

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

Conceptos Generales

Introducción al Hinduismo	5
Nataraj, El Shiva Danzante.....	11
El significado del AUM.....	12
Las seis escuelas de pensamiento existentes en la India.....	13
Porqué el yoga no es una religión.....	15
Muchos ríos, un solo océanoLa estructura del yoga.....	17

Patanjali Yoga Sutras

Invocación a patanjali	26
Patanjali, Mito o realidad	27
Introducción a los <i>Yoga Sutras</i>	35
La leyenda del nacimiento de Patanjali	38
Cómo estudiar los <i>Yoga Sutras</i>	40
Purusha y Prakriti	41
Los Gunas	42

Primer Capítulo

Resumen del primer capítulo.....	43
Los Primeros <i>Yoga sutras</i>	45
Yogah cittavrtti nirodhah	46
El yoga de las relaciones	49
Preguntas para el estudio de los <i>Yoga Sutras</i>	54
Los <i>Yoga Sutras</i>	56

Segundo Capítulo

Sadhana Pada	60
Devoción	61
Los Kleshas	63
Para entender Avidya	64
Para Instruir del suelo hacia arriba	65
Sea testigo de todo.....	68
El Ashtanga Yoga	69
Yamas y Niyamas	73
Las cinco capas o Koshas del Yoga	84

Historia moderna del yoga

El legado de Krishnamacharya.....	88
-----------------------------------	----

Ética profesional

Código de Etica	103
Dioses y monstruos	108
Seamos honestos.....	120



CONCEPTOS GENERALES:

INTRODUCCIÓN AL HINDUISMO



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

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

La palabra hindú tiene un origen geográfico y proviene del nombre originalmente dado a las personas establecidas en el río Sindhu, palabra que fue derivando en: "Hindu", debido al mal uso de los visitantes extranjeros. A la fe de los hindúes les fue dado el nombre de Hinduismo en el idioma inglés; sin embargo, algunos estudiosos llaman esta fe como la Fe Bramánica, 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.

El Hinduismo tiene un nivel muy alto de libertad, sin dar importancia al nivel social, cultural, o intelectual de la persona, en esta creencia siempre existe alguna manera para que cualquier persona, por humilde o poderosa que sea exprese sus más profundos sentimientos



Vale la pena en este momento aclarar que existe un error frecuente en llamar a las personas que habitan en la India como hindúes, sin embargo, la palabra hindú se refiere a aquellos creyentes en la religión Hindú, no necesariamente que viva en la India, a los habitantes de la India se les llama indios. No todos los habitantes de la India son hindúes; un 20% de los pobladores son seguidores de otras corrientes espirituales como musulmanes, budistas, siks, jains, cristianos y judíos.

Es importante aclarar que esta religión no es como otras en las cuales se establecen dogmas estrictos que se deben de seguir, el Hinduismo tiene un nivel muy alto de libertad, donde no importa el nivel social, cultural, o intelectual de la persona, 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.

Otra cualidad única en el Hinduismo es la tremenda tolerancia que se tiene hacia otras religiones y creencias. En el Bhagavad-Gita, una de las escrituras más importantes en el Hinduismo, El Señor Krishna le dice a Arjuna :“Cualquier persona que siga cualquier fe y con devoción bajo cualquier denominación, su fe yo podre fortalecer”. En uno de los textos Hinduistas dice : “Ven a mi como hindú, cristiano, musulman, o ikh. Yo te haré mejor hindú, cristiano, musulman, o sikh”.

Entonces el Hinduismo es una de las religiones con mayor tolerancia, aceptación, libertad y apertura, aceptando e incorporando otras religiones dentro de ésta, como en el caso del Budismo, pues dentro del Hinduismo, Buda se considera una reencarnación de Vishnu.

El Hinduismo, como decía Swami Dharmananda, de Rishikesh (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 éste jardín se entrega a aquel que quiera apreciarlo, disfrutarlo, olerlo y encontrar la gracia divina escondida en esa fragancia sutil de las flores.

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, éste se conoce como Ishwara. Este se puede expresar en sus distintas formas, o funciones con tres diferentes manifestaciones. En su

función de Creador éste se expresa como Brahma, en su rol de Preservador es conocido como Vishnu, y Shiva, cuando éste es el destructor.

Estas tres funciones se expresan curiosamente en la palabra Dios en el inglés, God, como generador, Operador (o Ordenador) y Destructor.

Se ha desarrollado una gran cantidad de simbolismo para expresar los atributos y cualidades de esta trilogía a los creyentes.

Brahma, el Creador

Por ejemplo el Dios Brama se representa con cuatro cabezas viendo en las cuatro direcciones diferentes, expresando que él ha creado el universo entero. Se sienta en una flor de loto, la cual es un simbolismo de pureza, porque el loto crece en aguas pantanosas, sin que su flor se vea afectada por la suciedad, de la misma forma como un verdadero yogui puede vivir inmerso en este mundo sin verse afectado por él. Para enfatizar la cercanía entre la Creación y la Preservación, Brama se muestra como emergiendo del ombligo de Vishnu, el Preservador.

El aspecto femenino del Creador está personificado por la bella forma de Saraswati, la consorte de Brama, quién es la representante del aprendizaje y la sabiduría. En sus manos ella sostiene un instrumento musical llamado vina, que representa la música o el ritmo del universo, donde es del sonido de OM que el universo es creado.

La verdad es que Brahma no es, a diferencia de los otros dos miembros del Trimurti, un Dios que tenga muchísimos seguidores en la India, se discute el porqué y existen varios mitos, o relatos que explican esta situación. Por ejemplo, son muy pocos los templos que en India se dedican a la devoción del Dios Brahma, a pesar de su importante misión de creación del universo.

Vishnu, el Preservador

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

Vishnu generalmente se representa como acostado sobre la cobra de mil cabezas, Ananta, en el océano de leche, que mitológicamente se

describe en el génesis de la mitología Hindú. Ananta simboliza la energía cósmica y el océano simboliza ananda o la infinita gracia de Brahman. A Vishnu generalmente se le representa de color azul que simboliza el infinito, ya que es tan infinito como el cielo azul. El sostiene un chacra o disco en una mano para simbolizar que mantiene el Dharma (rectitud) y el orden en el universo.



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

Vishnu tiene una gran cantidad de avatares, entre ellos uno de los más importantes es Krishna, uno de los personajes principales de la historia épica del Mahabharata, y a su vez de un capítulo de este texto llamado el Bhagavad-Gita, donde Krishna conversa con Arjuna. Entre sus otras reencarnaciones más importantes esta Rama, personaje principal del Ramayana, otras de las historias épicas más importantes de la India.

Dentro del Hinduismo podemos encontrar muchas otras religiones, o sectas religiosas, entre ellas por ejemplo, creyentes que consideran a Vishnu como su Dios principal, y entregan todo su corazón y vida con devoción a éste. Esta secta religiosa es una de las más grandes en la India, y sus seguidores son conocidos como Vaishnavas. Dentro de esta categoría podemos encontrar otras subcategorías, o sectas religiosas como los Hari Krishna que son devotos de Krishna, una de las encarnaciones de Vishnu.

A diferencia de los otros dos dioses que forman parte del trimurti, Vishnu tiene muchas encarnaciones.

La mayoría del tiempo en el universo existe una lucha constante entre el bien y el mal, en ciertas ocasiones esta lucha encuentra cierto balance y en otras ocasiones se inclina la balanza en dirección de uno de esos dos extremos. Cuando las fuerzas del mal ganan fuerza los demonios (rakshasas) ganan terreno, por lo que los dioses deben de pedir ayuda a Vishnu para ayudar a encontrar el balance perdido. En estas ocasiones Vishnu se manifiesta a través de un avatar (o una reencarnación del dios). Existen 9 reencarnaciones que son reconocidas generalmente, aunque algunas fuentes mencionan otros personajes de las historias épicas de India como otras reencarnaciones.

Las encarnaciones de Vishnu

1. *Matsya*, el pez
2. *Karma* o la tortuga
3. *Varaha* o el Boar
4. *Narasingha* o el León (en realidad es mitad león, mitad hombre)
5. *Vamana* o el Dwarf: un enano o duende que mata el demonio Maha-Bali

6. **Parasurama:** el cual mata el rey Kartavirya, quien había robado la vaca Kamadhenu, quien podía complacer todos los deseos.
7. **Ram:** quien mata el demonio-rey Ravana, que había raptado a Sita, historia que se cuenta en el Ramayana
8. **Krishna:** quién mata a Kansa, lo cual se cuenta en el amplio texto llamado el Mahabharata.
9. **Buda:** encarnación de Vishnu que 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.

