme

Sukha:

- Confortable
- Ligero
- Agradable
- Suave

Agradecemos a Mary Paffard, del Latin Yoga Research Institute de California, y a Roynel Andrés Martínez(Pupo), del Programa Yoga Va! Desarrollado en Holguín, Cuba por la traducción de este texto.

Con frecuencia se utiliza la bella imagen de la serpiente mitológica Ananta, para ejemplificar los principios de *sthiram* y *sukham*. Ananta debe elevar sus cabezas con estabilidad y firmeza (*sthiram*), ya que sus mil cabezas sostienen el universo. Mientras su tronco enrollado debe mantenerse suave y cómodo (*sukham*) para que el Dios Vishnu descanse placenteramente.



particular atención en enraizar la parte interna de sus pies, y mostrarle a los estudiantes con arcos caídos cómo separar sus tobillos para levantar los arcos.

Después de enraizar los pies, nos movemos hacia arriba, recordándoles activar las rótulas hacia las rodillas, la parte interna y alta de los muslos hacia arriba y hacia atrás, y la parte de afuera de las rodillas hacia atrás. Esto le permite a los estudiantes darse cuenta si su peso está distribuido equitativamente entre la pierna izquierda y derecha, la parte de adelante o de atrás del pie, y la cara interna o externa de los muslos.

A continuación debemos recordarles ajustar la pelvis, para que el peso de las caderas esté sobre las rodillas y los tobillos. Esto a menudo exige que muevan su peso un poco hacia atrás para que la punta del coxis mire hacia abajo. En esta alineación, el coxis no está ni metido hacia dentro ni levantado, sino sencillamente dirigido hacia abajo entre la parte frontal de los talones. Aquellos que tengan columnas lumbares planas necesitarán que el coxis se mueva ligeramente hacia atrás, mientras que aquellos que tengan columnas sobre arqueadas necesitarán contraerlo un poco hacia delante.

Luego debemos enseñar a nuestros estudiantes a alargar el costado de la cintura, levantar la punta del esternón y relajar los hombros

hacia abajo y atrás, alineándolos sobre las caderas y los tobillos. Deben levantar su cabeza por encima de los hombros, alineando la barbilla en el mismo plano que la frente. Finalmente, deben relajar la mandíbula, permitiendo que la lengua quede libre dentro de la boca y que los ojos se suavicen.

Una vez que nuestros estudiantes hayan aprendido la estabilidad, las otras cualidades de alerta y confort se hacen accesibles. Ahora están listos para llevar sus manos a la posición de *Namaste* y reflexionar en su motivación antes de comenzar su práctica.

Anime a sus estudiantes a ver este fundamento como su fuente de origen, el cimiento sobre el cual pueden crear, explorar e inclusive expandirse. A partir de ahí pueden navegar a un lugar de comodidad o *sukha*. Justo como la quietud requiere y desarrolla la alerta, el confort conlleva a permanecer ligeros, sin carga y curiosos de nuevas percepciones. Al enseñar esta cualidad, fomentamos un equilibrio balanceado en lugar de imponer reglas rígidas para la alineación. Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar un respeto natural hacia sus cuerpos y hacia sí mismos, y a la vez los anima a habitar completamente sus cuerpos. Luego pueden aprender en lugar de dar órdenes a sus cuerpos para desempeñar poses, a respirar vida desde su interior.

Con *sthira* y *sukha* como los puntos de nuestra brújula, podemos organizar nuestra instrucción y ayudar a nuestros estudiantes a disfrutar la exploración de sus lugares de limitación y liberación en cada pose. Como resultado, no importan las habilidades individuales de sus estudiantes, su práctica se puede centrar en la celebración y la frescura.

A un nivel más profundo, la forma en que practicamos y enseñamos las posturas de Yoga refleja la forma en que vivimos el resto de nuestra vida. Así podemos utilizar el yoga como una herramienta para desarrollar una mayor percepción hacia nosotros y hacia el mundo que nos rodea. *Sthira* y *sukha* pueden entonces convertirse no sólo en los instrumentos para enseñar o entender el Yoga, sino también en principios que ayuden a guiar la forma en que vivimos.

Sarah Powers combina los conocimientos del Yoga y del Budismo en su práctica y enseñanza. Ella vive y enseña en Marin, California con su hija.

Este artículo puede encontrarse online en su versión original en el siguiente link:

<http://www.sarahpowers.com/sp/media/articles/instructing-from-the-ground-up/>

SEGUNDO CAPÍTULO:

DESARROLLANDO EL OBSERVADOR

Sea testigo de todo

Por Swami Satyananda Saraswati

Swami Satyananda Saraswati (1923 - 2009), fue un *sanyasin*, maestro de Yoga y *guru* tanto en India como en occidente. Fue estudiante de Sivananda Saraswati (fundador de Divine Life Society) y fundó la Bihar School of Yoga en 1964. Escribió más de 80 libros, reconocidos muchos de ellos como los textos más profundos y especializados en el Yoga.

La mayoría de los que leen estas palabras saben que el significado de la palabra Yoga es unión; sin embargo, la disciplina del Yoga consiste también en un proceso de *viyoga* o separación. Esto parece ser una completa contradicción, pero no lo es; significa que a través de las prácticas del Yoga debemos de separar la consciencia del cuerpo y de la mente. Debe existir una experiencia personal entre la diferencia de los aspectos del cuerpo - mente, y los aspectos de la consciencia del Ser. Sólo cuando esta separación y diferencia se puede sentir en realidad a través de la experiencia, se puede entender la verdad que se oculta detrás de ella. Cuando existe esta separación entre el observador y lo observado, entonces uno podrá entenderse a uno mismo, y entender la vida desde un punto de vista diferente y más elevado. Habrá una explosión de comprensión nueva. Este proceso de *viyoga* es el primer paso hacia la culminación del Yoga; esta división es el primer paso hacia la unión.

Entonces en sus prácticas usted debe olvidar todas estas ideas de unión, todas las interpretaciones lógicas y comprensiones están equivocadas. Sólo debe preocuparse en primera instancia por la separación, la separación entre la consciencia y la experiencia del cuerpo-mente. Este es el objetivo de todos los caminos del Yoga, encontrar el *viyoga* (separación), que llevará en la dirección del Yoga (unión). Separar el *puruṣa* y el *prakṛiti* para que estos puedan unirse luego en un nivel más profundo.

La esencia real de todas las prácticas de Yoga es entonces la separación no la unión. Separación es el método, unión es el resultado. Por lo tanto, esté bien consciente, muy consciente de todo lo que hace. Sea un testigo de todos los pensamientos y acciones. Separe su consciencia de todos los otros fenómenos. Esto no es fácil pero puede intentarlo.

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.29 EL ASHTANGA YOGA

Las ocho ramas del Yoga y su propósito

Por Swami Jñaneshvara

Uno de los temas más importantes que son desarrollados en el segundo capítulo de los *Yoga-Sūtras*, es el *Ashtanga Yoga*, el cual se encuentra a partir del *sūtra* II.29:

II.29 yama niyama āsana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayaḥ aṣṭau aṅgāni

Los ocho pasos del Yoga

1. *Yamas*: abstinencias, autorregulaciones.
2. *Niyamas*: disciplinas.
3. *Āsana*: posturas físicas.
4. *Prāṇāyāma*: expansión de la respiración.
5. *Pratyāhāra*: control de los sentidos.
6. *Dhāraṇā*: concentración.
7. *Dhyāna*: meditación.
8. *Samādhi*: absorción profunda.

DISCRIMINAR: EL PROPÓSITO DE LOS OCHO PASOS DEL YOGA

El objetivo de practicar los ocho pasos (*YS II.29*) es desarrollar la atención como herramienta para un conocimiento discriminatorio, vía de acceso para la iluminación y la liberación. Esto significa usar la atención (*YS III.4 -III.6*) como si fuera una hoja de afeitar, para separar “el que ve” de “lo visto” (*YS II.17*); de tal modo que se logre romper la asociación con el *karma* (*YS II.12 - II.25*) y dejar atrás los cuatro errores debidos a la ignorancia o *avidya* (*YS II.24 -II.25*) que son:

1. Confundir lo temporal con lo eterno.
2. Confundir lo impuro con lo puro.
3. Confundir el sufrimiento con la felicidad.
4. Confundir el falso ser con el verdadero Ser (*YS II.5*).

Como resultado de esta discriminación continua, se experimenta finalmente el Ser o “el que ve” en su verdadera naturaleza. (*YS I.3*)

Swami Jñaneshvara Bharati, nacido en los EUA, ha sido estudiante de la tradición de los Himalayas desde 1986, recibió iniciación directamente de Swami Rama en 1990, como monje en la tradición de los Maestros del Himalayas y en la orden de Shankaracharya en 1993.

Puede encontrar el artículo completo en www.swamij.com. Artículo recomendado.

AUTORREGULACIÓN Y AUTOENTRENAMIENTO EN YOGA

Los Yamas

Los cinco yamas o códigos de autorregulación, correspondientes al primero de los ocho pasos del Yoga son: No-violencia y no herir (*ahimsa*); sinceridad, honestidad (*satya*); honradez y no robar (*asteya*); control de los impulsos sexuales (*brahmacharya*); y no codiciar ni acumular innecesariamente posesiones (*aparigraha*).

Los Niyamas

Limpieza y pureza de cuerpo y mente (*śauca*); una actitud alegre (*santoṣa*); ascetismo o entrenamiento de los sentidos (*tapas*); estudio de sí mismo y reflexionar en las escrituras sagradas (*svādhyāya*), y finalmente una actitud de entrega a nuestra propia fuente (*iśvarapraṇidhāna*), son las disciplinas o prácticas de autoentrenamiento o *niyamas*, el segundo peldaño de la escalera del Yoga.

Beneficios de los Yamas y Niyamas

A medida que se practican los Yamas y Niyamas, da la impresión de que aparecen ciertas capacidades o beneficios derivados; este proceso se denomina logro, frutos, adquisición; sin embargo, es importante tener en cuenta que estos, aunque son logros en cierto sentido, en realidad se hacen evidentes al remover los obstáculos, con lo cual se revela lo que ya estaba ahí. Al inicio de los *Yoga-Sūtras* esto está descrito como desidentificación de las modificaciones del campo mental (*YS I.2*); este proceso se ejemplifica como un campesino que abre una compuerta para que el agua fluya y riegue una extensión de terreno (*YS IV.3*).

ĀSANA, LA POSTURA EN YOGA

El tercero de los ocho pasos (*YS II.29*) del Yoga es *āsana*: la postura, asiento o posición en la que se efectúan los pasos siguientes. La palabra *āsana* proviene de la raíz *√as*, que significa “sentarse”. Yoga se define como el dominio de los patrones de pensamiento del campo mental (*YS I.2*), a fin de experimentar la autorrealización (*YS I.3*); una postura estable y cómoda (*YS II.46*) es indispensable para realizar las prácticas meditativas que la hacen posible.

YOGA Y PRĀṆĀYĀMA

Prāṇāyāma es el cuarto de los ocho peldaños del Yoga (YS II.29). Consiste en regular la respiración hasta llegar a hacerla suficientemente lenta y sutil (YS II.50), como para sentir el flujo continuo de energía (*prana*) que trasciende o subyace la exhalación y los intervalos entre ambas (YS II.51). Los tres *prāṇāyāmas* son exhalación, inhalación y el intervalo (YS II.50), pero existe un cuarto *prāṇāyāma* que es el *prana* continuo que está más allá de los otros (YS II.51). La experiencia y práctica repetida de este cuarto *prāṇāyāma* adelgaza el velo del *karma* que habitualmente opaca la luz interna, permitiendo que esta luz brille a través de él (YS II.52). Para que la práctica del control de la respiración y *prāṇāyāma* sea exitosa y acceder a todos los beneficios que aporta, debe ser realizada en una postura sentada estable y cómoda (YS II.46 -II.48). Estas prácticas y métodos de *prāṇāyāma* hacen que la mente adquiera o desarrolle la capacidad idónea para la concentración (*dhāraṇā*), el sexto de los pasos (YS III.1 -III.3).

YOGA Y PRATYĀHĀRA

Consiste en retirar los *indriyas* o sentidos de cognición y acción, tanto del mundo externo como de las imágenes o memorias impresas en el campo mental (YS II.54). Se dice que los sentidos siguen a la mente como un enjambre sigue a la abeja reina. De la misma manera, si la mente realmente se internaliza, los sentidos irán corriendo detrás de ella. *Pratyāhāra* es el quinto de los ocho pasos.

DHĀRANĀ, DHYĀNA, SAMĀDHI Y YOGA

Los últimos tres peldaños del Yoga son *dhāraṇā* (concentración), *dhyāna* (meditación) y *samadhi* (absorción). *Dhāraṇā* es el proceso de mantener o fijar la atención mental en un objeto o lugar (YS III.1). *Dhyana* es meditación o concentración sostenida, por la cual la atención se mantiene en un mismo objeto o lugar (YS III.2). *Samadhi* es la absorción profunda, donde sólo la esencia de ese objeto, lugar o punto ilumina la mente, como si esta careciera incluso de su propia forma (YS III.3).

SAMYAMA, HERRAMIENTA DE EXCELENCIA DEL YOGA

Es la práctica conjunta de la concentración, la meditación y absorción profunda, los pasos sexto, séptimo y octavo del Yoga. El propósito fundamental de todo el trabajo preparatorio y de los pasos anteriores es desarrollar esta herramienta llamada *samyama*, que permite alcanzar los niveles incluso más sutiles de desapego, una de las prácticas principales señalada casi al comienzo de los *Yoga-Sūtras* (YS I.12 -I.16). *Samyama* se aplica a numerosos objetos, analizados en los sutras restantes del capítulo III. Se usa para introspección profunda, porque como herramienta se asemeja a un bisturí usado para discriminar (YS II.26 -II.29). Es esta discriminación lo que deja finalmente al descubierto la joya del Ser en nuestro núcleo. Una vez que la luz interna empieza a aparecer gracias a *samyama*, se utiliza para examinar los objetos en su fase más sutil, que habitualmente están ya sea velados o lejanos (YS III.26). La discriminación más fina es lo que finalmente lleva a la liberación (YS IV.26). Este proceso de discriminación le permite al yogi ir trascendiendo gradualmente las múltiples formas de los cuatro tipos de ignorancia o *avidya* por las que se confunde: 1) lo transitorio con lo eterno, 2) lo impuro con lo puro, 3) se cree que lo que trae sufrimiento trae felicidad, y 4) se considera lo que es no-ser como el Ser (YS II.5).

OBSERVAR LAS TRANSICIONES SUTILES EN YOGA

Uno se convierte en el observador, no sólo de los pensamientos tal como los entendemos normalmente, sino de la transición que se produce cuando ellos aparecen, existen y se van. *Nirodha*: uno se vuelve observador del proceso de transición por el cual se llega a dominar los patrones de pensamiento (*nirodha-parinamah*), porque esa transición es un objeto. *Samadhi*: uno se convierte en testigo del proceso de transición que conduce al estado más elevado de meditación (*samadhi-parinamah*), porque esa transición es un objeto. *Ekagra*: uno se transforma en el observador del proceso de transición que hace a la mente capaz de enfocarse en una sola dirección (*ekagra-parinamah*), dado que esa transición es a su vez un objeto.

SEGUNDO CAPÍTULO:

YS II.30 YAMAS Y NIYAMAS

Los pilares filosóficos del *Ashtanga Yoga*

Por B.K.S. Iyengar

Los *Yoga-Sūtras* de Patanjali se hayan divididos en cuatro capítulos o *pada*. El primero trata de samadhi (iluminación), el segundo de los medios (*sadhana*) para lograr el Yoga, el tercero enumera los poderes (*vibhuti*) con que se encuentra el yogui en su búsqueda, y el cuarto trata de la liberación (*kaivalya*).

YS II.30 Yamas

Las ocho ramas del Yoga aparecen descritos en el segundo capítulo. El primero de ellos es *yama* (disciplinas éticas), los grandes mandamientos que trascienden toda creencia, país, edad y época. Son: *ahimsa* (no violencia), *satya* (decir la verdad), *asteya* (no robar), *brahmacharya* (continencia) y *aparigraha* (no codiciar). Dichos mandamientos constituyen las reglas de moralidad para la sociedad y el individuo y su desobediencia lleva al caos, la violencia, la mentira, al robo, la disipación y la codicia. La raíz de estos males se hayan en las emociones de codicia, deseo y apego, que pueden ser leves, medias o excesivas, y sólo traen dolor e ignorancia. Patanjali ataca la raíz de estos males cambiando la orientación de nuestro pensamiento en la dirección de los cinco principios de *yama*.

1. AHIMSA

La palabra *ahimsā* está compuesta por la partícula “a”, que significa “no”, y el sustantivo “himsā”, que significa “matar” o “violencia”. Se trata de algo más que el mandato negativo de “no matar”, ya que posee un sentido positivo más amplio: el amor y la compasión. Este amor abarca toda la creación, pues todos venimos de Dios. El yogi cree que matar o destruir una cosa o un ser es insultar a su Creador. El hombre mata para alimentarse o para protegerse de algún peligro. No obstante, el mero hecho de que un hombre sea vegetariano no conlleva que posea un temperamento no violento o que sea un yogi, si bien una dieta vegetariana se hace necesaria para la práctica del Yoga. Puede haber tiranos sanguinarios que sean vegetarianos, pues la violencia es un estado de la mente, no de la dieta. Reside en la mente del hombre y no en el instrumento que este porte. Uno puede usar el cuchillo tanto para pelar una fruta que para apuñalar a un enemigo; el mal no está en el instrumento sino en cómo lo usa.