Shiva, el Destructor

Lo primero que debemos considerar es la imagen negativa que de primera vista tenemos de ésta Deidad, o de su función de destructor. Generalmente vemos la destrucción como algo malo y lamentable, pero preferiblemente conviene considerar éste más como un proceso de transformación, que de simple destrucción.

Así el ciclo de creación, preservación, destrucción se cierra con Shiva, para volver a iniciarse nuevamente con Brahma, para que la rueda siga dando vueltas. Shiva es el responsable del cambio a través de la muerte y la destrucción, y en este sentido también está su aspecto positivo de la destrucción de los malos hábitos que deseamos transformar.

Tres principios frecuentemente se representan con Shiva, los cuales son Satyam, Shivam, y Sundaram, que significan Verdad, Bondad y Belleza.

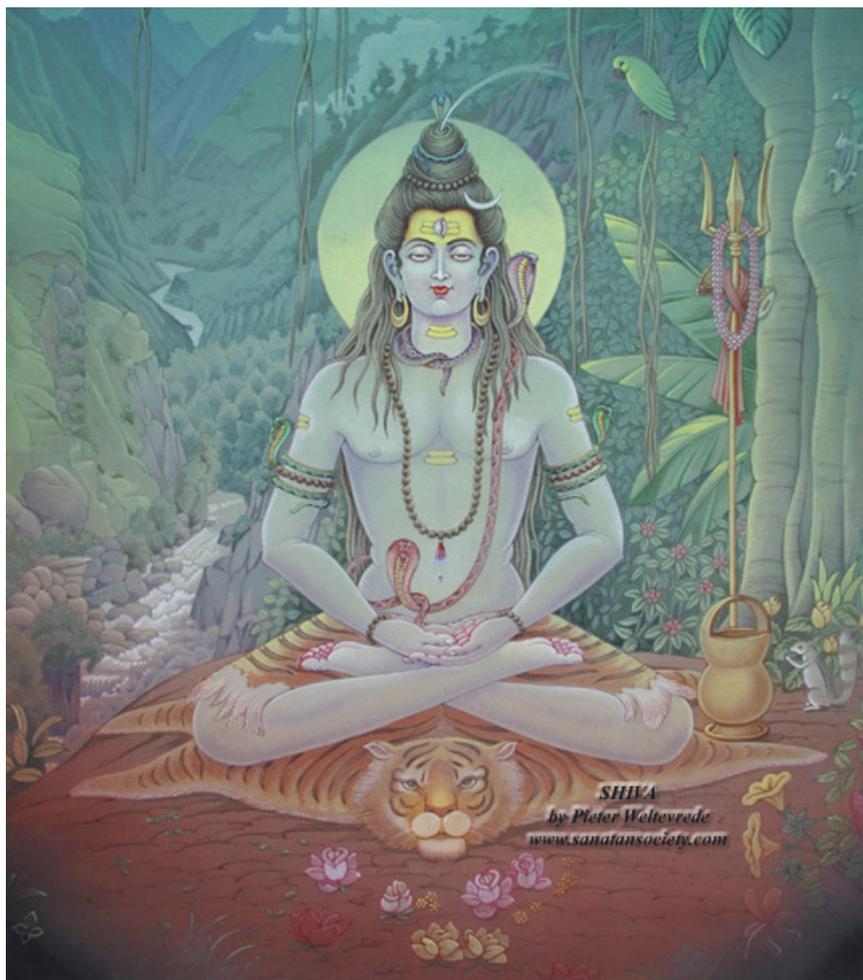
Shiva es el Dios de los yoguis, el cual posee el absoluto auto-control, incluyendo el control de su energía sexual, con el celibato, mientras al mismo tiempo el eterno amante de su esposa Sati, y si segunda esposa Parvati, también conocida como: Uma, Durga, Kali o Shakti. Sus hijos son Ganesha y Kartikeya. Así Shiva vive en el monte Kailasa, en los Himalayas.

Los principales atributos de Shiva son el tridente, que representa los tres gunas, y las serpientes que demuestran que él se encuentra más allá del poder de la muerte y el veneno, y también representa la energía Kundalini. El vehículo de Shiva es el toro blanco, llamado Nandi (el lleno de gozo). El frecuentemente está sentado en una piel de tigre o viste una piel de tigre, con el tigre representa la mente.

Una de las más conocidas manifestaciones de Shiva es a través de Nataraj (Natya es danza, y raj, es rey, por lo que significa el rey de la

danza), es a través de ésta imagen de Nataraj que él hace una danza llamada el Tandava, la cual representa tanto la destrucción como la creación del universo, y en la que revela el ciclo de muerte, nacimiento y reencarnación. En esta posición de Nataraj, el Rey de la Danza está dando darshan a sus queridos devotos en el “Salón de la Consciencia”, el cual es el corazón del hombre. Debajo de sus pies Shiva destruye el demonio de la ignorancia llamado Apasmara Purusha, causado por el olvido. Una mano se estira al frente de su pecho y señala hacia el pie levantado, lo cual representa la liberación del apego terrenal por parte del devoto. El fuego representa la destrucción final de la creación, pero la danza de Nataraj es también una danza de la creación, la cual se 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.

Shiva se concibe en su “forma sin-forma”, 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.



CONCEPTOS GENERALES:

NATARAJ, EL SHIVA DANZANTE



CONCEPTOS GENERALES:

EL SIGNIFICADO DEL AUM



CONCEPTOS GENERALES:

LAS SEIS ESCUELAS DE PENSAMIENTO EXISTENTES EN LA INDIA

Los sistemas de pensamiento de la India se pueden clasificar en dos grandes grupos:

1. **Ortodoxos**, que aceptan y siguen las escrituras sagradas del hinduismo, como los *Vedas*, los *Brahmana* y los *Upanishad*; y,
2. **Heterodoxos**, es decir, aquellos que no aceptan la autoridad de tales escrituras como texto revelado.

Los sistemas heterodoxos engloban filosofías de todo tipo y entre ellos se encuentran el **Budismo**, el **Jainismo** y los sistemas materialistas.

Los ortodoxos son seis aspectos de una misma tradición y, aunque en apariencia puedan ser abiertamente contradictorios, debe entenderse los como proyecciones complementarias de la realidad, intuiciones válidas desde diferentes puntos de vista. En este grupo se encuentra el Yoga de **Patanjali**. Estos sistemas, o puntos de vista sobre la realidad (*darshana*), se pueden agrupar de dos en dos de acuerdo a su afinidad.

ORTODOXOS		HETERODOXOS
Vedanta	Mimansa	Budismo
Yoga	Samkhya	Jainismo
Nyaya	Vaishesika	Materialistas

El **Vedânta** (literalmente, “fin de los Vedas”; también denominado “**Uttara Mimansa**”, o interpretación posterior). Según **Shankara**, el pensador más conocido de este sistema, sólo existe lo absoluto, **Brahman**, y todo lo demás es ilusión, **mâyâ**. El propósito es eliminar **mâyâ** y tomar conciencia de la identidad entre el espíritu individual y el espíritu universal.

El **Mimansa** (literalmente, “interpretación”; también denominado “**Purva Mimansa**”, o interpretación primera) aclara el aspecto litúrgico de los Vedas; es una ciencia sacerdotal, ritual; expone una filosofía mántrica basada en el sonido y, con el tiempo, fue prácticamente absorbida por el **Vedânta**.

El **Vaishesika** (literalmente, “características individuales”) es una doctrina atomística, según la cual los átomos en si carecen de extensión, pero al combinarse se vuelven extensos y visibles; por otro lado, los espíritus individuales se unen y se separan de ellos, dando lugar a la vida y la muerte.

El **Nyaya** (literalmente, “análisis”) esta basado en la lógica, en el razonamiento de acuerdo a estrictas normas.

El **Samkhya** (literalmente, “enumeración”) expone una teoría evolutiva de la creación a partir de dos principios eternos y complementarios que son, por un lado la materia, **prakriti**, y por otro una infinidad de espíritus individuales, **purusha**.