YS II 30 *ahimsā satya asteya
brahmacharya aparigrahāḥ
yamah*

“ Los *yamas* son considerados normas universales y estas van más allá de la raza, país, tiempo o circunstancia. ”

YS II.31

Algunas de estas normas universales son similares en otras tradiciones espirituales, por ejemplo el *ahimsa* podríamos relacionarlo con el 5º mandamiento del cristianismo, que dice: “no matarás”.

“ Toda violencia se acaba en la presencia de una persona que practica correctamente el principio de ahimsa. ”

YS II 35

Uno de los grandes retos, si no confusiones que existen al practicar *ahimsa* y *satya* es que muchas veces no sabemos cómo balancearlas correctamente.

Es importante recordar que *ahimsa* es el punto central de los *yamas* y los otros cuatro se encuentran a su servicio.

Swami Jñaneswara
(*Swamij.com*)

Este principio de *ahimsa* se presenta en muchas otras tradiciones, en el Budismo se ejemplifica con la historia del gran asesino Angulimala y cómo la presencia y vibración de un *Buddhi* (despierto) pudo transformar su violencia.

El hombre recurre a la violencia para proteger el propio interés: su cuerpo, sus seres queridos, sus propiedades o su dignidad. Pero para protegerse o proteger a los demás el hombre no puede confiar sólo en sí mismo. La creencia de que sí puede hacerlo es errónea. El hombre debe confiar siempre en Dios, manantial de toda fortaleza, así no temerá ningún mal.

La violencia surge del temor, de la debilidad, la ignorancia o la agitación. Para frenarla lo primordial es hayarse libre de miedo. A fin de obtener dicha liberación se requiere un cambio de perspectiva vital, una reorientación de la mente. La violencia disminuye cuando el hombre aprende a basar su fe en la realidad y la investigación en lugar de hacerlo en la ignorancia y la suposición.

El yogi considera que toda criatura tiene tanto derecho a la vida como él mismo, que ha nacido para ayudar a los demás y mira la creación con ojos de amor. Sabe que su vida se haya indisolublemente ligada a la de los otros y goza si puede ayudarles a ser felices. Antepone la felicidad de los demás a la propia y se convierte en fuente de alegría para todo aquél que con él convive. Lo mismo que los padres alientan al niño a dar sus primeros pasos, el yogi alienta a aquellos más desafortunados que él y los vuelve aptos para la supervivencia.

Los hombres reclaman justicia cuando se trata de faltas cometidas por otros, pero si se trata de las propias solicitan gracia y perdón. El yogi, por el contrario, considera que sus propias faltas han de ser juzgadas con equidad y las del prójimo con clemencia. Sabe y enseña a los otros cómo vivir y se esfuerza siempre en perfeccionarse, mostrando a todos, con su amor y su compasión, cómo mejorar.

El yogi se opone al mal producido por el malhechor, no así al propio malhechor. Ante una mala acción propugna la penitencia, no el castigo. La oposición al mal y el amor al malhechor no son incompatibles: la esposa de un alcohólico, aún queriéndole mucho, puede oponerse a su vicio. La oposición sin amor lleva a la violencia; amar al malhechor sin oponerse al mal es un desatino y conduce al padecimiento. El yogui sabe que la línea correcta a seguir es amar al malhechor al tiempo que se combate el mal que hay en él; así la batalla está ganada, pues la combate con amor. Una madre amorosa pegará alguna vez a su hijo para curarle de una mala costumbre. De la misma forma, un verdadero seguidor de *ahimsa* con su oponente.

Acompañan a *ahimsa*, *ahhaya* (ausencia de temor) y *akrodha* (ausencia de ira). La ausencia de temor sólo la obtienen quienes llevan una vida pura. El yogi no teme a nadie y nadie ha de temerle a él, pues se ha purificado mediante el estudio de sí mismo. El temor atenaza al

hombre y lo paraliza, de forma que teme al futuro, a lo desconocido, a lo que no ve, teme perder su medio de subsistencia, sus posesiones o su reputación. Sin embargo, su mayor temor es el de la muerte. El yogi sabe que él es distinto de su cuerpo, que no es sino una morada temporal para su espíritu. Ve a todos los seres en el Sí-mismo, y al Sí-mismo en todos los seres, con lo que pierde todo temor. A pesar de que el cuerpo se haya sujeto a la enfermedad, la vejez, la decadencia y la muerte, el espíritu permanece intacto. Para el yogi, la muerte es la salsa que añade gusto a la vida.

Existen dos tipos de ira (*krodha*): una degrada la mente, mientras que la otra lleva al crecimiento espiritual. La raíz de la primera reside en el orgullo, que enoja al hombre cuando es desairado y le impide ver las cosas con perspectiva, lo que vuelve el juicio defectuoso. Por otro lado, el yogi se enoja consigo mismo si su mente se hunde, o si sus conocimientos y su experiencia no consiguen evitar un desatino. Es severo consigo mismo cuando se trata de sus propias faltas, pero se muestra considerado con las faltas de otros. El espíritu de consideración es un atributo del yogi, cuyo corazón se entenece ante todo sufrimiento. La consideración con los demás y la firmeza consigo se dan la mano en él, y ante su presencia toda hostilidad desaparece.

2. SATYA

Satya o verdad es la más alta regla de conducta y de moralidad. Mahátma Gandhi dijo: “La Verdad es Dios y Dios es la Verdad.” Así como el fuego quema las impurezas y refina el oro, también el fuego de la verdad depura al yogi y quema su escoria. Si la mente tiene pensamientos de verdad, si la lengua expresa palabras de verdad y si la vida entera está basada en la verdad, entonces uno se haya preparado para la unión con el Infinito. La Realidad es, en esencia, amor y verdad, y se expresa a través de estos dos aspectos. La vida del yogi debe conformarse estrictamente a estas dos facetas de la Realidad. Por ello *ahimsa* encabeza estos preceptos, pues se haya esencialmente basada en el amor. *Satya* presupone una perfecta veracidad de pensamiento, palabra y obra. La mentira en todas sus formas excluye al *sadhaka* (practicante) de la armonía con la ley fundamental de la verdad.

Pero la verdad no se limita solamente a la palabra. Cuatro son las formas de pecado mediante la palabra: la injuria y la obscenidad, falsedad en transacciones, la calumnia o el chismorreo y, finalmente, el ridiculizar lo que otros consideran sagrado para ellos. El chismoso es más venenoso que la serpiente. El control de la palabra arranca de raíz toda malicia. Cuando la mente carece de malicia, rebosa caridad para todo. Quien ha aprendido a controlar su lengua ha logrado en

Debemos observar nuestra conducta: en sus acciones, palabras y pensamientos; y aprender a dirigir estos tres mediante los *Yamas*.

Si al hablar la verdad otro es herido, deja de ser satya y se convierte en himsa.

“ Cuando se establece la veracidad, los frutos de las acciones naturalmente resultan de acuerdo a la voluntad del yogui.”

YS II 36

Había una vez un yogi que meditaba en el bosque, escuchó un sonido y al abrir los ojos vió a un hombre asustado corriendo que se escondió en una cueva. Un rato después pasaron unos hombres muy irritados, con unos palos largos en sus manos, le preguntaron al yogui si había visto a un hombre pasar por ahí. ¿Qué respondió el yogui?

A través de la práctica devocional de Asteya los más grandes tesoros pueden encontrarse.
YS II 37

7° Mandamiento:
No robarás.

10° Mandamiento:
No codiciar los bienes ajenos.

Al establecerse en Bramacharya nace una gran fuerza, capacidad y vitalidad.
YS II 38

gran medida el autocontrol. Cuando una persona así habla, será escuchada con respeto y atención, y sus palabras recordadas como buenas y verdaderas.

Cuando alguien que se haya establecido en la verdad reza con un corazón puro, las cosas que realmente necesita vienen a él cuando de verdad las necesita: no ha de ir en pos de ellas. El hombre firmemente establecido en la verdad obtiene el fruto de sus acciones sin, aparentemente, hacer nada. Dios, fuente de toda verdad, provee sus necesidades y cuida de su bienestar.

3. ASTEYA

El deseo de poseer y gozar de lo que otro posee conduce a una persona a cometer malos actos. De este deseo surge el ansia de robar y codiciar. *Asteya* (*a* = no; *steya* = robar), o sea, no robar, incluye no sólo tomar sin permiso lo que pertenece a otro, sino también usar algo para un propósito distinto al pretendido, o por más tiempo del permitido por su propietario. Así, comprende la apropiación indebida, el abuso de confianza y el mal uso. El yogi reduce sus necesidades físicas al mínimo, pues cree que al acumular cosas que no le son realmente necesarias, se comporta como un ladrón. Mientras otros apetecen la riqueza, el poder, la fama o el goce, el yogi debería sólo inclinarse a una cosa, que es la trascendencia. La ausencia de ambición le permite protegerse de las grandes tentaciones. La ambición enturbia la corriente de la serenidad y hace al hombre bajo y vil, mutilándolo. Quien obedece el principio no robarás se convierte en fiel depositario de todos los tesoros.

4. BRAHMACHARYA

Según el diccionario, *brahmacharya* significa vida de celibato, estudio de los libros sagrados y continencia. Se cree que la pérdida del semen conduce a la muerte y su retención a la vida. Mediante la conservación del semen el cuerpo del yogi adquiere un olor agradable; en tanto se retenga, no habrá miedo a la muerte. De aquí el precepto de que debe ser retenido mediante un esfuerzo concentrado de la mente. El concepto de *brahmacharya* no es de negación, austeridad forzosa y prohibición. De acuerdo con Sankaracharya, un *brahmachari* (el hombre que observa *brahmacharya*) es el hombre absorto en el estudio de la ciencia sagrada de los *Vedas*, que se mueve constantemente en Brahman y sabe que todo existe en Brahman.

En otras palabras: es un *brahmachari* aquel que en todo ve la divinidad. Sin embargo, Patañjali hace hincapié en la continencia de cuerpo, palabra y pensamiento. Ello no quiere decir que la filosofía del Yoga sea sólo para célibes. *Brahmacharya* poco tiene que ver con que se sea soltero o casado y se lleve o no una vida de cabeza de familia.

Hemos de trasladar los aspectos superiores de *brahmacharya* a nuestro día a día; no es necesario permanecer soltero y carecer de casa, por el contrario, muchos de los textos tradicionales de la India recomiendan el matrimonio, no es posible conocer el amor divino sin experimentar la felicidad y el amor humanos. Casi todos los yogis y sabios de antaño en India estuvieron casados y contaban con familia propia, ellos no evadieron sus responsabilidades sociales y morales. El matrimonio y la paternidad/maternidad no representan impedimento alguno para el conocimiento del amor divino, de la dicha y de la unión con el Alma Suprema.

Al tratar de la posición de un aspirante que es cabeza de familia, un texto antiguo del Yoga, el *Siva-Samhita* dice: “Que practique libre de la compañía de hombres y en un lugar retirado. Aparentemente permanecerá en sociedad, pero su corazón no estará puesto en ella. No renunciará a los deberes de su profesión, casta o rango; mas los ejecutará actuando como instrumento de una Consciencia Superior sin ninguna apreciación sobre los resultados. Triunfará, sin duda alguna, siguiendo con discernimiento el método del Yoga. Permaneciendo en medio de los suyos, cumpliendo sus deberes de cabeza de familia, aquél que se haya libre de mérito o demérito y mantiene la continencia de los sentidos, alcanza la liberación. El cabeza de familia que practica Yoga no se ve afectado por el vicio o la virtud; y si para proteger a la humanidad comete alguna falta, no resultará contaminado por ella”. (cap. V, vv. 234-238).

Cuando uno se establece en *brahmacharya*, desarrolla un caudal de vitalidad y de energía, una mente valerosa y un poderoso intelecto que le permiten hacer frente a toda clase de injusticia. El *brahmachari* utilizará sabiamente las fuerzas que genera: empleará las físicas para el servicio Divino, las mentales para la propagación de la cultura y las intelectuales en el fomento de la vida espiritual. *Brahmacharya* constituye la batería cuya chispa enciende la antorcha de la sabiduría.

5. APARIGRAHA

Parigraha significa atesorar o acaparar, y estar libre de ello es *aparigraha*. Se trata, pues, de otra faceta de *asteya* (no robar). Al igual que nadie debe adquirir cosas que no le sean realmente necesarias, tampoco se deben atesorar o acaparar cosas que no se requieran inmediatamente. Tampoco obtener algo sin trabajar para ello, o aceptarlo de alguien como favor, ya que ello indica pobreza de espíritu. El yogi es consciente de que el acaparamiento o atesoramiento implica falta de fe en Dios y en sí mismo para su abastecimiento futuro. Le sirve de inspiración la imagen de la Luna, la cual, durante la mitad oscura del mes, sale tarde, cuando ya la

Algunas otras interpretaciones de la palabra *Brahmacharya* son:

- ॐ Moderación.
- ॐ Caminar en presencia de la realidad suprema.
- ॐ Recordar lo divino.

Al practicar Aparigraha viene el conocimiento del por qué de las vidas pasadas y futuras.
YS II 39

Rico es no el que mucho tiene sino, el que menos necesita.

Como el poema Zen que dice:
Ahora que se ha quemado mi granero puedo apreciar mejor la luna.

mayoría de los hombres se hayan entregados al sueño y no aprecian, por tanto, su belleza; y aunque su esplendor va menguando, no se aparta de su ruta, permaneciendo indiferente ante la falta de aprecio por parte del hombre; en la completa confianza de que de nuevo será llena cuando mire al Sol de frente, momento en que los hombres le aguardarán con ansia.

Mediante la observancia de *aparigraha* el yogi hace que su vida sea lo más sencilla posible, entrena su mente para que no sienta la pérdida o falta de algo. Entonces, todo aquello que de verdad necesita le viene dado en el momento oportuno. La vida de un hombre corriente se encuentra a merced de una inacabable serie de trastornos y frustraciones, así como de las correspondientes reacciones; por ello se hace difícil toda posibilidad de mantener la mente en estado de equilibrio.

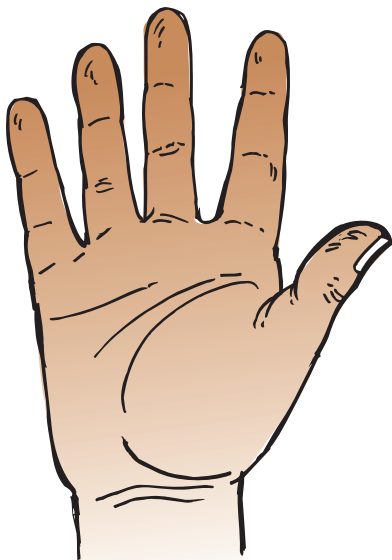
El *sadhaka*, no obstante, ha desarrollado la capacidad de permanecer satisfecho con lo que le suceda, así obtiene la paz que lo lleva más allá de los reinos de ilusión y sufrimiento que saturan nuestro mundo. Él recuerda la promesa hecha por Sri Krishna a Arjuna en el capítulo noveno de la *Bhagavad-Gītā*: “A todos los que me veneren sólo a Mí con devoción completa y se hallen en armonía conmigo en todo momento, les doy la seguridad total, proveeré todas sus necesidades y les protegeré por siempre”.

YS II.32 Niyamas

Son las normas de conducta que se refieren a la disciplina individual, mientras que los *yamas* son universales en su aplicación. Los cinco niyamas enumerados por Patañjali son: *śauca* (pureza), *saṁtoṣa* (contentamiento), *tapas* (ardor o austeridad), *svādhyāya* (estudio del Sí-mismo) e *īśvara praṇidhāna* (dedicación al Señor).

1. ŚAUCA

Para el bienestar es esencial la pureza de cuerpo. Mientras que buenos hábitos como el baño purifican externamente el cuerpo, *āsana* y *prāṇāyāma* lo depuran internamente. La práctica de *āsanas* tonifica el cuerpo entero y expulsa las toxinas e impurezas ocasionadas por un exceso de complacencia. El *prāṇāyāma* limpia y airea los pulmones, oxigena la sangre y purifica los nervios. Sin embargo, más importante que la depuración física del cuerpo es la depuración de la mente de emociones perturbadoras como el odio, la pasión, la rabia, la lujuria, la avaricia, el engaño y el orgullo; y aún más importante la depuración del intelecto (*buddhi*) de pensamientos impuros.



Las impurezas de la mente son lavadas en las aguas de bhakti (la adoración). Las del intelecto o razón se queman en el fuego de *svādhyāya* (el estudio del Sí-mismo). Esta depuración interior proporciona fulgor y gozo; nos trae benevolencia (*saumanasya*) al tiempo que aleja el dolor mental, el abatimiento, la pena y la desesperación (*daurmanasya*). Cuando se es benevolente, se ve en los demás no solamente las faltas sino también las virtudes; y el respeto que se muestra hacia las virtudes de los otros despierta así mismo el autorrespeto y la fuerza para luchar contra sus propias penas y dificultades. Cuando la mente está lúcida, resulta fácil volverla uni-direccional (*ekagra*). Mediante la concentración se obtiene el dominio de los sentidos (*indriyajaya*). Es entonces cuando uno se haya preparado para penetrar en el templo de su propio cuerpo y allí contemplar su Ser real en el espejo de su mente.

YS II 32 *śauca santoṣa tapah
svādhyāya isvarapranidhana
niyamaḥ.*

Junto con la pureza de cuerpo, pensamiento y palabra, se hace también necesaria la pureza del alimento. Además de limpieza en su preparación, ha de observarse pureza en los medios por los cuales nos lo procuramos.