El **Yoga** (literalmente, “yugo, unión, re-unión”) adopta gran parte de la teoría **Samkhya** pero insiste en que para liberarse y poder contemplar la realidad tal como es resulta primordial la práctica de técnicas específicas.

El **Budismo** centra toda su atención en la experiencia de impermanencia de todas las cosas: todo cambia constantemente y, de ahí, derivan las cuatro verdades básicas de la existencia: (i) el dolor se encuentra por doquier, (ii) su origen se halla en la existencia del deseo, (iii) se puede escapar a su dominio, y (iv) el medio para ello reside en seguir un conjunto de ocho recomendaciones.

El **Jainismo** es una doctrina ascética que se acompaña de grandes mortificaciones. Expone una teoría evolutiva similar a la del **Samkhya**.

Entre los sistemas materialistas se hallan los **ajnanikas** (agnósticos), los **carvakas** o **lokayatas** (materialistas puros) y los **ajvikas** (fatalistas). Estos sistemas no tuvieron gran repercusión en la India.

CONCEPTOS GENERALES:

PORQUÉ EL YOGA NO ES UNA RELIGIÓN

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

Si bien es cierto que el yoga 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 uno tiene que tener ciertas creencias, o incluso convertirse a esa religión de la India. Pero más bien es necesario aclarar que cualquier persona sin importar su religión puede practicar yoga, si su religión lo permite. Un cristiano puede practicar yoga, y eso no lo hace menos cristiano, por el contrario ciertos principios del yoga pueden ayudarle a practicar sus creencias con mayor intensidad y fe.

Los textos clásicos del yoga más importantes

El libro que se considera más representativo para entender las ideas y propuestas filosóficas y morales del yoga es el texto llamado Los Yoga Sutas de Patanjali. Este texto se comentará con mayor profundidad más adelante en el manual. Por el momento podemos recalcar, relacionado con este tema, que en estos Sutas o aforismos Patanjali 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 Sutas 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.

Es importante para cualquier practicante de yoga, y más importante para cualquier profesor de esta disciplina saber diferenciar entre ambos, poder aclarar sus diferencias y semejanzas, y poder explicar porqué el yoga no se considera una religión.

Es frecuente que profesores de yoga hagan referencia a los dioses de la India, sin embargo, debemos recordar y aclarar que esto muchas veces se hace por su importancia a nivel simbólico, ya que el Hinduismo es extremadamente rico en simbologías, lo que no significa que realmente creamos que existe un dios que es un niño con cabeza de elefante y que está parado sobre un ratoncito, eso sería realmente ridículo.

El Hinduismo es rico en mensajes llenos de alegorías, usa magia, ilusión, gozo, alegría y el color de todos esos cuentos, leyendas y mitos que nos enriquecen el alma y de esta forma nos acercan a los valores de bondad, amistad, alegría 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, llevando entre todos al mundo más paz, comprensión y alegría.

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

Georg Feuerstein

CONCEPTOS GENERALES:

MUCHOS RÍOS, UN SOLO OCÉANO

LA ESTRUCTURA DEL YOGA

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 sólo unas cuantas formas básicas.

Las numerosas variaciones surgen de modificaciones diseñadas para adaptarse a los temperamentos y las creencias de cada uno y en cierto sentido nosotros 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 puede ser separado en unos pocos senderos que satisfacen cada una de las distintas facetas de la personalidad. Son estos senderos fundamentales los que queremos discutir brevemente en estas páginas.

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 mar. En un principio ellos están completamente separados y son conocidos por nombres diferentes. Sin embargo, al progresar bajando la montaña, ellos comienzan a unirse hasta finalmente terminar todos juntos en el océano. 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 estos senderos, sus diferencias se desvanecen. Todos los senderos del yoga incorporan los mismos tres objetivos: la salud física, la paz mental y una consciencia superior.

La siguiente es una lista de las principales ramas del yoga:

Todos los senderos del yoga incorporan los mismos tres objetivos:

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

Mantra Yoga, kundalini yoga, laya yoga, Hatha Yoga, raja yoga, Patanjali yoga, Bhakti Yoga, Dhyana Yoga, swara yoga, Karma Yoga, kriya yoga, japa yoga, Jnana Yoga. Existen muchos más pero estos pueden ser considerados los más importantes. En las siguientes páginas trataremos de brindar una descripción de ellos.

Los cinco grupos básicos

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dándole énfasis al aspecto que más se relaciona con su personalidad.

Es este el camino que se debe de proseguir con la mayor constancia, ya que es el que se acopla a su naturaleza.

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

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

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 la que estos diferentes aspectos de nuestro ser afectan nuestra consciencia la que determina nuestra personalidad.

En otras palabras algunos de nosotros somos más emocionales o devocionales que los otros, para estas personas se recomiendan al 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 estas personas. Otros son más silenciosos y tranquilos por naturaleza, tienden a estar viendo sus reacciones mentales ante las situaciones de la vida, en ellos el Raja yoga es recomendado. Aún otros tienen una tendencia muy fuerte a estarse preguntando acerca de la naturaleza de la vida; en cierta forma son insistentes ya que se niegan a aceptar cualquier respuesta si no se basa en su propia experiencia personal, ellos deben de practicar Jnana Yoga. Luego existen aquellos que talvez se encuentran más conectados con la tierra a los cuales les sirve más conectarse con la

dimensión mental y física, para alcanzar la salud y serenidad de la mente, estos últimos deben de practicar el Hatha Yoga.

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dándo énfasis al aspecto que más se relacione con su personalidad. Es este el camino que se debe de proseguir con la mayor constancia, ya que es este el que se acompla a su naturaleza. Swami Shivananda era un fiel creyente de lo que consideraba “yoga integral”, en la cual todos los aspectos de la personalidad son canalizados al realizar una combinación de los distintos senderos. Decía que cada persona debe de: “Servir, amar, meditar y realizarse”. Esto abarca los cinco diferentes aspectos del ser: acción, devoción, introspección, conocimiento y la salud física (el último está incluido en la meditación). A contiución veremos con mayor profundidad estos cinco senderos.

1. Hatha Yoga

Trataremos primero con este sendero ya que generalmente es el que precede a los otros. En otras palabras 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 echo, es frecuentemente considerada como la primera parte del raja yoga, sin la práctica preliminar del Hatha Yoga, el raja yoga se convierte en algo muy difícil, si no, imposible.

La palabra hindi hatha significa “obstinado”, sin embargo el significado de la palabra Hatha Yoga no es “yoga obstinada”, aunque algunas personas la consideran de esa forma. La palabra Hatha está compuesta de dos sílabas Ha y tha. Ha significa el sol, y tha significa 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; la izquierda se asocia a los aspectos lunares. 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.

El flujo del prana es el que determina las funciones mentales y físicas. Si el flujo de la luna es demasiado (lado izquierdo), la persona tiende a pensar demasiado. 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

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

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

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. No solo esto, pero el equilibrio conduce a perfeccionar la salud mental y física. Más allá de esto, es el período cuando el flujo en ambos nadis(ríos de energía) es exactamente el mismo (manifestado por el flujo igual en ambas ventanas de la nariz) que pueden surgir estados espontáneos de meditación.

Un texto clásico antiguo llamado el Gherand Samhita, se refiere al hatha el yoga como “ghatastha yoga” . “Ghata” quiere decir “cuenco’ o “recipiente”, que 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, lo que se refiere a la yoga de aquello que está contenido dentro del cuerpo físico. El texto continúa: El cuerpo físico es como una olla de arcilla sin cocinar la cual se disuelve si ésta se llena de agua. Cuando la olla es cocida al fuego, luego ésta 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).: (1:8) Esta es una buena descripción de lo que es el objetivo principal del Hatha Yoga.

El Hatha Yoga también se asegura de que haya libre flujo del prana dentro de los canales psíquicos del cuerpo. Esto es de gran importancia para la salud física y mental así como experimentar estados más altos de consciencia. Recuerde que aunque el prana no es visible no significa que no existe o que es un mero concepto. Para una mejor comprensión, compare el prana con la electricidad, esta no puede ser vista y los científicos nunca han explicado su naturaleza; a pesar de esto están de acuerdo en que existe cierto tipo de energía que etiquetamos como electricidad, y se puede experimentar al presionar un interruptor que enciende la luz. Sin la fuente eléctrica no hay reacción. De la misma forma sin prana nuestro cuerpo dejaría de funcionar.