El alimento, elemento sustentador al tiempo que consumidor de toda vida, es considerado como una fase de Brahman. Debe ser tomado con la sensación de que con cada bocado adquirimos fuerzas para servir a Dios. Entonces el alimento se hace puro. El que uno sea o no vegetariano es un asunto puramente personal en el que influyen la tradición y las costumbres del país de nacimiento y crianza. No obstante, con el transcurso del tiempo, el practicante de Yoga ha de adoptar una dieta vegetariana, a fin de obtener atención uni-direccional y evolución espiritual.

El alimento ha de tomarse con la finalidad de favorecer la salud, la fuerza, la energía y la vida, y deberá ser sencillo, nutritivo, jugoso y reconfortante. Evítense los alimentos demasiado ácidos, amargos, salados, picantes, desabridos o rancios, pesados, sucios y demasiado calientes. El carácter se moldea según el tipo de alimentos que tomamos y según cómo los tomamos. El hombre es el único animal que vive más para comer, de lo que come para vivir. Si comemos por llevar sabores a la lengua, ingerimos más de lo necesario, con lo que sufrimos de trastornos digestivos que descontrolan todos nuestros sistemas. El yogi, que cree en la armonía, come tan sólo para atender a su sustento: ni mucho ni poco. Considera su cuerpo como el lugar de reposo de su espíritu y se guarda de la excesiva autocomplacencia.

Para las prácticas espirituales, además del alimento, es importante el lugar; resulta difícil practicar en un lugar muy populoso o donde haya mucho ruido, se escogerá un lugar donde se esté libre de insectos, protegido de los elementos y con un entorno agradable. Las orillas de un río o la costa, resultan ideales siempre que no se esté expuesto directamente al sol, sin embargo, lugares tan tranquilos e idílicos no

están siempre al alcance, pero uno puede acondicionar una esquina en su habitación para practicar y mantenerla limpia, aireada, seca y libre de insectos.

2. SAMTOSA

Ha de cultivarse *samtosa* (contento o satisfacción plena). Una mente descontenta no puede concentrarse. El yogi, al no sentir carencias, se haya satisfecho de forma natural y esta satisfacción le procura una dicha sin par. Un hombre que experimenta el contento es un hombre pleno, porque ha conocido el amor de Dios y ha cumplido con su deber. Es bienaventurado porque ha conocido la verdad y el gozo.

El contento y el sosiego son estados de la mente. Las diferencias surgen entre las personas por razón de raza, credo, riqueza y saber; crean discordias de donde, consciente o inconscientemente, nacen conflictos que distraen y confunden, con lo que la mente no puede alcanzar la unidireccionalidad (*ekagra*) y se ve privada de paz. Existe, por el contrario, contento y sosiego cuando la llama del espíritu no oscila con el viento del deseo. El *sadhaka* no persigue la paz vacía de los muertos, sino la paz de quien tiene la razón firmemente establecida en Dios.

3. TAPAS

El término *tapas* deriva de la raíz \sqrt{tap} , que significa resplandecer, arder, brillar, sufrir dolor o consumirse por el fuego. Indica, por lo tanto, un ardiente esfuerzo ante todas las circunstancias para lograr una meta determinada en la vida. Implica purificación, autodisciplina y austeridad. Toda la ciencia de edificación del carácter puede considerarse como una práctica de *tapas*.

Tapas es el esfuerzo consciente por lograr la unión definitiva con la Divinidad y quemar todos los deseos que se interpongan en el camino. Un objetivo digno convierte la vida en pura, iluminada y divina. Sin este objetivo, la acción y las plegarias no tienen valor alguno. Una vida sin *tapas* es como un corazón sin amor. Sin *tapas*, la mente se queda a la deriva.

Existen tres tipos de *tapas*: el que se refiere al cuerpo (*kāyika*), a la palabra (*vāchika*) y a la mente (*mānasika*). Son *tapas* del cuerpo la continencia (*brahmacharya*) y la no violencia (*ahimsa*). Son *tapas* de la palabra el uso de vocablos que no ofendan, cantar la gloria de Dios, decir la verdad sin mirar las consecuencias que puedan derivarse para uno mismo y no hablar mal de los demás. Es *tapas* de la mente el desarrollo de una actitud mental por la cual uno permanezca sereno y equilibrado en medio de alegrías y pesares sin perder el auto-control.

Es *tapas* el trabajo efectuado sin miras egoístas o esperanza de recompensa, guiado por el firme convencimiento de que nunca se mueve ni una brizna de hierba sin la voluntad de Dios.

Mediante *tapas* el yogi desarrolla fortaleza de cuerpo, mente y carácter; adquiere valor, sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

4. SVĀDHYĀYA

Sva significa “sí-mismo” y *adhyaya* estudio o educación. La educación consiste en la extracción de lo mejor que hay dentro de una persona. *Svadhya* significa pues, la educación del sí-mismo.

Svadhya difiere de la mera instrucción que se obtiene de una conferencia en la que el conferencista hace ostentación de su saber ante la ignorancia del auditorio. Cuando la gente se reúne para *svadhya*, orador y oyente comparten una sola mente y se profesan amor y respeto mutuo. No se dan sermones y cada corazón habla al otro. Los pensamientos ennoblecedores que surgen de *svadhya* son, por así decirlo, introducidos en la propia corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser.

Quien practica *svadhya* lee su propio libro de la vida, al tiempo que lo escribe y lo revisa. Se efectúa un cambio en su visión de la vida. Empieza a comprender que toda la creación tiene por cometido *bhakti* (la devoción), y no *bhoga* (el goce); que toda creación es divina, que la divinidad reside en su interior y que la energía que lo mueve es la misma que mueve el universo entero.

Según Sri Vinobá Bháve (cabeza del “Bhoodan Movement”), *svadhya* es el estudio de una materia que es base o raíz de todas las demás materias y acciones, es la base sobre la que se apoyan las demás sin que ella se apoye en ninguna.

Para hacer de la vida algo saludable, feliz y pacífico, resulta esencial el estudio regular de la literatura divina. Este estudio de los libros sagrados del mundo permitirá que el *sadhaka* se concentre y resuelva las dificultades de la vida cuando surjan, pondrá fin a la ignorancia y traerá el conocimiento. La ignorancia no tiene principio, pero tiene fin; el conocimiento tiene principio, pero no fin. Mediante *svadhya* el *sadhaka* comprende la naturaleza de su alma y alcanza la comunión con lo divino. Los libros sagrados del mundo son para que todos los lean, no están reservados únicamente a los miembros de una sola creencia. Lo mismo que las abejas liban el néctar de flores diversas, así también el *sadhaka* absorberá sabiduría de otras creencias que le harán apreciar mejor la suya.

Tapas indica, por lo tanto, un ardiente esfuerzo en todas las circunstancias con el objetivo de lograr una meta determinada en la vida. Comporta purificación, autodisciplina y austeridad.

La religión ha convencido a la gente de que hay un hombre invisible que vive en el cielo, que ve todo lo que hacemos a cada momento y cada instante de nuestra vida, y este hombre tiene una lista especial de 10 cosas que no quiere que hagamos y si hacemos alguna de esas 10 cosas tiene un lugar especial lleno de fuego, humo, tortura y angustia donde nos va a enviar para que lloremos, gritemos y suframos hasta el final de todos los tiempos... pero Él nos ama.

Documental: Zeitgeist

La filología no es un lenguaje, sino la ciencia de los lenguajes, cuyo conocimiento facilita que el estudiante aprenda mejor su propio idioma. De la misma manera, el Yoga no es una religión en sí sino la ciencia de las religiones, cuyo estudio facilitará que el *sadhaka* aprecie mejor su propia fe.

5. ISVARA PRANIDHĀNA

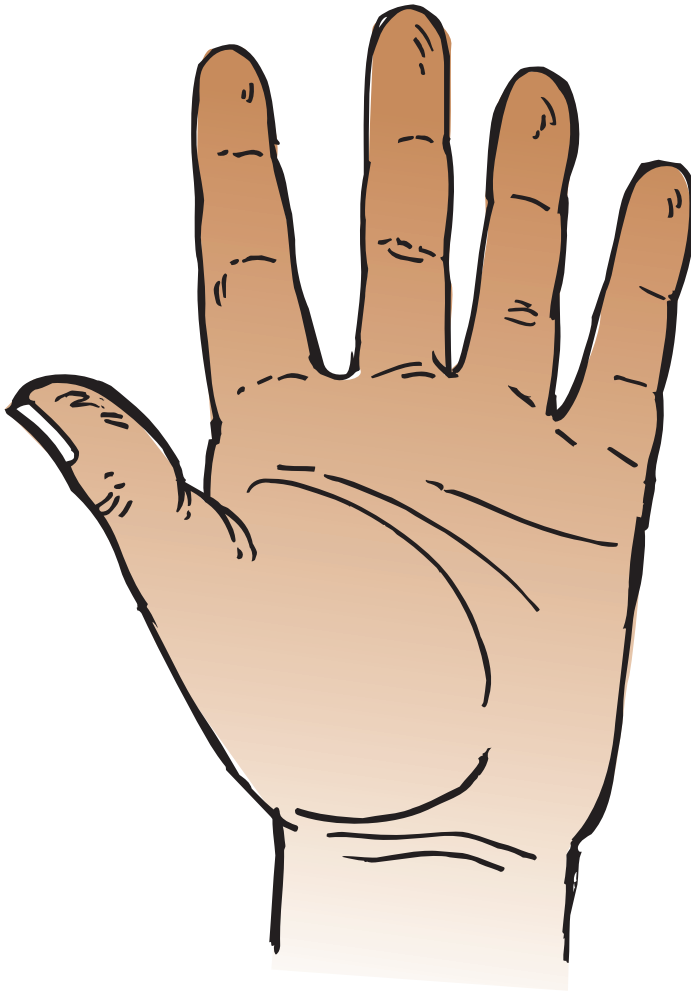
Ishvara pranidhāna es la dedicación de nuestras acciones y nuestra voluntad a lo divino. Quien tiene fe en Dios no desespera, ya que posee iluminación (*tejas*). Quien sabe que toda la creación pertenece a Dios no se engreirá ni se embriagará de poder, no se rebajará por intereses egoístas y su cabeza sólo se inclinará en veneración. Cuando las aguas de *bhakti* (la adoración) son conducidas a través de las turbinas de la mente, el resultado es la obtención del poder mental y la iluminación espiritua; mientras que la mera fuerza física sin *bhakti* resulta letal, la mera adoración sin fortaleza de carácter es como un opiáceo. La adicción a los placeres destruye tanto el poder como la gloria. De la satisfacción de los sentidos cuando estos van en pos del placer surgen *moha* (el apego) y *lobha* (la codicia) para su repetición. Si no se los complace, se produce *soka* (la tristeza). Han de refrenarse, pues, mediante el conocimiento y el dominio de sí mismo. Sin embargo, controlar la mente resulta más difícil.

Tras haber agotado los propios recursos sin éxito, acudimos en busca de ayuda a Dios, que es la fuente de todo poder. Es en este punto cuando comienza *bhakti*. En ella, mente, intelecto y voluntad aparecen entregados a Dios, y la plegaria del *sadhaka* es: “Desconozco lo que es bueno para mí. Hágase tu voluntad”. Otros rezan para ver satisfechos o cumplidos sus deseos. En *bhakti*, o amor verdadero, no hay lugar para el “yo” y “lo mío”. Cuando desaparecen los sentimientos del “yo” y “lo mío”, es que el alma individual ha completado su crecimiento.

Vaciada la mente de deseos de complacencia personal, debe llenarse con pensamientos en torno a lo divino. En una mente saturada de ideas de satisfacción personal, existe el peligro de que los sentidos la arrastren tras los objetos de deseo. Intentar la práctica de *bhakti* sin vaciar la mente de deseos es como hacer fuego con leña mojada: desprende gran cantidad de humo que hace llorar los ojos, tanto del que lo enciende como de quienes se hayan alrededor. Una mente que alberga deseos no puede arder, ni dar luz y calor al ser tocada por el fuego del conocimiento.

Los nombres de Dios son como el Sol: disipan toda oscuridad. La Luna resplandece llena cuando se haya frente al Sol; también el alma individual resplandece llena cuando se haya ante Dios. Si entre el Sol y la Luna llena se interpone la sombra de la Tierra, se produce un eclipse; si los sentimientos del “yo” y “lo mío” proyectan su sombra sobre la experiencia de plenitud, todo esfuerzo del *sadhaka* por alcanzar la paz es inútil.

Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras.
El yogi ha aprendido el arte de dedicar todas sus acciones a Dios, y así
ellas reflejan la divinidad que reside en su interior.



HISTORIA MODERNA DEL YOGA:

EL LEGADO DE KRISHNAMACHARYA

Por Fernando Pagés Ruiz (traducción por Fernando Maureira)



T. Krishnamacharya

Quizá nunca haya escuchado hablar de él, pero es posible que Tirumalai Krishnamacharya haya influido e incluso inventado su Yoga. Ya sea que practique las series dinámicas de Pattabhi Jois, el refinado alineamiento de B.K.S. Iyengar, las posturas clásicas de Indra Devi o el Vinyasa del Vini Yoga hecho a su medida, su práctica se origina en la misma fuente: un brahmín de un metro cincuenta y cinco, nacido hace más de cien años en una pequeña aldea del sur de la India. No cruzó jamás ningún océano, pero el Yoga de Krishnamacharya se ha esparcido por toda Europa, Asia y las Américas. Es difícil encontrar hoy en día una tradición yógica cuyas *āsanas* no haya influenciado. Aún cuando usted aprenda de algún yogi apartado ahora de las tradiciones asociadas con Krishnamacharya, es bastante probable que su maestro haya estudiado previamente el método Iyengar, Ashtanga o Vini Yoga antes de desarrollar su propio estilo. Rodney Yee, que aparece en numerosos y populares videos, estudió por ejemplo con Iyengar. Richard Hittleman, un conocido yogi de los años 70 lo hizo con Devi. Otros profesores han incorporado enseñanzas de varios estilos basados en Krishnamacharya, y creado a su vez métodos particulares tales como el White Lotus Yoga de Ganga White y el ISHTA Yoga de Manny Finger. La mayoría de los profesores incluso de estilos no directamente relacionados con Krishnamacharya, por ejemplo Sivananda y Bikram Yoga, han sido influenciados por algunos aspectos de las enseñanzas de Krishnamacharya.

Muchas de sus contribuciones han sido integradas de tal modo en el tejido de la tela del Yoga, que la fuente ha sido olvidada.

Se dice que Krishnamacharya es responsable del moderno énfasis en *Sirsāsana* (Parada de cabeza) y *Sarvangāsana* (Equilibrio sobre los hombros). Fue pionero en el refinamiento de las posturas, en optimizar sus secuencias y en atribuir valor terapéutico a *āsanas* específicas. Al combinar *prāṇāyāma* y *āsanas*, hizo de las posturas una parte integral de la meditación, en lugar de ser un paso en el camino que a ella conduce.

La influencia de Krishnamacharya se puede apreciar, más nítidamente, en el énfasis en la práctica de *āsanas*, que ha llegado a ser la rúbrica del Yoga de hoy. Probablemente no ha existido otro

Artículo de la Revista Yoga Journal, para ver artículo en inglés en <http://www.yogajournal.com/yoga-101/krishnamacharya-s-legacy>

yogi que haya desarrollado tan ampliamente las prácticas físicas. En el proceso, transformó el *Hatha*, que era un oscuro riachuelo del Yoga, en su cauce principal. El resurgimiento del Yoga en India le debe muchísimo a sus innumerables viajes y demostraciones durante los años 30 y también a sus cuatro más famosos discípulos: Jois, Iyengar, Devi y a su propio hijo T.K.V. Desikachar, quienes ha tenido una enorme influencia en la popularización del Yoga en Occidente.

EL RESCATE DE LAS RAÍCES DEL YOGA

Cuando la publicación americana, especializada en Yoga: *Yoga Journal* me pidió que escribiera sobre el legado de Krishnamacharya pensé que sería tarea fácil seguir la huella de alguien que murió sólo hace una década. Descubrí, sin embargo, que Krishnamacharya sigue siendo un misterio, incluso para su propia familia. Nunca escribió sus memorias o se atribuyó alguna de sus numerosas innovaciones. Su vida está envuelta en un mito. Aquellos que lo conocieron bien ya son demasiado ancianos, y si perdemos sus recuerdos, corremos el riesgo de perder mucho más que la historia de uno de los hombres más notables del Yoga, corremos el riesgo de perder la visión de la historia de esta vibrante tradición que hemos heredado.

Es curioso ver cómo la evolución de la personalidad de este hombre multifacético influencia el Yoga que practicamos hoy. Krishnamacharya comenzó su carrera como profesor perfeccionando su estricta e idealista versión del *Hatha-Yoga*. Y, a medida que la corriente de la historia lo fue forzando a adaptarse, se transformó en uno de los más grandes reformadores del Yoga. Algunos de sus estudiantes lo recuerdan como un maestro riguroso y volátil, B.K.S. Iyengar dijo que Krishnamacharya podría haber sido un santo si no hubiese sido tan egocéntrico y tenido tan mal genio. Otros lo recuerdan como un gentil mentor que valoraba sus individualidades. Desikachar, por ejemplo, describe a su padre como una persona amable, que a menudo, colocaba sobre su cabeza las sandalias de su difunto *gurú*, en un acto de humildad. Ambos hombres continúan siendo totalmente leales a su *gurú*, aún cuando lo conocieron en diferentes etapas de su vida, es como si recordaran a dos personas diferentes. Es posible apreciar todavía en los tonos disonantes de las tradiciones que él inspiró, características aparentemente opuestas, algunas suaves, otras estrictas, cada una atrayendo personalidades diferentes y agregando profundidad y variedad a nuestra práctica de Yoga, todavía en desarrollo.