El Hatha Yoga tiene como objetivo el armonizar el prana dentro del cuerpo de modo que de esta forma 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 con una vibración más alta, entonces la mente hasta cierto punto se relaja y se armoniza ; porque es importante tener claro que es la mente la que controla el prana, y no viceversa. Sin embargo, el prana y la mente son parte de la misma cosa inseparable; 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. Ésta es una de las razones por las cuales la mayoría de otros senderos espirituales y sistemas religiosos se desmoronan. Tienen a olvidar este aspecto inseparable de nuestro ser. Si un músico quiere interpretar una bellísima melodía es fundamental que el estado del instrumento sea el adecuado. Le sería imposible tocar esa pieza maestra en un violín que se encuentra en mal estado. 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, como hemos mencionado ya, uno no debe considerar que el único objetivo del Hatha Yoga es traer solamente salud mental y física. El Hatha Yoga utiliza el estado de consciencia en muchas de sus prácticas y como tal es un camino en búsqueda de la meditación. Esto no implica que las personas que son escépticas de un conocimiento superior no deben practicar el Hatha Yoga por razones de salud. Pero al mismo tiempo deben considerar los ideales más altos del Hatha Yoga, que se indican claramente en el yoga Hatha Yoga Pradipika, el libro de textos clásico en este tema: “esa gente que practica solamente ejercicios físicos (en Hatha Yoga) sin la aspiración mental y espiritual fallará en alcanzar los mejores resultados”,

En cierto sentido el yoga tiene un objetivo distinto a otros métodos o sistemas que también se relacionan con el desarrollo físico. Estos otros sistemas físicos tienen la intención del desarrollo físico en una manera u otra para que éste sea exhibido, o expuesto a condiciones de competitividad. Estas otras disciplinas frecuentemente incrementan en el practicante su apego y dependencia al cuerpo físico. El Hatha Yoga, por otra parte, intenta lo contrario. 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.

2. El Karma Yoga

Este es el yoga de la acción, el sistema de lograr conocimiento con actividad. Es el funcionamiento de nuestro trabajo diario con consciencia constante y al mismo tiempo sin ninguna expectativa de obtener algo a cambio. Es el echo de vivir en el presente lo que permite acciones más eficaces y efectivas con, mayor alcance. Al encontrar nuestro ser completamente absorbido en el trabajo desinteresado es que podemos ver reducir la energía del ego. Esta es la esencia del Karma Yoga, y da como resultado en menos perturbaciones emocionales y mentales en

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

la vida. Ayuda a crear en la mente un estado de tranquilidad y paz en cualquier circunstancia y más receptivo 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.

3. El Bhakti Yoga

Este es el yoga de la devoción. Es la correcta transformación de las emociones en devoción, la energía se dirige en dirección de un gurú, una deidad, o un objeto adecuado. De esta manera las emociones encuentran una forma de expresarse, en lugar de suprimirlas o de 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, existe aumento de la concentración y el camino hacia un conocimiento superior, hacia uno se abre.

4. El Jnana Yoga

Este es el camino de la investigación o el conocimiento. No es, como muchas personas le llaman, el camino del intelecto. En este camino se tiene la intención de trascender las limitaciones del intelecto 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 Jnana Yoga es el camino hacia el conocimiento, y éste es alógico, ni lógico ni ilógico. Los trasciende a ambos.

En este camino uno investiga sobre la esencia de la existencia y de 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 no ha ocurrido generalmente. Ésta es la razón por la que muchos grandes yoguis han rechazado hablar de sus experiencias más altas. Saben que es imposible.

El sendero del Jnana Yoga está abierto para cualquier persona, pero al mismo tiempo pocas personas están realmente listas para él. Muchos tienen tensiones y problemas mentales que no les permiten relajarse. Ellos dispersan sus energías mentales en una gran cantidad de cosas, y por lo tanto carecen de la intensidad de la intención para responder a sus 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 yoga, pueden dirigirse hacia el Jnana Yoga.

5. El Raja yoga

Este es el camino de la introspección. Este abarca muchos caminos distintos del yoga que mencionaremos brevemente. Es el camino en el cual se intentan explorar los diversos aspectos de la mente: consciente, subconsciente, inconsciente y más allá. El propósito es ser cada vez más conscientes de estos aspectos diferentes del ser. El raja yoga procura progresivamente superar el ambiente externo del cuerpo físico, y dirigir el conocimiento hacia el ambiente interno. Todas las personas tienen una consciencia ésta puede dirigirse hacia dentro o hacia fuera. Tenemos la opción de ser conscientes de las circunstancias externas o podemos ser conscientes del mundo interno. Nuestra atención está generalmente dirigida hacia los objetos externos. Si la percepción hacia afuera se corta, como se procura en el raja yoga, luego se puede 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 interna y comenzamos a auto - explorarnos. Normalmente vemos solamente la superficie del océano de la mente; no vemos qué es lo que yace debajo. Si nos zambullimos en las profundidades del mar veríamos los aspectos más desconocidos de la mente que se ocultan normalmente de nosotros. Ésta es la dirección en la cual se dirige el Raja yoga en sus muchas formas. Mencionaremos brevemente algunos de los tipos principales:

5.1 El yoga de Patanjali

El yoga de Patanjali se identifica a menudo con yoga del Raja 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 Patanjali consiste en ocho pasos o ramas que el aspirante debe dominar progresivamente en la trayectoria de autorrealización. Estos son los siguientes:

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

5.2 El Kundalini yoga

Este es un sistema del yoga relacionado con el despertar de los centros pránicos o psíquicos conocidos como chakras, que existen dentro de todos nosotros. Estos chakras son centros de energía y se relacionan directamente con diversos niveles de consciencia. En el cuerpo hay muchísimos chakras, pero el kundalini yoga se refiere específicamente a seis principales que se ubican en el canal energético de la columna vertebral. El kundalini yoga tiene por objetivo el despertar de estos chakras y de este modo inducir a estados más altos de consciencia. En un sentido pone “la carreta antes del caballo”. Con otras prácticas de yoga normalmente se busca crear ciertos estados de consciencia para así abrir los chakras a ciertos niveles. El Kundalini yoga aborda esto en la dirección opuesta. Intenta primero abrir los chakras para inducir a través de éstos ciertos estados de consciencia. 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.

5.3 El Mantra Yoga

El Mantra Yoga es el yoga del sonido. La mayoría de las personas lamentablemente desconocen la energía del sonido, sin embargo los antiguos sabios a través de la experiencia personal se dieron cuenta de que el sonido 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, y evocar manifestaciones mentales y 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 se le conoce como 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 similar al rosario, llamado mala, de 108 piezas.

5.4 Dhyana Yoga

Frecuentemente clasificada este tipo de yoga 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 más elevados del yoga.

Hacemos énfasis de nuevo en la recomendación de que un estilo específico de yoga no se debe de practicar con la exclusión de los otros. Lo recomendable es elegir un sendero principal, pero con moderación saber complementarlo con cierto grado por la práctica de otras trayectorias.

La integración de todas las trayectorias sería ideal. Esto se resume en el verso siguiente por Swami Sivananda:

*Come un poco, toma un poco,
Habla un poco, duerme un poco,
Sirve un poco, descansa un poco,
Trabaja un poco, relájese un poco,
Estudia un poco, haz reverencia un poco,
Haz ásana un poco, pranayama un poco,
Reflexiona un poco, medita un poco,
Haz japa un poco, canta un poco,
Escribe un mantra un poco,
haz satsang un poco.*

Este poema indica claramente que el mejor acercamiento a la vida es integración de todas las actividades. Esto también incluye yoga.

Hemos mencionado solamente brevemente las formas principales de yoga, porque estamos más interesados en demostrar la interrelación entre ellas e introducir sus intenciones básicas. Estas cinco trayectorias cubren cada aspecto de nuestro ser y pues tales son aplicables a cada persona. No hay nadie que no pueda relacionarse de una cierta manera o de otra con el yoga.

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

Autor Swami Satyananada
Saraswati. Escuela Bihar, India.

PATANJALI YOGA SUTRAS:

INVOCACIÓN A PATANJALI

*Yogena cittasya padena vacam
malam sarirasya ca vaidyakena
yopakarottam pravaram muninam
Patanjalim pranajaliranato'smi*

*abahu purusakaram
sankha cakrasi dharinam
sahasra sirasam svetam
pranamami Patanjalin.
Hari om*



Hago una reverencia ante el más noble de los sabios, Patanjali, 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 Patanjali, una encarnación de Adise-sa, 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.

PATANJALI YOGA SUTRAS:

PATANJALI, MITO O REALIDAD

Biografía

Por Kofi Busia

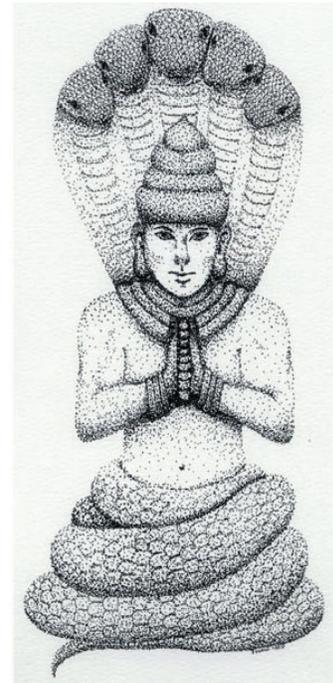
Sus padres, su nacimiento

Se desconoce prácticamente todo sobre Patanjali. 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 Patanjali 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 darles 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 Patanjali. El trabajo más reconocido de Patanjali son los Yoga Sutras, 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 Patanjali es ampliamente considerado el ejemplo más pulido del método de presentación de Sutras. Dar una fecha alrededor del 250AC parece la mejor apuesta.

Intentar determinar el parentesco de Patanjali 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.



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

Pandit Bhashyacharya

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

Vishnu predijo que un día Shiva bendeciría a Adisesa 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 Adisesa 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 quien 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 terrena de la luz y presencia de Dios y ofreciéndole 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, Adisesa, 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 Adisesa, 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 asociados a sabios, rishis y videntes. Patanjali 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 importunar 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 Patanjali es reconocido como una encarnación de la serpiente Ananta, cuyo nombre significa “el eterno”, y que es otra forma de Adisesa. El Señor Vishnu se sienta sobre Adisesa desde antes del inicio de la creación. El mismo Patanjali 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 Patanjali están en posición del saludo tradicional indio, namasté, en ocasiones llamado “anjali” u ofrenda. Dado que “Pata” significa “caído”, “Patanjali” 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. Patanjali no tiene dos manos sino cuatro. Las dos inmediatamente frente a él crean la bendición del añjali 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 Patanjali. 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. Patanjali es, en efecto, el santo patrono de la danza.

Algunos dicen también que Patanjali escribió un tratado sobre medicina ayurvédica. Ciertamente, los textos en cuestión se enfocan en temas



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

que ciertamente estaban entre los principales intereses de Patanjali: el diagnóstico de la enfermedad; la estructura y funciones del cuerpo humano; el problema 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 Sutras. Pero aunque una tradición insiste fuertemente en que el Patanjali que escribió el texto ayurvédico es el mismo que escribió los Yoga Sutras, 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 Patanjalis 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 Patanjali. Está (casi!) más allá de disputa que existió un famoso hombre llamado Patanjali, que nació en Gonarda y vivió, al menos por corto tiempo, en Kashmir. Este Patanjali en particular vivió y escribió alrededor del 140 AC. Fue un experto en gramática y su Mahabhashya o Gran Comentario sobre la gramática de Panini es magistral. Aún se lo lee y reconoce hoy día. Pero el Mahabhashya fue mucho más que un comentario. El Patanjali 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 Patanjali 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 Patanjali que hizo estos grandes aportes a la gramática del sánscrito fue además:

- a) El mismo Patanjali que escribió los Yoga Sutras, y
- b) El mismo que escribió sobre Yoga (no importa 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, lo más probable en este momento se considera que es el mismo.

El Patanjali del Yoga Sutras seguramente vivió algunos siglos antes que el Patanjali 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 Patanjalis (cuatro si se agrega la danza a la gramática, medicina y yoga) tiene ya un par de milenios, y ésta no es probable que desaparezca en los próximos tiempos.

Su contribución

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

Probablemente la mayor controversia concierne al cuarto capítulo de los Yoga Sutras. 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 en lo que parece haber sido extraído del séptimo comentario de Vyasa. Por un lado Vyasa parece estar exponiendo sobre Patanjali y contando argumentos surgidos del Budismo. En otro momento parece estar diciendo que una sentencia en particular no es de ninguna manera algo que Patanjali 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 Sutras 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 Patanjali, y establecer esto aún resulta difícil porque también ha sido cuestionado el estado de algunos Sutras (siendo el sutra 22 del Cap III el más famoso ejemplo). Ese sutra 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 Patanjali, 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 dan inequívocas referencias a, por ejemplo, el Pranayama, 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 Yogatattva, el Yogakundali entre otra media docena, también dan instrucciones –admitidamente oscuras- para ásanas 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 Mahabharata, 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 Sutras defina al Yoga en términos de Nirodha. No sólo eso, sino que el Nirodha Samhita es a menudo llamado el Yoganushasanam, las mismas palabras con que Patanjali comienza el Yoga Sutras. Si bien es cierto que Patanjali hizo contribuciones originales, también pidió prestadas tendencias pre-existentes en Sankhya y Yoga.

Con respecto a la cuestión de la originalidad, aunque Patanjali (al menos según lo evidencia en los Yoga Sutras) 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 éstos mendigos y buscadores que vagaban por el bosque. Esto, por lo tanto, alentaba la independencia de pensamiento. Es así que Patanjali 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, Patanjali parece haber propuesto muchas ideas que no pertenecían a la corriente principal 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 Patanjali, la pregunta de qué es original en él es prácticamente imposible de determinar. Los Yoga Sutras 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 sutras, 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 Sutras 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 Patanjali son de poco interés para aquellos que desean lograr cierto grado de

En última instancia, las incertidumbres históricas respecto a Patanjali 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 Sutras 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, cómo el hilo que sostiene los avalorios de un collar.

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 Sutras son un todo coherente y auto sustentado que da soporte al buscador tanto a nivel teórico como práctico.

Parte de la razón de su longevidad y la alta consideración que se les tiene, es que Patanjali 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 Patanjali habló tan elocuentemente a través de los tiempos.

Referencias

Este artículo está basado en el artículo *Patanjali, Myth or Reality* de Kofi Busia (www.kofibusia.com/level_2_Patanjali/Patanjali.html)

Se complementó también con: *The Age of Patanjali* 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 Sutras*.

PATANJALI *YOGA SUTRAS*:

INTRODUCCIÓN A LOS *YOGA SUTRAS*

Los *Yoga Sutras* 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 Sutras* como su título lo indica el medio utilizado para transmitir el conocimiento son los Sutras, concepto que puede traducirse como un “hilo”, en este caso refiriéndose a un hilo de ideas, como un collar o 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 magestuosa contiene una idea transmitida a través de dos cualidades importantes, la profundidad y la brevedad. Los trabajos antiguos en sánkrito traducen literalmente la palabra sutra como un método que comprende los siguientes requisitos: brevedad, claridad, certeza, y con un significado comprensivo. Esta forma literaria evolucionó para conservar el conocimiento con absoluta precisión transmitiéndolo de una forma oral a través de los años, tradición que ha sido la responsable de preservar el conocimiento en India a través de miles de años de una manera extraordinariamente precisa.

Existen dos posiciones filosóficas a partir de las cuales parte la comprensión de los *Yoga Sutras*, éstas deben de ser comprendidas. La primera es que el mundo físico y sus experiencias son una realidad (aunque a veces sea relativa) que inevitablemente afectarán nuestras acciones y decisiones, esta posición se llama Satvada; y la segunda posición es que tanto el mundo físico como sus experiencias están sujetas a un cambio constante e inevitable, una posición llamada Parinamavada.

Desde este último punto los *Yoga Sutras* plantean la intención de dirigir la mente en dirección de los cambios positivos, y plantea 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 una multitud de estímulos de los sentidos, respondiendo siempre a los estímulos del mundo exterior. De manera obvia cualquier esfuerzo en esta dirección, al lograr amaestrar el estado de nuestra percepción - atención, es esencial para lograr un estado mental y físico que nos lleva en la dirección de los objetivos que nos hayamos propuesto.

En el total de los majestuosos *Yoga Sutras* escritos por Patanjali, solamente se mencionan mínimos aspectos sobre ásana.