EL EMERGER DE LAS SOMBRAS

El mundo del Yoga que Krishnamacharya heredó a su nacimiento, en 1888, era bastante diferente al de hoy. El Yoga había perdido mucha fuerza debido a las presiones del régimen colonial británico. Sólo un

pequeño grupo de indios lo practicaba. Pero, a mediados del siglo diecinueve y comienzos del veinte, movimientos revitalizadores indios insuflaron nueva vida en esta tradición.

De joven, Krishnamacharya se sumergió en el aprendizaje de diversas disciplinas clásicas indias, incluyendo el idioma sánscrito, rituales, leyes y medicina ayurvédica. Con el tiempo, canalizó este amplio bagaje de conocimientos hacia el estudio del Yoga, en donde sintetizó la sabiduría india de estas tradiciones. Según notas biográficas escritas por Krishnamacharya cerca del término de su vida, su padre lo habría iniciado en el Yoga a la edad de cinco años, época en que comenzó a enseñarle los *Yoga-Sūtras* de Patañjali, y le dijo que su familia descendía de un respetado yogi del siglo IX, Nathamuni. Aunque su padre murió antes de que Krishnamacharya alcanzara la pubertad, inculcó en su hijo una gran sed por el conocimiento y el deseo específico de estudiar Yoga.

En otro manuscrito Krishnamacharya escribió, que cuando todavía era un mocoso, aprendió 24 āsanas de un Swami de Sringeri Math, el mismo templo que vio nacer el linaje de Shivananda Yogananda. Luego, a la edad de 16 años, hizo un peregrinaje al santuario de Nathamuni, en Alvar Tirunagari, donde se encontró, en una extraordinaria visión, con su legendario antepasado. Tal como siempre contó esta historia, se encontró con un anciano en la puerta del templo, quien le indicó con el dedo un bosquecillo de mangos que había por ahí cerca, Krishnamacharya caminó hacia el bosquecillo donde se desplomó de cansancio. Cuando volvió en sí y se levantó, notó que se habían reunido a su alrededor varios yogis. Su antepasado Nathamuni le cantó versos de *Yogarahasya* (*La esencia del Yoga*), un texto perdido hace más de mil años. Krishnamacharya lo memorizó y posteriormente lo transcribió. Las semillas de muchas innovaciones en las enseñanzas de Krishnamacharya se pueden encontrar en este texto, disponible ahora en una versión en inglés (*Yogarahasya*, traducido por T.K.V. Desikachar, Krishnamacharya Yoga Mandiram, 1998).

Aún cuando la historia del autor pudiese parecer rebuscada, apunta a un importante rasgo de la personalidad de Krishnamacharya: nunca se atribuyó originalidad. Desde su punto de vista, el Yoga es divino; todas sus ideas, originales o no, se las atribuyó a los antiguos textos, o bien a su *gurú*.

Después de su experiencia en el santuario de Nathamuni, Krishnamacharya continuó la exploración de una variedad de disciplinas clásicas indias, obtuvo diplomas en filosofía, lógica, estudios religiosos y música. Practicó Yoga a partir de los

conocimientos rudimentarios, obtenidos en los textos y en encuentros ocasionales con algún yogi, pero siempre anhelaba estudiar más profundamente, como le había recomendado su padre.

Un profesor universitario lo vio practicando sus *āsanas* y le recomendó que buscara un maestro llamado Shri Ramamohan Brahmachari, uno de los pocos *Hatha* yoguis que todavía quedaban. Sabemos poco sobre Brahmachari, excepto que vivía en una remota cueva con su esposa y tres hijos. Krishnamacharya cuenta que pasó siete años con su profesor memorizando los *Yoga-Sūtras* de Patañjali, aprendiendo *āsanas* y *prāṇāyāma*, y estudiando los aspectos terapéuticos del Yoga. Durante su aprendizaje, Krishnamacharya dice haber dominado 3000 *āsanas* y desarrollado algunos de sus más notables talentos, como detener el pulso. A cambio de la instrucción, Brahmachari le pidió a su leal pupilo que retornara a su ciudad a enseñar Yoga y a establecer una familia.

La educación de Krishnamacharya le habría permitido conseguir una buena posición en cualquier prestigiosa institución, pero él renunció a esas oportunidades y prefirió honrar la promesa que le había hecho a su mentor; a pesar de todo su entrenamiento, Krishnamacharya regresó a la pobreza.

Durante los años 1920 enseñar Yoga no era remunerado. Los estudiantes eran pocos y Krishnamacharya tuvo que aceptar un trabajo como capataz en una plantación de café. Pero, en sus días libres, viajaba por la provincia haciendo discursos y demostraciones de Yoga. Krishnamacharya hizo uso de los *siddhis*, las capacidades sobrenaturales del cuerpo yóguico, para popularizar el Yoga. Estas demostraciones, destinadas a despertar el interés de una tradición moribunda, incluían el suspender el pulso, detener vehículos con sus manos, hacer posturas inverosímiles y levantar objetos pesados con sus dientes. Pensó que para enseñar Yoga, primero tenía que atraer la atención del público.

Por medio de un matrimonio arreglado, Krishnamacharya honró la segunda petición de su *gurú*. Los antiguos yogis eran ascetas que vivían en el bosque sin hogar ni familia. Pero el *gurú* de Krishnamacharya quería que él aprendiera la vida de familia y que enseñara un tipo de Yoga que le fuera útil al ciudadano común. Al comienzo esto resultó ser más difícil de lo imaginado. La pareja vivía en tal pobreza que Krishnamacharya sólo tenía un taparrabos de un retazo del sari de su esposa, más tarde recordaría este período como el más duro de su vida, pero las dificultades sólo lograron endurecer aún más su inquebrantable resolución de enseñar Yoga.

EL DESARROLLO DEL VINYASA YOGA

La fortuna de Krishnamacharya mejoró cuando en 1931 recibió una invitación para enseñar en el Sanskrit College de Mysore. Allí recibió un buen salario y la posibilidad de dedicarse por completo a la enseñanza del Yoga. La familia gobernante de Mysore, por mucho tiempo, había promovido todas las formas de arte autóctono, apoyando e inyectando nuevo vigor a la cultura india. Por más de un siglo ya había patrocinado el Hatha Yoga y la biblioteca contenía las más antiguas compilaciones ilustradas de *āsanas* que ahora son conocidas: *Sritattvanidhi* (traducidas al inglés por el erudito en sánscrito Mormas E. Sjomán en: *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Adhinav Publications, New Delhi, 1999). Durante las dos décadas siguientes el Maharajá de Mysore ayudó a Krishnamacharya a promover el Yoga a través de la India, financiando demostraciones y publicaciones. El Maharajá al ser diabético, sintió la estrecha relación entre el Yoga y la recuperación de la salud; Krishnamacharya dedicó mucho tiempo a desarrollar esta conexión. El puesto de Krishnamacharya en el Sanskrit College no duró mucho. Era demasiado estricto y sus alumnos se quejaron. Como al Maharajá le gustaba el Yoga de Krishnamacharya y no quería perder su amistad y consejo, le propuso una solución: le ofreció la sala de gimnasia del palacio para que iniciara su propia escuela de Yoga, Yogashala.

Así empezó uno de los períodos más fértiles de Krishnamacharya. Durante este tiempo desarrolló lo que hoy se conoce como *Ashtanga-Vinyasa-Yoga*. Como los pupilos de Krishnamacharya eran en su gran mayoría jóvenes activos, adaptó técnicas de Yoga, gimnasia y lucha india, para desarrollar las secuencias dinámicas de *āsanas* cuyo propósito era conseguir un insuperable estado físico. Este estilo de *Vinyasa* utiliza los movimientos de *Surya Namaskar* (Saludo al Sol) para entrar y salir de cada *āsana*. Cada movimiento se coordina con una forma especial de respiración y *drishti*, o enfoque de los ojos en ciertos puntos, lo que ayuda a la concentración meditativa. Con el tiempo Krishnamacharya estandarizó las secuencias de posturas en tres series: primarias, intermedias y avanzadas. Los estudiantes eran agrupados de acuerdo a su experiencia y habilidad, teniendo que memorizar cada secuencia antes de avanzar a la siguiente. Aún cuando Krishnamacharya desarrolló esta forma de practicar Yoga durante la década de 1930, permaneció prácticamente desconocida en occidente por casi 40 años. Recientemente se ha transformado en una de las formas de Yoga más populares, gracias al trabajo de uno de sus más leales y famosos discípulos K. Pattabhi Jois.

Pattabhi Jois conoció a Krishnamacharya en sus tiempos difíciles, antes de los años en el palacio de Mysore. Era un robusto niño de

12 años cuando asistió a una de las charlas de Krishnamacharya. Intrigado por la demostración de *āsanas* le pidió a Krishnamacharya que le enseñara Yoga. Las lecciones empezaron al día siguiente, horas antes de que sonara la campana de la escuela y continuaron cada mañana por tres años hasta que Jois tuvo que abandonar su hogar para entrar en el *Sanskrit College*. Cuando Krishnamacharya aceptó el puesto de profesor en esa institución, dos años más tarde, Pattabhi Jois, desbordando de alegría reanudó sus lecciones de Yoga.

Jois conservó una inmensa cantidad de recuerdos de los años que estudió con Krishnamacharya. Durante décadas ha mantenido el trabajo que le dejó Krishnamacharya con gran devoción, ha refinado las secuencias de *āsanas* sin inflingirles modificaciones sustanciales, tal como un violinista clásico pudiera matizar la melodía de un concierto de Mozart, sin cambiar una nota.

Jois, a menudo ha dicho que el concepto de *vinyasa* se originó en un antiguo texto llamado *Yoga Kuruntha*. Desgraciadamente, el texto desapareció, nunca nadie lo ha visto. Existen tantas historias sobre su descubrimiento y contenido, he escuchado por lo menos cinco de ellas que se contradicen, que uno se cuestiona su autenticidad. Cuando le pregunté a Jois si él había alguna vez leído el texto, respondió: “No, sólo Krishnamacharya”. Enseguida le restó importancia a la escritura, indicando varios otros textos que también dieron forma al Yoga que aprendió de Krishnamacharya, incluyendo el *Hatha Yoga Pradipika*, los *Yoga-Sūtras* y el *Bhagavad- Gita*.

Cualesquiera que fuesen las raíces del *Ashtanga-Vinyasa-Yoga*, hoy es uno de los más influyentes componentes del legado de Krishnamacharya. Quizás este método, originalmente diseñado para los jóvenes, nos muestra un camino más amigable hacia una espiritualidad más profunda, en una cultura que valora la energía y lo externo más que lo interno. En las últimas tres décadas un número creciente de yoguis se ha sentido atraído por su precisión e intensidad. Muchos de ellos han hecho el peregrinaje a Mysore, India, donde Jois enseñó por muchos años, hasta su fallecimiento en el 2009.

LA RUPTURA DE UNA TRADICIÓN

Aunque, Krishnamacharya le enseñó a niños y jóvenes en el palacio de Mysore, sus demostraciones públicas atrajeron a diversas congregaciones. Disfrutaba del desafío de presentar el Yoga a públicos con diferente formación y educación. En sus frecuentes viajes, que él llamaba viajes propagandísticos, introdujo el Yoga entre los soldados británicos, los Maharajas musulmanes y los indios de todas las religiones y credos. Krishnamacharya siempre enfatizaba en que



Jois murió el lunes 18 de Mayo del 2009, en MYSore al sur de la India, donde vivió y se dedicó a enseñar por varias décadas.

el Yoga era para todos y adecuaba sus enseñanzas para así respetar las creencias de sus estudiantes. Pero mientras pasaba por alto las diferencias culturales, religiosas y de clases, siempre mantuvo una actitud patriarcal hacia las mujeres. El destino, sin embargo, le hizo una jugada, ya que fue una mujer la primera en llevar su Yoga al escenario mundial. ¡Y además era occidental! La mujer, que llegó a ser conocida como Indra Devi (nacida en Zhenia Labunskaia, en la Latvia pre-soviética) era amiga de la familia real de Mysore. Después de ver una de sus demostraciones, pidió ser admitida como estudiante. Al comienzo él no admitía ni extranjeros ni mujeres, pero Devi insistió, persuadiendo al *Maharajá* de que intercediera en su favor con este *brahmín*. De mala gana él inició las clases, sometiéndola a una estricta dieta y a un difícil régimen de enseñanza destinado a quebrar su voluntad. Ella pasó cada desafío impuesto por Krishnamacharya, llegando a ser amiga de él y ejemplar estudiante.

Después de un año de aprendizaje, Krishnamacharya le pidió que enseñara Yoga. Le pidió que trajera a las clases un cuaderno y pasó con ella varios días dictándole sus conocimientos sobre cómo enseñar el Yoga, dieta y *prāṇāyāma*. Inspirada en estas enseñanzas, escribió más tarde el libro best seller sobre *Hatha-Yoga, Forever Young, Forever Healthy* (Prentice Hall, Inc., 1953).

Años después de haber estudiado con Krishnamacharya, Devi fundó la primera escuela de Yoga en Shangai, China, donde Madame Chiang Kai-shek fue una de sus alumnas. Posteriormente logró convencer a los líderes soviéticos de que el Yoga no era una religión y así pudo abrir las puertas de la Unión Soviética al Yoga, donde hasta entonces era ilegal.

En 1947 se trasladó a Estados Unidos. Vivió en Hollywood y llegó a ser conocida como La Primera Dama del Yoga, atrajo a estudiantes como Marilyn Monroe, Elizabeth Arden, Greta Garbo y Gloria Swanson. Gracias a Devi, Krishnamacharya pudo disfrutar de su primera exposición internacional. Aunque estudió con Krishnamacharya durante el período de Mysore, el Yoga que enseñó Indra Devi tenía poco en común con el *Ashtanga-Vinyasa* de Jois. Como queriendo anunciar ya el altamente personalizado estilo de Yoga que iba a desarrollar más tarde, Krishnamacharya le enseñó a Devi de una manera suave, adaptando las posturas, cada vez que era necesario, a sus limitaciones físicas; ella siempre mantuvo en sus enseñanzas este estilo suave. Aunque su estilo no utilizaba *vinyasa*, usa el principio de las secuencias de Krishnamacharya de manera que sus clases recorran un camino: empezaban con posturas de pie, progresando hacia un *āsana* central, seguido de posturas complementarias y terminando con relajación. De la misma

forma que ocurrió con Jois, Krishnamacharya le enseñó a combinar *prāṇāyāma* y *āsanas*.

Los estudiantes de su linaje todavía practican cada postura con una forma determinada de respirar. Devi agregó, además, un aspecto devocional a su trabajo que llamó *Sai-Yoga*. La postura principal de cada clase incluye una invocación, de manera que el eje de cada práctica contiene una meditación en forma de una oración. Aunque ella misma desarrolló este concepto, pudo ya haber estado presente en forma embriónica en las enseñanzas que recibió de su maestro. En sus últimos años, Krishnamacharya también recomendó cantos devocionales dentro de la práctica de *āsanas*. Hasta antes de su muerte, Devi recibía estudiantes cada tarde en uno de sus seis centros en Buenos Aires, Argentina. Y hasta casi los 100 años, todavía enseñaba posturas. Bien entrada en sus noventa años continuó viajando por el mundo, llevando la influencia de Krishnamacharya a mucha gente en Norte y Suramérica.

Su impacto en los Estados Unidos se diluyó cuando se trasladó a vivir a Buenos Aires, en 1985, pero su prestigio en Latinoamérica se extiende mucho más allá de la comunidad argentina del Yoga. Usted tendrá dificultades en encontrar a alguien en Buenos Aires que no haya escuchado hablar de ella. Se contactó con todos los estratos de la sociedad latina: el taxista que me llevó a la entrevista con ella, la describió como una mujer muy sabia; al día siguiente de mi entrevista, el ex presidente de Argentina, Carlos Menem la visitó para pedirle su bendición y consejos.

Las seis escuelas de Yoga de Devi, imparten 15 clases de *āsanas* al día y los graduados de su curso de formación de profesores, que dura cuatro años, reciben un certificado internacionalmente reconocido que equivale a un grado pre-universitario.

LA INSTRUCCIÓN DE IYENGAR

Durante el período en que Krishnamacharya les enseñaba a Devi y a Jois, brevemente también le enseñaba a un niño llamado B.K.S. Iyengar, quien creció para jugar probablemente el rol más significativo en introducir el *Hatha-Yoga* en Occidente.

Es difícil imaginar cómo habría sido el Yoga que practicamos hoy sin la contribución de Iyengar, en especial su detallada, precisa y sistemática ejecución de cada *āsana*, su investigación sobre las aplicaciones terapéuticas y su diferenciación por niveles; el riguroso sistema de entrenamiento que ha producido tantos profesores influyentes. También es difícil saber cuánto influyó en su desarrollo posterior el entrenamiento que recibió de Krishnamacharya.

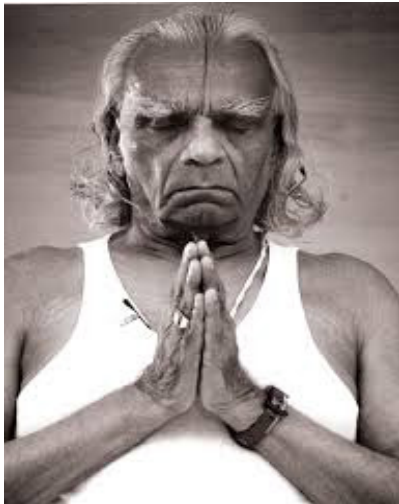


Indra Devi murió el 25 de abril del 2002, en Buenos Aires Argentina, a sus 102 años.



“Un profesor de Yoga debe ser capaz de adaptar el Yoga a la gente y no la gente al Yoga.”