Con esto concluimos que de acuerdo a Patanjali lo más importante no es qué se hace, si no la manera -el cómo- se hace, lo que determina que una disciplina sea o no considerada como yoga.

En los *Yoga Sutra* la mente ocupa una posición central entre el cuerpo humano y las facultades superiores. Todas las facetas en las cuales la mente sostiene el balance entre los aspectos físicos y morales son tratados en los *Yoga Sutras* en una forma en la cual cualquier psicólogo moderno estaría admirado.

La práctica del yoga a la luz de las enseñanzas de los *Yoga Sutras* es de gran beneficio para el estudiante. De igual forma el estudio de estos *Sutras* es un buen punto de partida para el estudio de los *Darsanas* de India (escuelas de pensamiento filosófico).

De esta forma los *Yoga Sutras* son considerados el tratado más completo y clásico 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 lo que es el yoga, se define el yoga desde el punto de vista de la mente, se describe el funcionamiento general de la mente, los obstáculos y soluciones para el estado mental, como superar la ignorancia de la mente.

Capítulo 2: SADHANA PADAH - La Práctica

55 aforismos

La palabra *sadhana* se refiere a la práctica del yoga. En éste se discuten las herramientas específicas para desarrollar la atención de forma sistemática para disipar las capas mentales que bloquean la luz del ser interno. Estas incluyen las 5 primeras escalones del *ashtanga yoga*: *yama*, *niyama*, *ásana*, *pranayama*, y *pratyahara*, los cuales constituyen los fundamentos, o requisitos para la meditación.

Capítulo 3: VIBHUTI PADAH - Progresando

55 aforismos

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

Capítulo 4 KAVALYA 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 Absoluto (Dios). Este capítulo describe cómo está construida 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.

PATANJALI YOGA SUTRAS:

LA LEYENDA DEL NACIMIENTO DE PATANJALI

Según Iyengar

Dice la leyenda que el Dios Vishnu estaba una vez sentado sobre su extravagante cama conformada por la serpiente Adisesa (El señor de las Serpientes) observando la extasiante danza del Señor Shiva, conocida como Danza Tandava, a esta manifestación del señor Shiva el Dios de la danza le llaman Nataraja (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 y temblar en éxtasis al ritmo del Señor Shiva. La vibración lo hizo mucho más pesado, causando mucha incomodidad a Adisesa 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.

El Señor Adisesa estaba sorprendido por estos cambios repentinos y le preguntó a su maestro por la causa de éstos. El 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 Adisesa le nació el deseo de aprender a bailar para inspirar a su Señor.

El Señor Vishnu predijo que el Señor Shiva iba a bendecir a Adisesa 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 Adisesa se llenó de júbilo con estas palabras y estaba emocionado con su futura experiencia con el Señor Shiva. Luego empezó a meditar para lograr descubrir quién estaba destinada para convertirse en su madre.

Mientras meditaba, tuvo la visión de una mujer apasionada por la práctica del Yoga y una asceta (una yoguini y tapasvini), Gónika, quién estaba rezando para tener un hijo honorable al cuál ella podría transmitirle sus conocimientos y sabiduría. El se dió cuenta de que ella podría ser una madre excelente para él, 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 la yoguini Gónika y le pidió a ella ser aceptado como su hijo. Por esta razón ella lo llamó Patanjali. (Pata significa caído, y Anjali es el mudra de colocar las manos juntas en posición de plegaria).

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

*“Logramos perfeccionar
un ásana cuando el esfuerzo para realizar
dicha ásana, simplemente se desvanece”*
Y.S. II. 29



PATANJALI *YOGA SUTRAS*:

CÓMO ESTUDIAR LOS *YOGA SUTRAS*

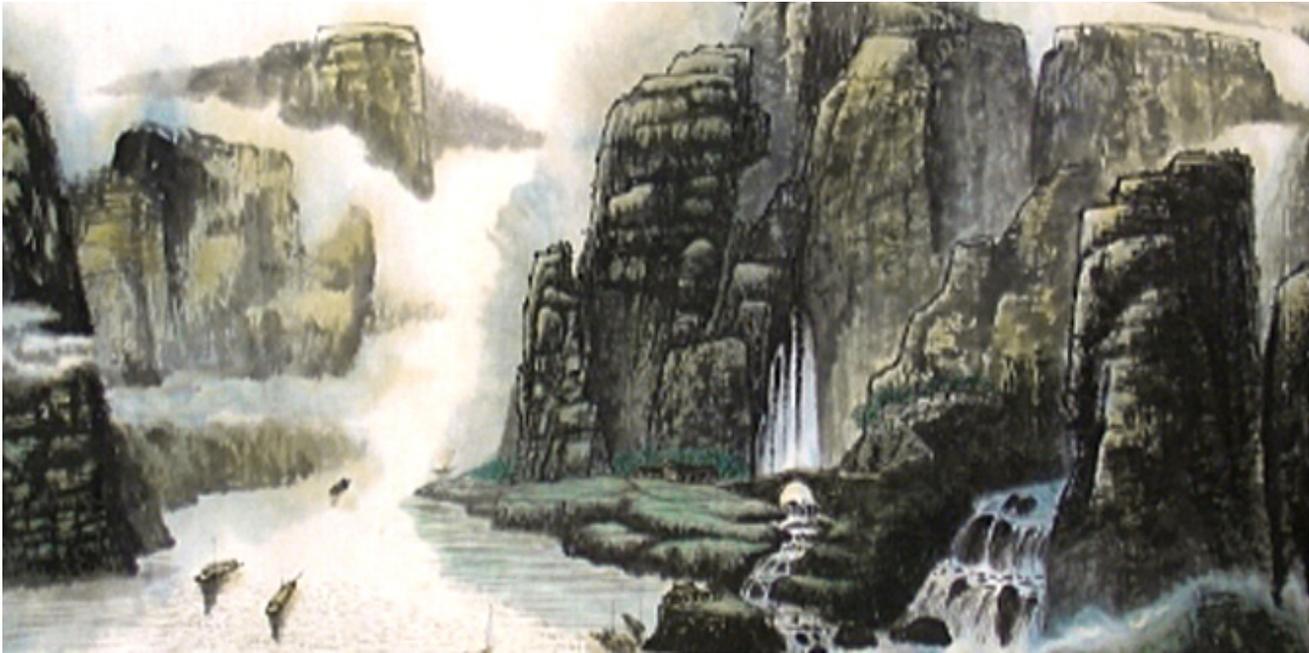
Escuchar + Memorizar + Refleccionar + Discutir

PATANJALI YOGA SUTRAS:

PURUSHA Y PRAKRITI

La danza eterna del universo

Sankhya yoga



Cualidades de Purusha:

Purusha:

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

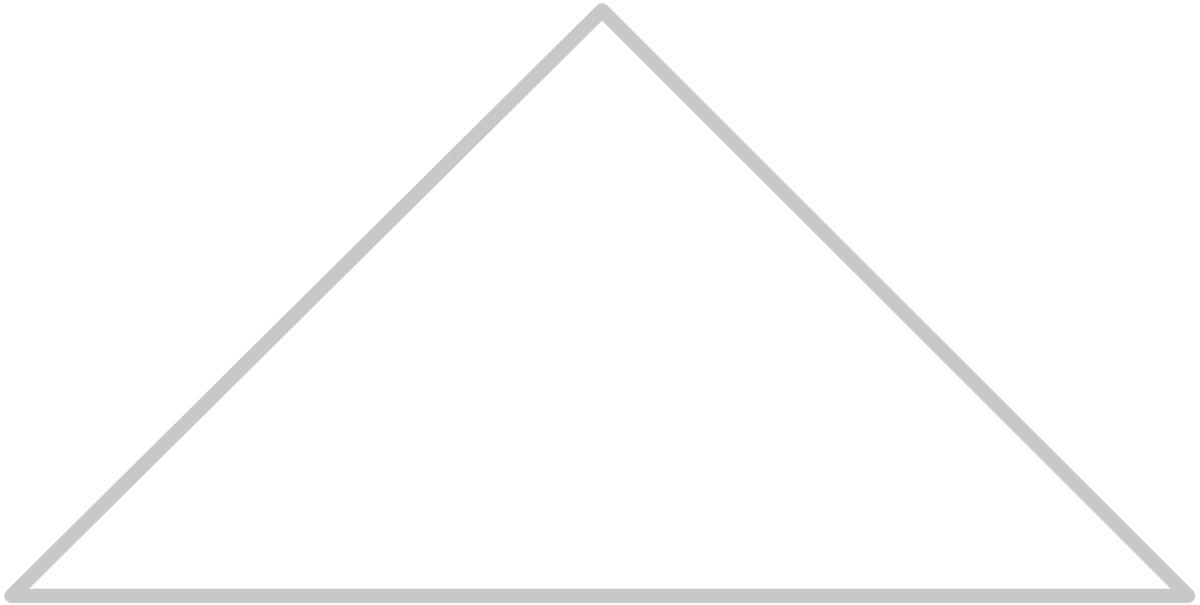
Para más información sobre Purusha y Prakriti se puede ver este excelente artículo:

www.swamij.com/prakriti-purusha-sankhya.htm

PATANJALI YOGA SUTRAS:

LOS GUNAS

Blocks de construcción del prakriti



Tamas:

Rajas:

Satva:

PRIMER CAPÍTULO:

RESUMEN DEL PRIMER CAPÍTULO

Yoga Sutras - Capítulo 1

Capítulo 1: Concentración (Samadhi Pada)

¿Qué es 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 compromiso	(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: Prácticas (Sadhana Pada)

Reducir los coloridos más burdos 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 karma	(2.12-2.25)
Los 8 peldaños del Yoga sirven para discriminar	(2.26 -2.29)
Yamas y Niyamas, peldaños # 1 y 2	(2.30 -2.34)
Beneficios de los Yamas y Niyamas	(2.35 -2.45)
Asana o postura para meditar, peldaño # 3	(2.46 -2.48)
Pranayama y control de la respiración, peldaño #4	(2.49 -2.53)
Pratyahara o replegar los sentidos, peldaño # 5	(2.54 -2.55)

Capítulo 3: Progreso (Vibhuti Pada)

Dharana, Dhyana, Samadhi, peldaños # 6, 7 y 8	(3.1 -3.3)
Samyama es la herramienta más refinada	(3.4 -3.6)
Lo interno se aprecia como externo	(3.7 -3.8)
Observar las transiciones sutiles por medio de Samyama	(3.9 -3.16)
Experiencias provenientes de Samyama	(3.17 -3-37)
Qué hacer con las experiencias sutiles	(3.38)
Más logros derivados de Samyama	(3.39 -3.49)
La renunciación que conduce a kaivaiya, la liberación	(3.50 -3.52)
Discriminación superior o más sutil a través de Samyama	(3.53 -3.56)

Capítulo 4: Liberación (Kaivaiya Pada)

Maneras de conseguir experiencia	(4.1 -4.3)
Surgimiento y dominio de la mente	(4.4 -4.6)
Acciones y karma	(4.7 -4.8)
Impresiones subconscientes	(4.9 -4.12)
Los objetos y las 3 gunas	(4.13 -4.14)
La mente percibe los objetos	(4.15-4.17)
Iluminación de la mente	(4.18 -4.21)
Buddhi, 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)
Las gunas y la liberación o Kaivaiya	(4.32 -4.34)

PRIMER CAPÍTULO:

LOS PRIMEROS *YOGA SUTRAS*

I.1 Atha Yoga Anushanam

Atha:

Yoga

Anushanam

I.2 Yogash chitta vritti nirodhah

Yogash

Chitta

Vritti

Nirodhah

I.3 Tada drashtuh svarupe avasthanam

Tada

drashtuh

svarupe

avasthanam

I.4 Vritti sarupyam itaratra

Vritti

sarupyam

itaratra

PRIMER CAPÍTULO:

YOGAH CITTAVRTTI NIRODHAN

Segundo Sutra de Patanjali, primer capítulo

Reconocido en muchas escuelas como el Sutra de Patanjali que plantea una definición del concepto del yoga. Este tradicionalmente se transcribe como:

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

Descripción palabra por palabra:

- ▶ **Yogah:** de la raíz del sánscrito yuj que significa unir.
- ▶ **citta:** de la consciencia, o estado de la mente.
- ▶ **vrtti:** actividades, fluctuaciones, modificaciones, cambios, o distintas formas del estado de la mente.
- ▶ **Nirodhah:** control, regulación, maestría, integración, coordinación, comprensión, 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 Patanjali define el estado del yoga como un estado mental en el cual somos capaces de enfocarnos exclusivamente en una sola dirección (esto puede referirse a pensamiento, sensación, o acción), sin ninguna distracción. Esto contraría al pensamiento convencional el cual supone que el yoga tiene que ver con la práctica de posturas físicas, refiriéndose solamente al cuerpo físico, Patanjali lo define como un estado de la mente que implica una atención desarrollada. Esta es la real definición (definición clásica) del concepto del yoga y herramientas como la práctica de ásanas, y de pranayama son sugeridos por Patanjali simplemente como medios para alcanzar este estado.

Este Sutra puede ser interpretado desde distintas perspectivas, podemos observarlo desde el punto de vista de la salud. Este estado de atención clara puede ser comprendido como un estado de buena salud, y el no estar en él, un estado de dispersión mental, sería considerado como un estado de enfermedad. Esto es porque cuando estamos en un estado mental claro en conexión con lo que queremos hacer, todo nuestro ser trabaja al unísono con nuestra mente. Esto puede crear un estado de armonía entre el cuerpo, la mente y los sentidos. Podemos comprender este pensamiento a través del ejemplo siguiente.

Durante sus jóvenes años los Kuravas y los Pandavas (protagonistas de la historia épica del Mahabharata) estudiaban bajo la tutoría de Dro-

nacharia, entre ellos el pupilo estrella era Arjuna, quién era increíble en el arte del arco. Un día Dronacharia decidió hacer una prueba para sus pupilos. De esta forma puso un pájaro de madera en una rama en un árbol y se alejó de éste llamando a los pupilos. Luego el dijo: “cada uno de ustedes debe de 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 Yudhisthira para probarlo. “Estas 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”.

Luego llamó a Duryodhana, 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.

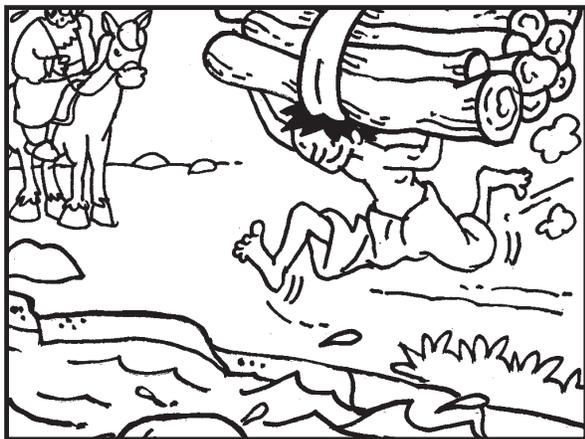
Arjuna estaba en el mismo estado mental que describe el segundo Yoga Sutra de Patanjali. El estaba atento al ojo del pájaro, y solamente a eso. Mientras tanto los otros príncipes estaban distraídos por los árboles, los otros estudiantes y demás distractores. Los sentidos de Arjuna estaban en armonía 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 necesidad 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. Existe un desbalance entre el cuerpo, la mente y los sentidos. Lo que describe Patanjali en los Sutras como un estado de vyuthana, Significa distracción, o confusión, cuando la mente se encuentra distraída eso se puede percibir en la mente y en el cuerpo.

A través de estos ejemplos podemos comprender el valor de los Sutras de Patanjali, 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:

EL YOGA DE LAS RELACIONES

Vernos a nosotros mismos en los demás

Yoga Sutra 1.33

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 que valgan la pena y otros pueden más bien estar causando problemas. Cualquiera puede ser nuestra actitud hacia las acciones de los demás; si estamos de acuerdo con los otros entonces estamos felices con nosotros mismos, con compasión hacia quienes son infelices, nos acercamos a esas cosas que valen la pena y no nos perturbamos por los errores de los demás, nuestra mente está 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 siéndonos molestados por ellos, la lista puede alargarse y seguir. Nosotros hacemos tantas posturas en yoga como queramos, pero si la calidad de nuestras relaciones no cambia, no estamos progresando realmente. A través de los demás y de sus respuestas hacia nosotros nos estamos parando frente al espejo de nuestro propio desarrollo yóguico.