Krishnamacharya



Aunque intenso, el tiempo que pasó junto a su maestro, fue corto, sólo un año. Además de inculcar en Iyengar devoción por el Yoga, quizá, plantó también las semillas que más tarde germinarían en el Yoga de su pupilo. Algunas de las características por las cuales es reconocido hoy, particularmente las modificaciones a las posturas y sus usos terapéuticos, son muy similares a las que Krishnamacharya desarrolló en su trabajo de los últimos años. Posiblemente cualquier investigación profunda en el *Hatha-Yoga* produce resultados similares.

De cualquier modo, Iyengar siempre ha idolatrado al *gurú* de su niñez. Todavía dice: “Soy sólo un pequeño modelo del Yoga, mi gurú fue un gran hombre”.

Al comienzo el porvenir de Iyengar no era claro. Cuando Krishnamacharya lo invitó a vivir en su hogar (pues la esposa de Krishnamacharya era hermana de Iyengar), predijo que el poco flexible adolescente no tenía futuro en el Yoga. De hecho, lo que cuenta Iyengar de su vida con Krishnamacharya suena como una novela de Dickens. Krishnamacharya podía ser un profesor estrictísimo. Al comienzo casi no se tomó la molestia de enseñarle a Iyengar, quien se pasaba la mayor parte del tiempo regando el jardín y haciendo todo tipo de tareas menores. El único amigo que tenía era su compañero de habitación, un niño llamado Keshavamurthy, que era el favorito de Krishnamacharya. Una extraña jugada del destino hizo que un día desapareciera Keshavamurthy para nunca más volver. Sólo faltaban días para una importante demostración en el Yogashala y Krishnamacharya, naturalmente, confiaba en su pupilo estrella para que demostrara las *āsanas*. Enfrentado a esta crisis, Krishnamacharya rápidamente comenzó a entrenar a Iyengar en una serie de complicadas posturas. Iyengar practicó en forma diligente, y el día de la demostración sorprendió a Krishnamacharya con una excepcional actuación. Después de esto, Krishnamacharya comenzó la instrucción de su pupilo con renovado vigor. Iyengar progresó rápidamente y empezó también a asistir a Krishnamacharya en sus clases en el Yogashala y a acompañarlo en sus viajes.

Krishnamacharya continuó, sin embargo, su autoritario estilo de instrucción, en una oportunidad cuando le ordenó que hiciera *Hanumanāsana* (apertura completa de piernas), Iyengar alegó que nunca había hecho esa postura antes. ¡Hazlo! Le gritó su maestro. Iyengar lo hizo desgarrándose los músculos de la corva. Su corto aprendizaje terminó abruptamente. Después de una demostración de Yoga en el norte de la provincia de Karnataka, un grupo de mujeres le pidió a Krishnamacharya que les enseñara; él eligió a Iyengar, su estudiante más joven, para que impartiera esa clase. En esa época las

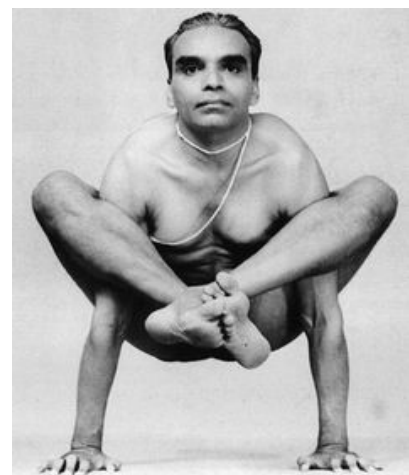
clases eran segregadas, es decir, las mujeres estudiaban separadas de los hombres. Iyengar impresionó a las mujeres con su forma de enseñar; y, a pedido de ellas, el maestro designó a Iyengar como su instructor. Enseñar fue una promoción para Iyengar, pero no contribuyó significativamente a mejorar su situación económica, enseñar Yoga era todavía una profesión marginal.

A veces, recuerda Iyengar, comía sólo un plato de arroz cada tres días, sustentándose solamente con agua. Pero se entregó en cuerpo y alma al Yoga. De hecho, Iyengar dice que era tal su obsesión por el Yoga que algunos vecinos y miembros de la familia creyeron que había enloquecido, practicaba durante horas, usaba pesadas piedras para forzar sus piernas en *Baddha Konāsana* (sentado con las plantas de los pies juntas) o bien doblándose hacia atrás sobre un rodillo compactador de cemento para mejorar su *Urdhva Dhanurāsana* (el arco). Preocupado por su bienestar, el hermano de Iyengar arregló su matrimonio con una joven de 16 años llamada Ramamani. Afortunadamente, Ramamani respetaba su trabajo y llegó a ser una compañera muy importante en su investigación de *āsanas*.

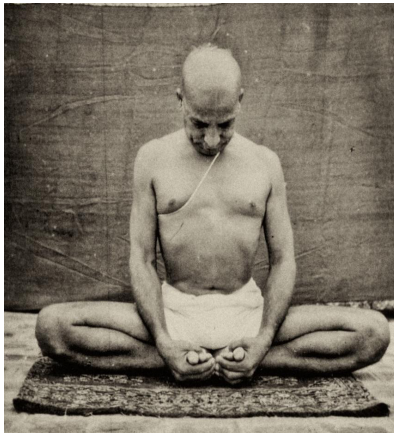
Varios cientos de millas alejado de su gurú, la única forma que tenía Iyengar de aprender más sobre *āsanas*, era explorar con su propio cuerpo y analizar los efectos. Con la ayuda de Ramamani, Iyengar refinó y mejoró las *āsanas* que aprendió de Krishnamacharya. Al igual que su maestro, a medida que Iyengar ganaba estudiantes, iba adaptando y modificando las posturas para satisfacer sus necesidades. Y también, al igual que Krishnamacharya, Iyengar nunca dudó cuando tuvo que innovar.

En gran medida, abandonó el estilo *vinyasa* de su mentor. En cambio, al desarrollar cada postura, constantemente investigó la naturaleza del alineamiento interno, considerando los efectos de cada parte del cuerpo, incluso la piel. Debido a que muchos de los estudiantes que vinieron a él estaban en condiciones físicas que diferían en mucho de los jóvenes estudiantes de Krishnamacharya, Iyengar tuvo que adoptar elementos especiales (como: bloques de madera, cinturones de algodón, la pared) para ayudarles, y como algunos de sus estudiantes estaban enfermos, Iyengar empezó a desarrollar *āsanas* como herramienta de curación, creando programas terapéuticos específicos. Adicionalmente, Iyengar empezó a ver el cuerpo como si fuera un templo y las *āsanas*, como las oraciones.

El énfasis de Iyengar en los *āsanas* no siempre gustó a su maestro. Aunque en las celebraciones de los 60 años de Iyengar, Krishnamacharya elogió las aptitudes de Iyengar en la práctica de *āsanas*, le sugirió que ya era tiempo de que se enfocara más hacia



la meditación. A través de las décadas de los años 30, 40 y 50, la reputación de Iyengar como maestro y como terapeuta continuó creciendo. Obtuvo estudiantes famosos y respetados, tales como el filósofo Jiddhu Krishnamurti y el violinista Yehudi Menuhin, quienes lo ayudaron a atraer estudiantes occidentales. En los años 60 el Yoga estaba formando parte de la cultura mundial, e Iyengar estaba siendo reconocido como uno de sus principales embajadores.



“ Ya sea un desafío físico, mental, o espiritual, los tres pueden ser resueltos a través de *Abhyasa* (práctica de Yoga). El Yoga no solo ofrece todo lo que se desea, sino, que ofrece más aún, por lo tanto, *Abhyasa*, nunca es infructuosa. ”

Krishnamacharya

LA SOBREVIVENCIA DURANTE LOS AÑOS DIFÍCILES

Aún cuando sus estudiantes prosperaban y difundían su evangelio yógico, Krishnamacharya volvió a encontrarse con tiempos difíciles. Ya en 1947 el número de alumnos había bajado considerablemente en el Yogashala. Según Jois, sólo quedaban tres alumnos. El patrocinio gubernamental también se había terminado, India había obtenido su independencia, los políticos que reemplazaron a la familia real de Mysore tenían poco interés en el Yoga. Krishnamacharya luchó por mantener viva la escuela, pero en 1950 tuvo que cerrar. A sus 60 años se vio en la situación de tener que empezar todo de nuevo. A diferencia de algunos de sus protegidos el no tuvo la fortuna de disfrutar de los beneficios de la creciente popularidad del Yoga. Continuó estudiando, enseñando y desarrollando su Yoga en casi total oscuridad.

Iyengar estima que este período solitario, cambió la disposición de Krishnamacharya. Según Iyengar, Krishnamacharya podía permanecer distante bajo la protección del Maharajá de Mysore. Pero entregado a sí mismo, obligado a conseguir sus propios estudiantes, tuvo más motivación para adaptarse a la sociedad y desarrollar mayor compasión.

Así fue como en 1950, cuando Krishnamacharya luchaba por conseguir trabajo, debió aceptar un puesto de profesor en Mysore, en el Vivekananda College de Chennai. Nuevos estudiantes aparecieron, incluyendo gente de diferentes profesiones, estratos sociales y en variadas condiciones de salud. El maestro tuvo que ingeniárselas para inventar nuevos métodos de enseñanza; y, a medida que iban apareciendo estudiantes con menos aptitudes físicas algunos incluso con discapacidades, Krishnamacharya debió adaptar las posturas para satisfacer las necesidades de cada uno. Por ejemplo, instruía a un alumno para que hiciera *Paschimottanāsana*, (sentado con el cuerpo doblado hacia delante) con las rodillas estiradas para estirar los ligamentos de la corva, mientras que hacía hacer la misma postura a otro estudiante, pero con las rodillas dobladas. Del mismo modo, modificaba la respiración de acuerdo a las necesidades de sus alumnos, a veces reforzando el abdomen, poniendo mayor énfasis en la exhalación otras, en la espalda, poniendo énfasis en la inhalación.

Krishnamacharya variaba la duración, frecuencia y las secuencias en los *āsanas* para ayudar a los estudiantes a alcanzar metas específicas de corto plazo, como recuperarse rápidamente de una enfermedad. A medida que los alumnos progresaban, los ayudaba a refinar las posturas hasta conseguir la forma ideal. En su estilo particular, Krishnamacharya ayudaba a sus estudiantes a evolucionar de un Yoga que se adaptaba a sus limitaciones individuales, a un Yoga que maximizaba sus habilidades.

Este enfoque, que hoy día se conoce con el nombre de *Vini-Yoga*, se convirtió en la marca registrada de la enseñanza de Krishnamacharya en sus décadas finales. El parecía siempre dispuesto a ampliar estas técnicas a casi cualquier estado de salud que presentara un desafío. En una oportunidad, un doctor le pidió que le ayudara con un paciente que había tenido un infarto cerebral, así manipuló los miembros sin vida del paciente poniéndolos en diferentes posturas, una especie de Yogaterapia. Y como con muchos estudiantes, la salud de esta persona mejoró, y también la fama de Krishnamacharya como terapeuta. Fue la reputación de terapeuta la que atraería al último y uno de sus mayores discípulos. Pero en ese tiempo nadie y menos Krishnamacharya sospecharía que su hijo, T.K.V. Desikachar, llegaría a ser un famoso yogi, el que traspasaría al mundo del Yoga occidental, la línea completa de las enseñanzas de su padre, en especial la de los últimos años.

LA LLAMA SE MANTUVO VIVA

Aunque nacido en una familia de yogis, Desikachar nunca sintió el deseo de continuar con la tradición. De niño, se alejaba de su padre cuando este le pedía que hiciera *āsanas*. Krishnamacharya lo agarró una vez, le ató las manos y pies en *Baddha Padmāsana* (postura del Loto con los brazos cruzados detrás de la espalda y las manos en los pies) y allí lo dejó por media hora. Este tipo de pedagogía no motivó a Desikachar a estudiar Yoga, pero seguramente la inspiración le llegó por otros medios.

Después de obtener un título de ingeniero en la universidad, Desikachar llegó a visitar a su familia por un corto tiempo. Iba camino a Delhi donde le habían ofrecido un buen trabajo en una firma europea. Una mañana cuando estaba sentado en los peldaños de la entrada de la casa leyendo el periódico, vio acercarse por la estrecha calle un enorme vehículo americano que se detuvo justo en frente de la casa de Krishnamacharya. En ese preciso momento su padre salió de la casa, vistiendo sólo un *dhoti* (tela de algodón enrollada alrededor de las caderas) y las marcas sagradas que indican una vida entera de devoción al dios Vishnu. Del asiento trasero del auto, descendió una mujer de apariencia europea, de mediana edad, gritando: “ ¡Maestro, maestro!”. Se lanzó sobre los brazos de Krishnamacharya con un



Desikachar, hijo de Krishnamacharya se acercó al Yoga ya en su etapa adulta, convirtiéndose luego en uno de sus más importantes discípulos y estudiantes.

abrazo efusivo. La sangre debe habersele ido de la cara a Desikachar al presenciar esto, y sobretodo, cuando vio que su padre también la abrazaba. En esos días, las mujeres occidentales y los Brahmines no se abrazaban especialmente no en medio de la calle y menos tratándose de un Brahmin tan reservado como Krishnamacharya. Cuando se alejó la mujer lo único que atinó a decir Desikachar fue: ¿Por qué?, su padre le explicó que la señora había estado estudiando Yoga con él y que gracias a su ayuda la mujer por primera vez en 20 años había podido conciliar el sueño. Quizá la reacción de Desikachar al escuchar esta revelación fue una suerte de providencia o karma, sin duda esta prueba del poder del Yoga le sirvió como una curiosa epifanía que cambiaría su vida para siempre. En un instante resolvió aprender de su padre. Krishnamacharya no recibió con alegría este repentino interés de su hijo por el Yoga. Le dijo que continuara con su carrera de ingeniero y que dejara el Yoga tranquilo, pero Desikachar se negó a escuchar. Rechazó el trabajo en Delhi, encontró trabajo en una firma local e insistió a su padre que le diera clases, el cuál eventualmente aceptó. Para asegurarse de que el interés de su hijo era genuino, o para descorazonarlo, Krishnamacharya también fijó la hora de inicio de las clases a las 3:30 de la mañana cada día, Desikachar aceptó, pero también puso su propia condición: nada que tenga que ver con Dios. Un ingeniero pragmático como el no vio la necesidad de la religión. Krishnamacharya respetó la decisión de su hijo e iniciaron las clases con *āsanas* y recitando los *Yoga-Sūtras* de Patañjali. Como la familia entera vivía en una sola habitación, no les quedo más remedio, medio dormidos, que sumarse a las clases. Las lecciones continuarían por 28 años aunque ya no tan temprano. Durante los años que enseñó a su hijo continuó refinando su enfoque sobre el *ViniYoga*, haciendo programas especiales para los enfermos, para las mujeres embarazadas, niños, y por supuesto, para aquellos en la búsqueda de la autorrealización espiritual. Llegó, incluso, a dividir la práctica de Yoga en tres etapas, representando la juventud, la edad madura y la vejez: primero, desarrollar fuerza muscular y flexibilidad, segundo, mantener la salud durante los años de trabajo y de sustento de la familia, y finalmente, ir más allá de la práctica física para enfocarse en Dios. Desikachar observó que a medida que iban progresando los estudiantes, Krishnamacharya no sólo comenzaba a poner énfasis en la práctica de *āsanas* más avanzadas, sino que también, en los aspectos espirituales del Yoga. Desikachar se dio cuenta de que su padre sentía que cada acción era en sí misma, un acto de devoción, que cada *āsana* debía conducir hacia la calma interior. Del mismo modo, el énfasis que ponía Krishnamacharya en la respiración tenía por objeto transmitir implicaciones espirituales, conjuntamente, con beneficios fisiológicos. De acuerdo a Desikachar, su padre describía el ciclo respiratorio como un acto de entrega: “Inhala y Dios se acerca. Mantén la respiración, y Dios permanece contigo. Exhala, y tú te

acercas a Dios. Mantén la exhalación, y entrégate a Dios”.

Durante los últimos años de su vida, Krishnamacharya introdujo los cantos védicos en la práctica de Yoga, siempre ajustando el número de versos para que coincidieran con el tiempo que los alumnos debían permanecer en las posturas. Esta técnica puede ayudar a los estudiantes a mantener enfocada la mente y los prepara para la meditación. Cuando Krishnamacharya se inclinaba hacia los aspectos espirituales del Yoga, respetaba las creencias individuales. Una de sus más antiguas estudiantes, Patricia Miller, que enseña hoy día en Washington D.C., recuerda que él dirigía las meditaciones ofreciendo alternativas. Instruía a sus alumnos que cerrara sus ojos observaran el espacio entre las cejas, y luego, decía: “Piensa en Dios. Si no en Dios, en el sol. Si no en el sol, en tus padres”. Explica Miller que él exigía solo una condición: que admitamos que existe un poder más grande que nosotros mismos.

LA PRESERVACIÓN DE UN LEGADO

Desikachar propaga hoy día el legado de su padre, dirige el Instituto Krishnamacharya Yoga Mandiram, en Chennai, India, donde se enseñan todos los diferentes enfoques que tenía Krishnamacharya allí sus escritos son traducidos y publicados. Con el tiempo, Desikachar abrazó toda la gama de las enseñanzas de su padre, incluyendo su veneración por Dios.

Desikachar, sin embargo, comprende el escepticismo occidental y enfatiza en la necesidad de despojar el Yoga de sus atadura hinduistas, de manera que siga siendo un vehículo para toda la gente. La visión del mundo de Krishnamacharya estaba enraizada en la filosofía védica, la visión del mundo occidental lo está en la ciencia. Versado en ambas, Desikachar ve su rol como el de un traductor, llevando la antigua sabiduría de su padre a oídos modernos. El principal propósito de Desikachar y el de su hijo Kausthub, es el compartir esta antigua sabiduría con la próxima generación. Le debemos a nuestros hijos un futuro mejor, dice. Su organización mantiene clases para niños y también para niños discapacitados.

Además de publicar historias y guías espirituales con un sabor contemporáneo, Kusthub también está produciendo videos para demostrar las técnicas y enseñarles a los jóvenes, para ello emplea los métodos inspirados en el trabajo de su abuelo en Mysore. Aunque Desikachar pasó casi tres décadas como alumno de Krishnamacharya, dice sólo haber captado los fundamentos de las enseñanzas de su padre.

Tanto los intereses como la personalidad de Krishnamacharya

semejan un caleidoscopio, Yoga era sólo una fracción de lo que él sabía. Krishnamacharya también estudió disciplinas como filología, astrología y música. En su propio laboratorio ayurvédico preparaba fórmulas en base a yerbas. En India sigue siendo más conocido como terapeuta que como yogui. También era conocido gourmet y horticulturista. Pero el conocimiento enciclopédico que a veces lo hacía parecer distante, incluso arrogante en su juventud, intelectualmente intoxicado, como suavemente lo caracteriza Iyengar, con el tiempo cedió ante la necesidad de comunicarse mejor con la gente.

Krishnamacharya se dio cuenta de que una parte importante del conocimiento tradicional indio que él atesoraba había desaparecido, y decidió abrir su gran reserva de conocimientos a cualquiera con sano interés y suficiente disciplina. Sintió que el Yoga tenía que adaptarse al mundo moderno o desaparecer. La sabiduría popular de la India dice que cada tres siglos nace alguien para reenergizar una tradición. Es posible que Krishnamacharya fuera uno de esos avatares.

Al tener un gran respeto por el pasado, no dudó en experimentar e innovar, desarrolló y refinó diferentes ángulos del Yoga y la hizo accesible a millones de personas. Esa difusión y facilitación del Yoga a todo el mundo es su más grande legado. Tan diversas como pueden ser las prácticas nacidas del linaje de Krishnamacharya, la pasión y la fe en el Yoga siguen siendo la herencia común. El mensaje tácito que proveen sus enseñanzas es que, el Yoga no es una tradición estática, es un arte vivo, que respira y crece constantemente, a través de los experimentos y experiencias de cada practicante.



ठल नालके इहोरवाजे



ÉTICA PROFESIONAL:

CÓDIGO DE ÉTICA

Para profesores de Yoga

El Yoga es un estilo de vida integral, el cual incluye principios morales tradicionales en esta disciplina llamados virtudes, y que se encuentran de la misma forma en los principios éticos y morales de muchas otras tradiciones; estos principios son considerados universales, por lo que cualquier ser humano razonable los puede encontrar adecuados para cualquier época, lugar, clase social y circunstancia (según lo describe el *YS II.31*).

Algunos de los principios que deben regir el comportamiento de los instructores que laboran en el campo del Yoga se encuentran en la primera rama (*anga*) de Patañjali (Ashtanga-Yoga), llamado los *Yamas* (o autodisciplinas). Esta rama se compone de las siguientes puntos:

- No hacer daño (*ahimsa*).
- Decir la verdad (*satya*).
- No robar (*asteya*).
- Control del impulso sexual (*brahmacarya*).
- No acumular bienes (*aparigraha*).

Estos principios han sido explicados por grandes autoridades del pasado, así como por los intérpretes modernos. En otros textos importantes del Yoga se mencionan otros principios que se deben recordar como amabilidad, compasión, generosidad, paciencia, perdón, pureza y otros.

Todas esas virtudes son las que nos conectan con las personas buenas y se pueden ver representadas en su máxima expresión en la vida de muchos de los grandes maestros del Yoga.

En la actualidad es apropiado que los nuevos profesores de Yoga se esfuercen por conducir sus vidas en concordancia con estos principios morales que se proponen en la filosofía.

Como profesores, ustedes tienen una gran responsabilidad ante sus estudiantes y se espera que puedan demostrar claramente las cualidades con las que se asocia a un buen profesor.

Es importante también considerar el contexto cultural actual, que

Este texto está basado en comentarios y recomendaciones del libro: *Teaching Yoga, Exploring the Teacher Student Relationship* de Donna Farhi.

Donna Farhi ha practicado Yoga por veintiocho años y ha enseñado internacionalmente por más de dos décadas. Ha sido escritora para *Yoga Journal* y *Yoga International*, y autora de libros reconocidos como *The Breathing Book*; *Yoga, Mind Body and Spirit*.

Las recomendaciones son dadas por el Yoga Research and Education Center de los EEUU.

difiere de algunas maneras en las condiciones de la India premoderna.

A continuación mencionamos varios de los principios éticos que son recomendados por el *Yoga Research and Education Center (YREC)* de los Estados Unidos, el cual ve la formulación y la publicación de estas pautas éticas como parte de su esfuerzo por ayudar a preservar la herencia tradicional del Yoga y mejorar la calidad de su enseñanza y práctica en el mundo moderno.

1. Los profesores de Yoga entienden y aprecian que la enseñanza de Yoga es un noble esfuerzo, el cual los coloca debajo de una larga línea de honorables profesores.
2. También están comprometidos a practicar el Yoga como estilo de vida.
3. Los profesores de Yoga están comprometidos a mantener estándares impecables de la capacidad y de la integridad profesional.
4. Los profesores de Yoga se dedican al continuo estudio y práctica cuidadosa del Yoga, en particular de los aspectos teóricos y prácticos de la rama o del estilo de Yoga que enseñan.
5. Como profesores de Yoga tienen el compromiso de evitar el consumo de drogas y el abuso de alcohol y otras sustancias de ese tipo, si por cierta razón sucumben a la dependencia química, deberán dejar de enseñar hasta que estén libres del abuso de la droga y del alcohol. En ese caso harán todo lo que esté en su poder para mantenerse libres, incluyendo la asistencia a un grupo de ayuda.
6. Quien enseñe Yoga debe transmitir fiel y seriamente su conocimiento, entrenamiento y experiencia de manera relevante en su enseñanza del Yoga.
7. Los profesores de Yoga están comprometidos a promover el bienestar físico, mental y espiritual de sus estudiantes, y dar el ejemplo con su propio comportamiento.
8. Los profesores de Yoga, especialmente quienes enseñan *Hatha-Yoga*, se abstendrán de dar consejo médico, o el consejo que se pudiera interpretar como tal, a menos que tengan las calificaciones médicas necesarias.
9. Los profesores de Yoga hacen de la verdad (*Satya*) un ideal de vida y lo expresan en su cotidianidad y en el trato con los

estudiantes y demás seres.

10. Los profesores de Yoga están abiertos a instruir a todos los estudiantes independientemente de la raza, la nacionalidad, el género, la orientación sexual y la posición social o financiera.
11. Los profesores de Yoga están dispuestos a aceptar a estudiantes con discapacidad física, demostrando que poseen la habilidad para enseñar correctamente a estos estudiantes.
12. Los profesores de Yoga tratarán a sus estudiantes con respeto. Por ejemplo a la hora de utilizar estudiantes para ejemplificar problemas físicos es algo que debe realizarse con mucho cuidado, y no cometer el error de ofender, denigrar, maltratar, criticar o desanimar a estudiantes que no pueden realizar ciertas posiciones o que tienen ciertas condiciones físicas fuera de lo normal. Dicha circunstancia se consideraría como *himsa* (agresión).
13. Los profesores de Yoga nunca forzarán sus opiniones sobre los estudiantes, apreciando el hecho de que cada individuo tiene derecho a sus propias opiniones, ideas, y creencias. Así mismo, deben comunicarle a sus estudiantes que el Yoga intenta alcanzar un nivel profundo de la transformación de la personalidad humana, incluyendo actitudes e ideas. Si un estudiante no está abierto al cambio, o si las opiniones de un estudiante impiden seriamente el proceso de comunicarle las enseñanzas yógicas, el profesor tiene la libertad de rechazar trabajar con esa persona, y, si es posible, encontrar una manera amistosa de disolver el vínculo pedagógico.
14. Los profesores de Yoga evitarán cualquier forma de hostigamiento sexual a los estudiantes.
15. En el caso de que un profesor de Yoga desee entablar una relación sexual de mutuo acuerdo con un actual o ex-estudiante, debe buscar los consejos inmediatos de sus compañeros de trabajo antes de iniciar cualquier acción.
16. Los profesores de Yoga hacen todo su esfuerzo para evitar aprovecharse de la confianza y potencial dependencia de los estudiantes, y en su lugar les animarán a encontrar una mayor libertad e independencia, hasta donde sea posible.
17. Los profesores de Yoga reconocen la importancia del contexto apropiado para enseñar y acuerdan evitar la enseñanza de una manera ocasional, dentro de lo cual se incluye la observación de un apropiado decoro dentro y fuera de la clase.

18. Los profesores del Yoga se esfuerzan por practicar tolerancia hacia otros profesores, escuelas y tradiciones del Yoga. Cuando la crítica tiene que ser traída, esto se debe hacer en la imparcialidad y con el respeto apropiado para los hechos.

Estas pautas éticas no son exhaustivas y el hecho de que una conducta dada no esté cubierta específicamente aquí, eso no habla sobre la naturaleza ética o poco ética de esa conducta.

Los profesores de Yoga se esfuerzan siempre por respetar y, con su mayor capacidad, adherirse al código de conducta yógico tradicional (*yamas* y *niyamas*) de la misma forma como lo hacen con la ley vigente en su país.

SITUACIONES QUE DEBEN SER CONSIDERADAS CON SUMA CAUTELA

- Profesores que critican a otros profesores o a centros de Yoga enfrente de los estudiantes.
- Estudiantes que antes de encontrarse completamente preparados, y sin la autorización y consentimiento de sus profesores comienzan a dar clases.
- Profesores que sustituyen a otros y aprovechan la ocasión para hacer publicidad de sus propias clases, esto requiere de la mayor cautela y respeto.
- Respetar las recomendaciones generales en relación con los costos acordados para impartir lecciones. Cobrar sumas mayores a las recomendadas a la hora de trabajar con extranjeros (en hoteles) es aceptable y recomendado. Impartir lecciones a costos mucho menores que otros centros similares puede ser considerado competencia desleal (tema controversial).
- Ser considerados en cuanto al tiempo en el cual se le paga a un profesor sustituto, de forma que no tengan que esperar más de lo necesario para recibir su dinero.

ÉTICA PROFESIONAL:

DIOSES Y MONSTRUOS

Por Jeff Wagenheim

*Cuando se coloca al profesor sobre un pedestal,
¿lo estaremos preparando para su caída?*

No podía quitarle la vista de encima; sentado en loto entre un círculo de estudiantes nuevos, yo estaba fascinado mientras el profesor abría el intensivo de una semana de Kripalu Yoga con una demostración de un flujo de posturas, con su cuerpo largo y esbelto doblándose habilidosamente de un āsana despampanante a otra como si posara para una serie de óleos de Picasso.

A pesar de estas circunstancias, no me sentí intimidado sino inspirado. Al principio, claro está, hubo algunos pensamientos triviales: “espero que él no pretenda que yo haga eso”, sólo que antes de que pudiese perderme en mis mareos de principiante, el maestro se había unido a nuestro círculo sentado y nos hablaba en tono suave y conciliador acerca de estirarse tan lejos como nuestros cuerpos físicos holgadamente permitieran, acerca de dejar a la postura tomar forma gradualmente, y de simplemente aceptarnos de la forma que fuésemos. A medida que él hablaba, desde el pedestal de su postura con la espalda perfectamente recta, encontré mi mirada gravitando hacia el halo que podía jurar rodeaba su cabeza.

Jeff Wagenheim es editor en
The Boston Globe, escritor y
practicante ocasional de Yoga.
Septiembre\octubre, 1999.

Este artículo puede ser visto en
línea en http://www.Yogajournal.com/views/288_1.cfm

De hecho, este maestro de Yoga no era más santo que los demás. Ni más acrisolados que la mujer que enseña posturas en la sala de su casa., ni más perceptivo que el tipo que da clases en un estudio alquilado en algún centro de ejercicios. Cualquier buen maestro – que evoque la mezcla única de transformación física, emocional, y espiritual del Yoga – puede acabar venerado por sus estudiantes. Y aún mientras un halo pueda parecer un distintivo de honor, resulta más un peligro profesional, la raíz de muchos despeñaderos potenciales alrededor de los cuales un instructor de Yoga debe navegar para crear una relación saludable con sus estudiantes.

“Es muy halagüeño cuando los estudiantes tienen un alto concepto de usted, pero como instructor de Yoga debe recordar que usted sirve al espíritu, no al ego,” asevera Jonathan Foust, el instructor a quien le puse un halo durante aquel curso para principiantes que tomé hace algunos años en el Centro Kripalu para el Yoga y la

Salud, en un ashram que se volvió retiro de aprendizaje holístico en las colinas Berkshire del oeste de Massachusetts.

“Veo a tantos instructores engreirse con el viaje de poder. Ser un agente de transformación en la vida de alguien es la acometida más grande en el mundo, pero es como el fuego: Si se maneja correctamente, es una gran herramienta; pero si se usa indebidamente, quema”.

¿La herramienta de Foust para manejar las proyecciones etéreas de los estudiantes? Hacer un esfuerzo extraordinario para seguir con los pies en la tierra. El halo eventualmente se desvanece de la vista si el instructor rocía sus enseñanzas con comentarios irreverentes, humildes, o simplemente absurdos. “Me gusta decirle a los estudiantes nuevos que soy un milagro del Yoga: Cuando comencé, medía 5 pies 6 pulgadas y ahora mido más de seis cinco,” expresa Foust. “Luego, cuando todos están con los ojos muy abiertos digo: Claro está, empecé cuando tenía 13 años” y se ríe. Siempre recuerdo que fue él quien me indujo a descartar la deificación a primera vista y desarrollar una relación real con cada instructor. “Se hace lo que haya que hacer,” él dice, “para demostrar que no se es diferente de los estudiantes, que se es humano también”.

Equilibrio delicado de poder

Donna Farhi nunca olvidará la lección humana que aprendió hace unos pocos años cuándo fue a México para dar un entrenamiento para profesores de Yoga de 10 días. Después de llegar de su casa en Nueva Zelandia, mientras se encargaba de los preparativos finales para el curso intensivo se encontró pensando acerca de la imagen que ella quería proyectar a sus estudiantes. “Estuvo en el fondo de mi mente que iba a presentarme como una gringa blanca, lista,” recuerda. “Iba a mantener mis límites y mantener una cierta reserva apropiada para una maestra”.

El día antes de empezar el entrenamiento, sin embargo, la imagen de Farhi – junto con su plan de clases ensayado y exacto – sufrió un cambio dramático y perturbador. “Me puse muy, muy enferma,” nos cuenta. “Me costaba mucho trabajo incluso arrancarme de la cama”. Repentinamente, se transformó de gringa blanca, lista en una criatura débil bascosa, pálida que era conducida entre dos estudiantes para no perder el equilibrio al ir al baño. ¿Los linderos? ¿La reserva? Difícil mantenerlos cuándo un estudiante a quien acaba de conocer le baña con una esponja.

La palabra “Gurudev” se utiliza como una expresión de gran respeto, donde se combina la palabra “Gurú”, que significa “aquel que aleja la oscuridad” y “Devá”, que significa Dios.

A veces también se utiliza “gurují” que es una expresión más de cariño y amistad.

La siguiente mañana, desmejorada pero decidida a mantener su programa gringo, Farhi comenzó la clase – apenas. Ella pasó el primer día enseñando sentada – parándose sólo cada hora para sacar nuevas fuerzas y llegar al inodoro. Esto siguió por días. En un punto Farhi prorrumpió en llanto delante de algunos estudiantes. “No sé cómo pueda enseñar hoy,” articuló. “Apenas puedo caminar”. Pero permaneció con el programa hasta el fin, y así lo hicieron también sus estudiantes. Uno le escribió meses después para comentarle que el aspecto más edificante de ese curso, por supuesto igual que el material utilizado, había sido la aceptación incondicional de su debilidad, su “fuerza en la fragilidad”.

Farhi entendió.

La enfermedad, se percató, no había reducido su poder como maestra. Más bien, la había abierto a ser real con sus estudiantes. Ella no tuvo alternativa, “estaba tan débil,” dice, “ que el único lugar donde podía estar era en mi centro, y los estudiantes estaban completamente allí conmigo, este ser humano tan frágil que luchaba tanto”. Ella recuerda enseñar más lúcidamente que nunca antes. Hoy ella evoca ese entrenamiento intensivo como “una de las experiencias más profundas y cariñosas haya tenido jamás”.

Nadie le desearía una enfermedad tan debilitante a ningún instructor; “ ciertamente no querría repetir la experiencia,” dice Farhi; pero este episodio arroja alguna luz sobre el equilibrio sutil de poder en un estudio de Yoga. Ponerse en un pedestal, ya sea elevado por los estudiantes o impelido por su interés personal, puede ser una actitud ególatra de primera clase, ¿pero a qué precio? Ese no es lugar para que un instructor graciosamente modele āsanas. Ascender de regreso a la tierra rinde fruto: Reenfoca la atención de los estudiantes en su propia experiencia. “Quiero que ellos se den cuenta de que no hay nada mágico acerca de haber logrado una cierta ecuanimidad de mente o una cierta destreza en el cuerpo físico,” dice Farhi. “Cuando los estudiantes proyectan cualidades mágicas a su instructor, lo que proyectan es algo más allá de ellos mismos que mágicamente aparece” poof- “y le quita la responsabilidad de ellos de hacer el trabajo”.

El paradigma del Gurú

Según crece la popularidad de la práctica del Hatha Yoga en la cultura occidental en esta década se pueden encontrar clases en los más disímiles lugares, hospitales, clubes de salud y centros de estudios holísticos. Y aunque algunos estudiantes nuevos son atraídos

al Yoga simplemente por el estiramiento, la naturaleza holística de la práctica eventualmente se revela a sí misma. “Un instructor de Yoga es una combinación única de instructor de ejercicio, psicólogo, y pastor,” dice Judith Lasater, fundadora del Instituto de Yoga Iyengar en San Francisco y autora de *Relájese y Renuévase* (Rodmell, 1995) y *Vivir Su Yoga* (Rodmell, 2000). “Aún si su concepto es, ‘ sencillamente le enseño a las personas cómo estirarse, ‘ la naturaleza intrínseca del Yoga es que no se puede separar el āsana de los otros aspectos de la práctica. El bienestar de la relación instructor-estudiante depende de la asimilación del instructor de que no es igual que alguien que simplemente le enseña a las personas a tocar la guitarra.”

Lasater enseña Yoga desde 1971, pero apenas recientemente, ella ha ahondado su comprensión del impacto más profundo y penetrante que como profesora puede tener en un estudiante. La prueba de esto le llegó hace un par de años en forma de una carta. Era de una mujer que había estado presentándose a clases un par de veces por semana durante pocos meses, Lasater recuerda, “la veía como a una estudiante informal, alguien que venía ocasionalmente para un buen estiramiento”. Pero en su carta la estudiante escribió: “Usted ha tenido una influencia espiritual primordial en mi vida”. Ese sentimiento desconcertó a Lasater. Ella podía haber esperado tal declaración de un estudiante asiduo de mucho tiempo, pero de esta yoguini ocasional fue un shock. Con una consecuencia aún más fuerte: “ me ayudó a comprender mejor cómo proyectan los estudiantes sus experiencias sobre sus instructores”.

Jonathan Foust cuenta sobre un incidente análogamente aleccionador experimentado por un colega docente de Kripalu. Un participante en uno de los programas que combinan en el ashram la práctica de Yoga con el crecimiento personal, conmovido en particular por una experiencia dentro de la clase, se acercó a su instructor y le dijo: “Usted ha transformado mi vida”. La respuesta del instructor fue inmediata y humilde: “No me dé las gracias, agradezca a mi gurú”. Así esa tarde, en un momento apropiado durante el satsang (“encontrarse en verdad”), el invitado se paró para dirigir la palabra al gurú de su instructor, Yogui Amrit Desai, y afirmó, “Gurudev, usted ha transformado mi vida”. La respuesta perspicaz de Desai fue: “No me dé las gracias, agradezca a mi gurú”. “Así es como el paradigma del gurú surte efecto: Cuando todo el mundo se libera de este rol,” dice Foust. “El problema se origina cuando el instructor ofrece el espacio para la transformación, los estudiantes se adentran, y el instructor luego reclama la responsabilidad por la transformación. El estudiante cree eso y el instructor lo cree también”.

Foust y miles de otros estudiantes también experimentaron ese aspecto oscuro del paradigma del gurú con Amrit Desai, quien en dos décadas evolucionó de modesto instructor de Yoga a director espiritual de una ermita con 300 seguidores permanentes. En uno de los escándalos más sorprendentes y críticos que haya golpeado a la comunidad de Yoga de los Estados Unidos, Desai fue expulsado de Kripalu hace casi cinco años después de confesarse responsable de tener amoríos con cinco de los seguidores. “La traición fue profunda,” dice Foust, quien se había pasado 18 años viviendo en Kripalu antes de irse después del escándalo. “Había viajado por toda América del Norte y Europa con él realizando seminarios. El me había aconsejado, había celebrado en mi boda, me había inclinado en una reverencia ante él, era mi amado instructor”.

A la larga, la máxima lección del gurú para Foust fue esta: “ Amrit había quedado atrapado en su propio paradigma del gurú, hasta el punto en que él ya no podía controlar los asuntos en torno al sexo y el poder. Las cosas se calcificaron hasta que se deshiciesen. Me percaté ahora de que se desintegraron en el mejor sentido. Ser traicionado se siente horrible, pero la otra cara es que se recupera la propia vida”.

En la vida nueva de Kripalu, quienes vienen a enseñar deben firmar un acuerdo ético que estipula, entre otras cosas, que ellos no se pueden involucrar sexualmente con un estudiante, no sólo durante un programa sino, aún seis meses después. “Si los estudiantes no se sienten seguros,” dice Foust, quien recientemente regresó como director de currículo, “nada transformador les va a ocurrir”.

Una cuestión de Ética

Lasater cree en la necesidad de que exista un código de estándares profesionales no sólo en Kripalu sino en toda la comunidad de Yoga. “Se puede leer un libro sobre Yoga y llamarse instructor de Yoga,” se queja. Ciertamente, y a pesar de que algunas de las primeras organizaciones formadoras de instructores de Yoga llevan el: Nacional o americano en sus nombres, no hay cuerpo principal que rija la membresía obligatoria para los instructores, ningún libro de reglamento, ninguna responsabilidad. Y como la práctica de Yoga continúa filtrándose en la tendencia prevaleciente, en hospitales y planes de salud cada vez más gustosos de financiar programas de Yoga, (una postura como Trikonāsana es mucho más eficiente con base en los costos que un triple marcapaso, por ejemplo); es claro que un conjunto de estándares básicos ayudaría a los estudiantes

potenciales a atravesar el lodazal de encontrar a un instructor competente.

A tal efecto, la Asociación de Profesores de Yoga de California (CYTA), que Lasater preside, ha desarrollado un código abarcador, aunque voluntario, que se ocupa de diversos aspectos, desde la confidencialidad y cómo hacer publicidad, hasta las relaciones con los estudiantes. En menos de un año, este código de estándares ha sido adoptado por docenas de asociaciones de Yoga que representan a miles de instructores de Yoga. Pero eso, reconoce Lasater, es solamente la punta del témpano, con mucho trabajo por hacer. “Es como reunir una manada de gatos,” dice, “agrupar a los diversos grupos de Yoga bajo estándares profesionales”.

John Schumacher, en primer lugar, está de acuerdo en que los instructores de Yoga deben estar calificados antes de presentarse delante de un aula llena de estudiantes. Concuerta en que los registros estudiantiles deberían ser confidenciales, en que la propaganda no debería desvirtuar y crear falsas expectativas. Donde los profesores de Yoga Iyengar, del área de Washington difieren con Lasater y su organización es en la posición del código CYTA ante las relaciones instructor-estudiante, indicando, en parte: “Todas las formas de comportamiento o acoso sexual con estudiantes son poco éticas, aún cuando el estudiante convida o consiente en tal implicación o conducta. Schumacher enseña desde septiembre de 1973. En enero de 1974 una mujer llamada Susan vino a la clase como una estudiante nueva. Hoy, Susan es su esposa. Dice Schumacher, “no pienso que se pueda hacer una regla inflexible. Conozco un número de instructores que están casados con personas que fueron previamente sus estudiantes”.

“Esta fue una parte difícil para ponernos de acuerdo en el código; discutimos sobre las palabras,” asevera Lasater. “Las palabras que propusimos no prohíben tales relaciones; en lugar de eso, sugerimos que el instructor proceda con extrema cautela”.

De hecho, ella remite a una sección del Código profesional de estándares que se refiere a las relaciones con ex estudiantes: “Reconocemos que la relación instructor-estudiante implica un desequilibrio de poder, cuyos efectos residuales pueden quedar después de que el estudiante ya no estudia con el instructor. Por consiguiente, sugerimos cautela extrema si se elige entrar en una relación personal con un ex alumno”.

Schumacher está en conflicto con ese principio también, o al menos con su premisa de base,. Aunque él reconoce que si ocurren inci-

dentes ofensivos, incluso admite que es generalmente sabio para el instructor refrenarse de involucrarse románticamente con un estudiante, el profesor mantiene: “No estoy de acuerdo con quienes dicen que existe, por definición, un desequilibrio de poder. Pienso que hay personas que ven a sus instructores como dioses, semidioses o seres iluminados y uno no debería involucrarse con estudiantes que hagan semejante cosa. Pero también hay personas que vienen a una clase de Yoga y, en lo que les concierne, podría ser una clase de ballet o una clase de cómo tejer canastas y usted es simplemente otra persona. Decir que intrínsecamente tengo poder sobre mis estudiantes, eso va justamente a hacerles sentirse impotentes”.

Schumacher está de acuerdo con “la cautela extrema” que recomienda la CYTA, aunque él cree que ese acercamiento medido es sabio en todas las relaciones nuevas, no sólo entre instructor y estudiantes de Yoga. “No es diferente a conocer a cualquier otra persona,” expresa. “Usted podría entablar una conversación con la persona después de la clase o antes de la clase, podrían pasar algún” tiempo extra” juntos, podrían llegar a conocerse mutuamente”. Schumacher ve el asunto no sólo como una pregunta ética, sino que además pregunta, “¿Quién querría estar en una relación con alguien que le pone en un altar?”

¿De qué se trata todo esto?

Descender de un pedestal requiere fuerza, una fuerza interior que, a pesar de las apariencias, no todos los instructores de Yoga tienen bajo su control a cada instante. “En el mundo del Yoga existen estos mitos acerca de que los instructores son casi sobrehumanos,” dice un instructor de mucha experiencia, que pidió conservar el anonimato. “Los estudiantes a menudo nos tratan de ese modo y comenzamos a creerlo; tanto que no importa lo que está ocurriendo en el interior, usted tiene esta vida pública donde usted es este ser sereno y sagrado. Se vuelve muy difícil hablar de las cosas engorrosas que normalmente ocurren en la vida, como las atracciones, como las tentaciones. Y cuando usted lo lleva dentro, es como poner una tapa en una olla de presión: Poco tiempo después, la tapa se desfoga”.

Este instructor sabe lo que se siente al ser quemado en esa explosión. Algunos años atrás este hombre casado, quien habló con la condición de que su nombre no sea usado en este artículo, se tropezó con ese sumamente susceptible límite ético y se involucró sexualmente con una de sus estudiantes. Cuando el asunto se hizo público, recuerda, “mi primera tentación fue correr y esconderme”.

Lo que él hizo en cambio le ha permitido recobrar el respeto de muchos en la comunidad de Yoga. “Supe que tenía que afrontarlo,” asegura. “No fue fácil. Es como ser atrapado con la mano en la jarra de galletas, no se puede negar. Así es que tuve que observar todo el caos que había creado en las vidas de un montón de gente, y también a mí mismo: ¿De qué se trataba realmente este asunto?” El dejó de dar clases; se disculpó ante su mujer, su familia, sus colegas. El comenzó a tomar psicoterapia, individual así como también con su esposa, buscó asesoramiento de sus colegas y realizó muchas lecturas sobre la adicción sexual y la relación entre el poder y el sexo.

“Una de mis creencias erróneas era que las personas son responsables de su comportamiento, que si una mujer quiere hacerme insinuaciones amorosas, entonces ese es su asunto, y si me aprovecho de eso, no hay nada equivocado con eso, puesto que ella es adulta,” dice este instructor. “Realmente no entendía que en el papel docente se tiene un poder increíble y los estudiantes quieren estar cerca de ese poder, esa energía. No es una relación equitativa”. A diferencia de John Schumacher, quien habla de su experiencia de transformar una relación instructor-estudiante en un matrimonio en el cual el poder se comparte igualmente, este instructor estructura la perspectiva de un hombre que casi devastó tanto su matrimonio como su carrera porque él no pudo mantener el autocontrol. Conforme él sometió su psiquis a un examen cabal, descubrió las raíces de su amorío tanto en su estilo de vida como en su actitud. En los años que lo llevaron hasta su conducta reprochable, su trabajo docente se había vuelto completamente absorbente, haciéndolo viajar por largo tiempo. Cuando las personas le preguntaban cómo manejaba él el estrés, este instructor tenía una respuesta locuaz: “Si usted hace suficiente Yoga,” aseveraba, “se puede permanecer equilibrado.” Pero aún cuando él hablaba con tal ecuanimidad acerca de la estabilidad, estaba perdiendo la suya.

Casi dos años pasaron antes de que él pusiera un pie de regreso en un estudio de Yoga para enseñar. Hoy, este instructor cree que él no es simplemente un mejor instructor de Yoga sino también un mejor hombre: “Tengo una relación mucho más consistente con mi esposa y mi familia,” dice. “He crecido y aprendido bastante, y de eso se trata el Yoga: transformación”. Este crecimiento, agrega, ha transformado profundamente el ambiente de aprendizaje en su estudio de Yoga. “Yo siento como que tengo más para dar a mis estudiantes,” plantea. “Ahora puedo crear un espacio seguro en el que ellos aprendan, y acepto mucho más sus imperfecciones, sé demasiado bien que no vivimos en un mundo perfecto”.

Inspirar a sus estudiantes

En Kripalu, el descenso de Amrit Desai de la gracia a la deshonra ha tenido un impacto profundo que roza con los límites éticos. A saber: El Yoga mismo ha cambiado. Antaño, Amrit haría un flujo de postura para nosotros, y todo el mundo se quedaría estupefacto,” dice Jonathan Foust. “Luego nosotros como instructores haríamos esencialmente lo mismo con los estudiantes en nuestros programas. Era, algo así como: ‘Míreme, estoy en el centro del salón, voy a ir dentro y entrar en mi flujo de posturas, entonces usted puede tener algún espacio.’ Nos establecíamos nosotros mismos casi como pequeños gurús”. Hoy día, la meta de Foust cuando enseña es ser invisible. “Quiero quitarme de en medio,” dice, “de tal manera que los estudiantes puedan tener una relación directa con su espíritu”.

En el programa de formación pedagógica de Yoga de un mes de duración de Kripalu, el foco no se ha intensificado simplemente en la ética sino además en la integridad global. “Pienso que solía haber una contradicción en la enseñanza,” dice Melanie Armstrong King, quien durante los pasados cinco años ha dirigido la formación de profesores Kripalu. “El lenguaje era permisivo, pero lo que se modelaba no lo era”. Los capacitadores de instructores ahora se desvían de frases como “Lo que me gustaría que ud haga ahora...” Después de todo, los estudiantes no están haciendo Yoga para el instructor, la están haciendo para ellos mismos. Los instructores adiestrados en Kripalu tienen más probabilidad de decir algo así como, “Ud puede querer experimentar con esto así...” Dice Armstrong-King, “el lenguaje permisivo ayuda a mantener la proyección de autoridad en perspectiva. Ayuda a los estudiantes a entender que sus cuerpos son la autoridad”.

Un sentimiento común entre los instructores de Yoga es que la persona que sabe lo que es mejor para el estudiante es el mismo estudiante. Al menos hasta cierto punto. Algunos instructores sienten que es su responsabilidad dirigir al estudiante, empujar al estudiante, asegurarse de que el estudiante hace todo bien, es decir, según los estándares de razón del instructor. Otros optan por un acercamiento menos agresivo. “Mi intención al enseñar,” dice Judith Lasater: “Es que se debe evocar el āsana del estudiante en vez de imponérselo, quiero motivar más que obligar”. Donna Farhi, asimismo, estima que es mejor tomar un rumbo más amable, más cortés para ayudar a sus estudiantes a desarrollar algo que para ella es uno de los componentes más importantes de una práctica de Yoga: “Un sistema interior de referencia,” para ella la habilidad consiste en percibir lo que está ocurriendo dentro de uno mismo en un momento dado y escoger diestramente entre sus opciones. “Si tengo siempre a la vista al instructor como la autoridad,” dice Farhi, “no voy nunca a interiorizar ese proceso y convertirme en mi propio instructor”.

“El estudiante no puede atemorizarse de cometer errores,” dice Kofi Busia, instructor en Santa Cruz, California. “Quiero que ellos prueben cosas y averigüen por sí mismos lo que surte efecto”. Aún, siendo discípulo de B.K.S. Iyengar; cuyo estilo de Yoga, el más prominente en este país, implica que el instructor ajuste con las manos las āsanas, Busia a menudo se encuentra hollando una línea fina. “Me han dicho que no soy un instructor típico Iyengar; Muchos de nosotros somos insistentes al dar imposiciones de instrucciones acerca de dónde debería estar la tercera rótula y cosas por el estilo, y nunca he hecho eso. Pero yo sí corrijo a las personas,” mantiene Busia, nativo de Ghana que enseña desde hace 28 años, en su mayor parte en Gran Bretaña excepto los últimos cinco años que lo ha hecho en los Estados Unidos. “Cuando pienso que el cuerpo de un estudiante debería estar en una posición diferente, voy y uso mis manos y yo lo pongo allí, porque tengo la fe de que si hago esto dos o tres veces el estudiante verá que lo que sugiero funciona mejor que de otra manera”.

Ajustar un āsana implica la colocación de las manos y ese es un asunto espinoso para algunos estudiantes y maestros. John Schumacher deja en claro su intención desde el principio: “Cuando recibo un grupo de estudiantes nuevos, les digo: ‘Mi trabajo es hacerles comprender y sentir esto lo mejor que pueda; y en ocasiones le debo mover en una dirección particular. Si eso es problema para alguien, por favor, dígalo ahora. De lo contrario, voy a suponer que no hay problema.’” Judith Lasater, quien se adiestró en el estilo Iyengar pero describe su enseñanza como Más ‘ecléctica’, cree en tomar la sensibilidad un paso más allá: Ella siempre pide permiso a los estudiantes antes de tocarlos. Cada vez, “quiero dar lugar al hecho de que esta clase de Yoga es un lugar seguro”, expresa, “cuando yo pregunto, ‘¿le puedo tocar?’ todo el tiempo, no sólo le hago entender que guardo respeto a su límite y que está a salvo dentro de ese límite, también le digo a todos los demás en la clase que cuando estén en alguna posición extraña o sus ojos estén cerrados, nadie va tocarlos repentinamente”.

Aunque Schumacher no cree en llevar la sensibilidad verbal a tal grado, “daña cualquier continuidad”, él admite que un maestro debe mantener una sensibilidad momento a momento hacia los límites algunas veces volátiles de sus estudiantes. “Uno puede acercarse a un estudiante algunas veces y puede sentir, simplemente estando en sus alrededores, que no está interesado en ser tocado o en que se le aproxime, aunque no diga nada,” él dice. “Ciertamente respeto eso”.

Los linderos son bilaterales, por supuesto, y los maestros también deben protegerse de ser aplastados bajo ese pedestal pesado erigido por los estudiantes. Donna Farhi recuerda a un estudiante que se le acercó al final de una clase y le dijo: “Quiero ser simplemente como usted, porque usted ya no siente más dolor en su cuerpo”. Farhi, quien por cierto había estado experimentando bastante malestar de la espalda resultado de una lesión vieja, quedó estupefacta. Nada de lo que ella dijo disuadió a este estudiante de la ilusión de que el cuerpo de su instructora había evolucionado más allá del dolor. Esa noche, cuando Farhi llegó a casa, experimentó una clase diferente de dolor, un malestar emocional. “me sentí tan triste,” dice. “Sentí como que había sido excomulgada de la raza humana”.

El valor de Ser

¿Qué es lo que está en la psique americana que nos incita a percibir a ciertas personas en nuestras vidas como algo más o algo menos, pero definitivamente distinto a lo simplemente humano? Como cultura, parece que perdemos toda perspectiva con relación a nuestros presidentes, nuestros atletas estrella, nuestros guitarristas principales y nuestros tucos de taquillas, los deificamos y los creemos tan infalibles para luego crucificarlos cuando caen. Los maestros de Yoga, al acceder a nuestro cuerpo, mente y espíritu, nos pueden sacar fuera de balance en una forma más personal. ¿Será simplemente porque nuestra cultura no soporta tal papel?

“Como africano, crecí en una sociedad donde reverenciamos muchísimo a nuestros antepasados,” dice Busia. “Antes de hacer cualquier cosa de suma importancia en la vida, invoco a los antepasados, pido sus bendiciones. Pienso que el problema para muchísimos americanos es que se crían en una sociedad en la cual los jóvenes no pueden esperar para mudarse de casa de sus padres y según se hacen adultos queda este vacío enorme de poder en sus vidas. Todo lo que tienen son sus amigos; no hay culturalmente forma aceptable de permitir a un mentor influyente figurar en sus vidas”.

Busia ha experimentado esta desequilibrada dinámica relacional de primera mano. Él lúcidamente recuerda un incidente fastidioso hace unos cuantos años cuando lo despertó el timbre del teléfono a la 1:30 a.m. Él saltó de la cama, preocupado de que pudiera ser su madre, que algo estaba mal. En lugar de eso, era una conocida remota de un ex estudiante, aparentemente inconsciente de la hora, o al menos indiferente a este detalle. Ella llamaba para expresar su preocupación sobre una experiencia que había tenido ese día al hacer un ejercicio para despertar la energía kundalini, ella todavía sentía los efectos de una ráfaga de energía kundalini, dijo a Busia y necesitaba hablar con él acerca de eso. Y hablar fue lo que ella hizo.

“Allí estaba helado, desnudo,” dice Busia. “Ella siguió hablando durante una hora y media, y aún no se detenía cuando pregunté si podía ir por mi pijama”. Busia ahora tiene un número de teléfono privado, pero advierte, “los estudiantes pueden comunicarse conmigo si realmente lo necesitan”.

El choque cultural realmente golpea a Busia bien desde el momento en que comenzó a enseñar en los Estados Unidos. Él recuerda algunos tiempos turbulentos mientras él se ajustaba a la forma del estudiante americano. “Descubrí pronto que el humor británico al cual estaba acostumbrado es bastante más irónico, y para los oídos americanos tiene un canto mucho más duro,” expresa. “Así es que ocasionalmente diría cosas en la clase que en Inglaterra habrían sido escandalosamente chistosas, pero podría asegurar por las respuestas que obtuve que las personas no estaban seguras si estaba siendo chistoso o tenía alguna clase de problema freudiano profundo”. Un malentendido de este tipo resultó en que él no fuera invitado más a un centro de Yoga en Southern California. Con el paso del tiempo, él ha logrado adaptarse.

Es una armonía sutil para un instructor, mantener la intimidad de un estudio de Yoga sin dejar la atmósfera perder el equilibrio. “Los estudiantes finalmente quieren que uno sea quién es, por completo genuino,” dice Farhi. “Como instructor, si se es absolutamente, sin aire de disculpa, totalmente uno mismo, sin esconderse detrás del personaje de pábulo espiritual para populachos, eso les da a los estudiantes el coraje para ser quiénes son”.

¿Después de todo, de qué se trata el Yoga si no del proceso vital de expandirse para convertirse en uno mismo completamente? Y debido a que este ejercicio de hacerse real puede ser mucho más desafiante para un estudiante que incluso la postura de Yoga más enrevesada, la guía de un maestro es esencial. Pero el propio papel activo del estudiante no resulta menos importante para el proceso educativo.

Nuestra cultura no comparte esa enriquecedora tradición oriental de alentar relaciones entre el estudiante y el maestro que se extienden más allá de lo intelectual a las áreas emocionales y espirituales. En occidente es aquí precisamente donde los problemas pueden ocurrir. Entonces, cuando esa persona perspicaz, ágil para modelar āsanas frente al aula parece saber lo que es más conveniente, es juicioso recordar que lo que es más conveniente para el estudiante en el Yoga mat de al lado puede no ser más conveniente para uno. Como estudiante de una práctica oriental como lo es el Yoga, usted no debe ignorar un papel que en el occidente podemos encontrar un poco más familiar: El consumidor inteligente. Al desarrollar una relación con un maestro, se debe emplazar el coraje para identificar y abogar por las necesidades individuales. Al fin, aprender a confiar en sus propios instintos puede ser la máxima lección entre las muchísimas a ser aprendidas en un estudio de Yoga.

ÉTICA PROFESIONAL:

SEAMOS HONESTOS

Un yogui, siempre debe decir la verdad, o no?

Pensamientos sobre el Satya

Por Sally Kempton

Para más información de la autora puede visitar: sallykempton.com.

La fuente de este artículo es:
<http://www.Yogajournal.com/wisdom/2543>

There's an old joke about two American Mafia enforcers who are on a mission to recover money from a Russian drug dealer. The Russian speaks no English, so the Americans take along a Russian-speaking accountant to translate. One of the enforcers holds a gun to the Russian drug dealer's head and demands to know where he's stashed the money. "Under my wife's mattress," says the dealer. "What did he say?" asks the gunman. The accountant replies: "He said he's not afraid to die."

On a 1 to 10 scale, with polite lies ("No, that dress doesn't make you look fat") at the low end, and outrageous, destructive lies like the Russian accountant's at the high end, your worst falsehoods would probably rate no more than a 3 or 4. Yet those lies are probably lodged in your psyche, still giving off smoke. You can justify them, but some part of you feels the effect of every lie you've told. How? In the cynicism, distrust, and doubt that you feel toward yourself, and in your own tendencies to suspect other people of either lying or concealing the truth from you.

Realizing the effect that lying has on your soul is just one reason that, at some point in your spiritual life, you will feel the need to engage in the yoguic practice of truthfulness. As with all the great yoguic practices, doing so isn't as easy as it might seem.

Twenty-five years ago, inspired by Mahatma Gandhi's autobiography, *My Experiments with Truth*, I decided to practice absolute truthfulness for one week. I lasted two days. On the third day, a man I was trying to impress asked me if I'd read the sage Vyasa's *Brahma Sutra*, and I heard mySelf answering, "Yes." (Not only had I not cracked that difficult text of Vedantic philosophy—I'd never actually laid eyes on it.)

A few minutes later, I forced mySelf to confess the lie, which wasn't so hard. In general during my experiment, it turned out to be

fairly easy not to fudge the external facts of a situation. But practicing factual truthfulness made me even more aware of the web of unspoken falsehoods I lived with. Falsehoods such as the pretense of liking a person I really found irritating. Or the mask of detachment with which I covered my intense desire to be chosen for a certain job. It was an informative week, and it led me to one of the more searing self-inquiry practices of my life. I was forced to confront the multiple masks that disguise dishonesty. I was shown why honesty is so much more complicated than it first appears.

Tell It Like It Is

The conversation about the meaning of truthfulness has been going on for a long time. I see three sides to it. On one hand, there's the absolutist position taken by Patañjali in the *Yoga Sutra*: Truth, or *satya*, is an unconditional value, and a yogui shouldn't lie. Ever. The opposite position—familiar to anyone who pays attention to the behavior of the government, corporations, and many religious institutions—is what used to be called “utilitarian.” This is the materialist position supported by Western philosophers such as John Stuart Mill and by texts like the *Arthashastra*, the Indian book of statecraft, which we might call the precursor to Machiavelli's writings. The basic utilitarian posture goes something like “Always tell the truth except when a lie is to your advantage.”

The third position strives for a kind of ultimate balance and demands a high degree of discernment. It recognizes the high value of truth but points out that truth telling can sometimes have harmful consequences, and so needs to be balanced with other ethical values such as nonviolence (*ahimsa*), peace, and justice.

The absolutist position, though definitely not easy, has the merit of being simple, which is why it has so many major philosophical and ethical players in its corner. (Absolutists often feel better than the rest of us when they get up in the morning, because their position is so clear-cut.) The theologian Saint Augustine and the 18th-century German philosopher Immanuel Kant, like Patañjali and Gandhi, called truth (as in no lies, exaggerations, or fudging) the absolute value, never to be abandoned.

No loopholes. Lying, according to this position, is the ultimate slippery slope. First, because a liar has to expend infinite amounts of energy just keeping stories straight. You start out telling your neighbor that your iPod he wanted to borrow for his party is broken, and then you have to maintain the lie by not letting him see

you using it. You also have to make sure your wife knows not to let on. Already, the lie has cost you energy. And there is alwaYS the danger that it will be exposed in the future, after which your neighbor will never really believe or trust you. Not to mention your wife, who's probably already heard you lying about other stuff.

The second argument for radical truthfulness goes much deeper: Lying takes you out of alignment with reality. This was Gandhi's position, based on the insight that truth lies at the very heart of existence, of reality. A yoguic text, the Taittiriya Upanishad, saYS that God is truth itself, while a Kabbalistic text, the Zohar, calls truth "the signet ring of God." In psychological terms, lying disconnects us from reality and it alwaYS makes us a little bit crazy. Anyone who grew up in a family that kept secrets will recognize the eerie feeling of cognitive dissonance that arises when facts are concealed. That dissonance currently rages through the bloodstream of society; lies and secrets having become so embedded in our corporate, governmental, and personal lives that most of us assume that the president, the media, and our religious institutions are continually lying to us.

When the consequences of lying are so spiritually and socially destructive, why would an ethical person ever choose to tell an untruth? First, an ethical person might decide to lie if telling the factual truth would compromise other, equally important values. In the *Mahābhārata*, the great ethical treatise of the Indian tradition, there is a famous moment involving a lie. Krishna is guiding the righteous Pandavas in a pivotal battle against the forces of evil. Krishna, who is considered by orthodox Hindus to embody divine truth in human form, orders the righteous king Yudhisthira to tell a lie in order to demoralize the enemy general. Yudhisthira agrees to tell the first lie of his life—that the general's son, Aswatthama, has been killed in battle. Krishna's position is that in a battle against terrible evil, one does what one must to win. (The position is similar to the Allied disinformation tactic in World War II, which misled the Nazi intelligence about the real target of D-day.) In short, Krishna makes the decision to lie because it serves what he perceives as higher values: those of justice and, ultimately, peace.

My college philosophy teacher used to make this point with a personal example. As a Jewish child living in Germany, she was saved from being captured by the Nazis because a Catholic family lied to the Gestapo about her presence in their back bedroom. For the family to have told the truth would have brought about her death. It was a small lie for a larger truth.

Another situation in which lying might be ethical is when the truth is simply too harsh for the person who is receiving it. A friend of mine, when diagnosed with breast cancer, told her 90-year-old mother that everything was fine, because she recognized that telling the truth about her condition would create too much anxiety for her already-fragile mother.

Conversely, there are times when telling a factual truth can be an act of disguised or overt aggression. When Fran tells her friend Allison that she saw Allison's husband with another woman, Fran may be speaking out of concern for her friend, but she may also be expressing a hidden hostility or envy. Most of us can remember less dramatic but equally painful examples of bitter truth telling: disclosures made in anger, hurtful comments about a friend's or partner's secret vulnerabilities, revelations that destroy trust. In the past 30 years, especially in certain spiritual communities, there's been a prevailing ethic that privileges full disclosure, public confession, and extreme transparency in relationships. The results have been liberating in some respects, destructive in others. So it seems vital that we each find our own way of balancing truthfulness with other values. One great yardstick to use is called "the four gates of speech," which include the following questions: Is it true? Is it kind? Is it necessary? and Is this the right moment to say it? When we feel caught between speaking a bitter truth and keeping quiet, these questions help us sort out the priorities.

Tried and True

As I've said, balancing the relative value of, say, truth and kindness, is not always easy, and it requires a high degree of honesty—especially about your own deep inner motives. If the compulsion to be relentlessly honest sometimes conceals aggression, the decision to hide the truth because of kindness, or because the time is wrong, can be a cover for your fears or for the desire to stay inside of your comfort zone. Radical truth telling is simple. You just plunge in and do it, regardless of the effect it has on others. Discriminating truth telling demands far more attentiveness, emotional intelligence, and self-understanding.

So when you experiment with truth, don't stop at factual or even emotional honesty. Truthfulness requires self-inquiry, which is a two-step process of looking into your heart. First, you notice how and when you lie—whether it's to others or to yourself. Then you look at your motives for lying. As you practice observing when and how you stretch or distort the truth, you'll start to see patterns. Maybe you exaggerate to make a story better. Maybe you describe an incident so that it highlights someone else's mistake and con-

ceals your own. Maybe you hear yourself automatically saying “I love you” to a friend or a lover, despite the fact that in that moment you are actually feeling distracted, disinterested, or downright hostile.

Facing Your Lies

As you begin to look at how you lie, it becomes possible to find out why you lie. My friend Alice is getting divorced and is facing a child-custody battle. Her lawyer suggested that she write a description of all the incidents in which her ex-husband had failed as a father and husband. She wrote a series of “He said, then I said” dialogues, highlighting the ways in which her husband had hurt her and their daughter. When Alice reread the document, she realized that she hadn’t included her own hurtful words and actions. Part of the reason she hadn’t was tactical: She wanted sole custody of their child. But another part of it was her need to feel justified about leaving her marriage. “Once I started to look deeper at these conversations, I could see that both of us were at fault. In fact, there were times I acted like a total bitch. I so much didn’t want to see mySelf that way that my memory would literally distort what happened.”

Alice was confronting what most of us would recognize as a particularly insidious form of untruth: the justifications, excuses, and blaming strategies that we use to avoid facing the gap between how we want to act and how we actually behave. For the postmodern, psychologically informed yogui, Patañjali’s vow to unconditional truth demands much more than a commitment to factual accuracy. It asks you to become transparent to yourself, to be willing to gaze unflinchingly, yet without bitterness or self-blame, at the parts of yourself that you are afraid to expose to scrutiny. Only when you’re willing to look at your areas of falseness can you discover the deepest possibilities of the practice of truth.

Standing in Truth

The root of the Sanskrit word *satya* is *sat*, which means “being.” Your truth, your real truth, is revealed in any moment you are willing to stand unashamedly in your own being. Ultimately, that means recognizing what is in fact your deepest truth—the unvarnished awareness of the unspoken “I am.” As you become more comfortable with your “beingness,” it becomes progressively easier to distinguish between the instinct to speak a genuine truth and the compulsion to quickly blurt things out, to speak just to get something off your chest, or to speak just for the sake of being right. That said, almost all of us would benefit from calling ourselves to more rigor in our attitude toward truth.

Here are the basics in the practice of truthfulness: Pay attention to factual truth. Notice and make a point of calling yourself on the urge to conceal embarrassing facts, make yourself look better, justify mistakes, or run away from confrontation. When you notice yourself telling an untruth, acknowledge that you did it. As much as possible, make a point of not saying anything you know to be untrue.

As you learn how to catch your own characteristic patterns of untruth—both inner and outer—you will also begin to notice that sometimes truths need to be spoken, and other times remaining silent is an acceptable alternative. In other words, your commitment to truthfulness comes to include an authentic and trustworthy capacity for discriminating speech. Truth is a genuine teacher. When you decide to follow where it leads—constantly asking questions such as, What is my motive for speaking? Is it kind and necessary to say this? If not now, how will I know that it's right to say this?—the power of truth will show its subtleties as well as teach its wisdom. Patañjali says that through truthfulness we gain such a power that all our words turn out to be true. I don't believe that he means we become alchemists, able to turn the base metal of lies into the gold of reality just through our words. Instead, I believe that he is actually talking about the power to speak from inspiration—to hold firmly to the truth that is not only factual, but that illuminates, that can be received, and that reflects the deeper state within the heart.

Sally Kempton, also known as Durgananda, is an author, a meditation teacher, and the founder of the Dharana Institute.