Durante la práctica de ásanas la mayoría de nosotros siente una combinación de focalización, 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). En este caso reaccionamos hacia los demás con empatía y al mismo tiempo manteniendo nuestro propio sentido de estabilidad. Este *Yoga Sutra* sugiere cuatro formas de conducta, o cuatro Brahmavihara según cuatro diferentes situaciones.

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

*1.33 maitri karuna mudita
upekshanam sukha duhka punya
apunya vishayanam bhavanatah
chitta prasadanam*

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 nosotros percibimos como malvados o corruptos.

Traducción por swamij.com

La primera sugerencia es 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. En este caso podemos aprender y compartir. A menudo sentimos envidia cuando conocemos a otros que están más felices de lo que nosotros estamos. Podemos pasar el tiempo deseando estar felices y perdemos la oportunidad de compartir y aprender de los demás. Es especialmente difícil celebrar cuando no compartimos o aprovechamos los recursos 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- si no 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, la contrariedad. Podemos pensar en muchos ejemplos en que alguien ha tratado de convencernos de mala manera de hacer algo y no ha tenido el mínimo efecto en nosotros. Podemos sentir cuándo 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.

La segunda sugerencia es que debemos sentir compasión por la gente que no es feliz. Toda la gente y todas los seres vivos quieren ser felices. Cuando estamos sufriendo agradecemos cuando alguien nos ayuda, incluso 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 desagrade, debemos sentir compasión y esta compasión 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 acción 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 conmiseración. La conmiseración sólo sirve para hundir a ambos en un estático revoltijo de emociones. La compasión extiende una mano de ayuda desde arriba para ayudarnos a subir, a salir adelante.

La tercera sugerencia del *Yoga Sutra* 1.33 es cultivar el regocigo 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 cuando las buenas cosas pasan 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 buenas, afortunadas en los demás y nos alegramos por sus buenas intenciones y por sus acciones sentimos cercanía, unidad y apreciación 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 ésto por los demás, los apoyamos y ésto nos mantiene a todos fuera de un ambiente mental tóxico causado por las voces interiores demasiado críticas.

Finalmente, y como la más difícil de todas, está la sugerencia de recordar no afligirnos 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. Contrariedades, hábitos, irritaciones, fastidios, son generalmente menores de como los vemos, pero los inflamamos a proporciones colosales. Con paciencia y con introspección encontraremos que nuestras 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 ésto en nuestra propia experiencia. Algunas veces hemos dicho o hecho cosas, de las que no nos orgullecemos, esto ha sido generalmente cuando nos hemos sentido heridos, asustados,

burlados, amenazados. No es que justifiquemos algún tipo de comportamiento. 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 que llegamos al punto de 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 fustigando 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, enfocados. Por lo tanto, mantenemos los pensamientos estables, de manera que podamos tomar decisiones cuidadosas y apropiadas que no estén afectadas por emociones apasionadas.

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 gente expresando alegría por acciones o circunstancias desagradables y brutales, veremos gente sufriendo, veremos gente a quienes les han pasado 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 más capaces de hacerlo cuando sigamos los cuatro Brahamavihara cuando seamos capaces de ver la brutalidad por lo que es sin adquirir un sentido de ofensa personal y un deseo de venganza seremos más poderosos y efectivos creando cambios en el mundo.

“Para preservar la innata serenidad de la mente, un yogui debe estar feliz por aquellos que están felices, sentir compasión por los que son infelices, sentir regocijo por aquellos que son virtuosos y ser indiferente ante los malvados.”

Yoga Sutra 1.33.

traducido por Shri Brahmananda Sarasvati, clc, ess.

Chitta vrittis de sanación

Maitri sukha - feliz - éxito
Amistad

Karuna dukha - infeliz - sufrimiento
Compasión

Mudita punya - virtud
Gozo

Upeksha apunya - ausencia de virtud
Indiferencia (no nos aflige)

PRIMER CAPÍTULO:

PREGUNTAS PARA EL ESTUDIO DE LOS YOGA SUTRAS

Capítulo I

Estas preguntas sirven para realizar una revisión de los principios y prácticas de los Yoga Sutras de Patanjali. Cada pregunta incluye una referencia del Sutra que responde a la pregunta. Las preguntas 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.

Este cuestionario ha sido desarrollado por Swami Jnaneshvara Bharati

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?
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 de realizar esa práctica? (1.14)
10. La práctica debe de realizarse sin _____ (1.14)

11. Con qué actitud debe de 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 problemas (son cuatro) vienen como resultado de estos obstáculos? (1.31)
21. Cuál es la única solución para todos ellos? (1.32)
22. Mencione las actitudes en que uno debe de 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 _____ estado 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:

LOS YOGA SUTRAS

Las siete claves para la práctica

Artículo de
Swami Jnaneshvara Bharati
SwamiJ.com

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

Algunos Sutras relacionados: 1.13,
1.12-1.16

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 27 las formas de negatividad mencionadas.
5. Entrene a su mente a enfocarse en una sola cosa.
6. Sea testigo de todo.
7. Desarrolle la discriminación en todos los niveles.

1. Tome decisiones que lleven a una tranquilidad más estable

En el yoga, uno de los principios fundamentales en los cuales nos debemos de basar a la hora de tomar una decisión es el preguntarnos cuál decisión nos va a llevar en la dirección de encontrar una tranquilidad más estable (1.13). Este es el significado de la palabra *abhyasa*, que significa práctica. Entrenarse a usted mismo en el arte de toma de decisiones va a llevarlo de forma consistente en la dirección de la paz interior y la auto-realización. Frecuentemente debe preguntarse a sí mismo: “Es esta decisión útil o no, va a llevarme esta decisión 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 no-apego (1.15).

Algunos Sutras relacionados: 1.20,
1.19-1.22

2. Reafirme su convicción de forma regular

Entre las actitudes más importantes que debemos de desarrollar, ninguna es más importante que *virya*, que se refiere a la energía de la convicción y la persistencia (1.20). Frecuentemente estamos buscan-

do el surgimiento de kundalino shakti, el despertar espiritual, pero la primera forma de energía que debe de surgir es sankalpa shakti, el shakti de la determinación. Esta es la energía que nos ayuda a decir con una voz fuerte, “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, de no crear expectativas.

Algunos Sutras relacionados: 1.5, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 2.12-2.13

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 cubren el verdadero ser (1.3). Este proceso de cultivar los patrones de pensamientos puros (aklishta) versus los pensamientos impuros (klishtha) permea los *Yoga Sutras* 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 extremadamente importante ser constantemente consciente (1.20) de estas impurezas, particularmente cuando éstas se aplican a los apegos, aversiones, y miedos (2.3). Al ser gentil, amoroso tanto durante los momentos de la vida cotidiana como en tiempos de meditación, éstas impurezas pueden gradualmente ser atenuadas. Esto reduce considerablemente el velo que cubre el verdadero Ser (1.3).

Algunos Sutras relacionados: 2.33, 2.34

4. Una solución para las 27 formas de negatividad

Existen muchas sugerencias en los *Yoga Sutras* para la correcta acción, palabra 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, éstos vrittis pueden estar acompañados de ira, avaricia, o delirio. Pueden ser leves, medios e intensos. Por lo tanto, existen 27 combinaciones de esta tríada (2.34).

Algunos Sutras relacionados: 1.30-1.32, 1.33-1.39, 2.41

A pesar de que probablemente nunca hemos contado estas combinaciones de esta manera, todos estamos familiarizados con las diversas formas en las cuales las emociones negativas pueden crear problemas. Sin embargo, existe un principio importante para lidiar con

Algunos Sutras relacionados: 1.4, 1.6-1.11, 1.17, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 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)

todas estas distintas manifestaciones que es elegantemente simple (aunque muchas veces nos puede tomar un esfuerzo muy grande). Este es, entrenar la mente al recordarle constantemente que con estas manifestaciones vamos en la dirección errónea, y eso nos va a llevar independientemente de las circunstancias en dirección de 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 realmente vale la pena estudiarlo con detenimiento y practicarlo a cada día, lo que abrirá la puerta para meditaciones más sutiles.

5. Entrene su mente para enfocarse en una sola cosa

Existen muchos obstáculos predecibles en el camino espiritual, de acuerdo con Patanjali, 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 trata de forma extremadamente efectiva con éstos, y es entrenar a 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, un principio fundamental, o estar enfocado en el trabajo que usted hace, este principio tan simple es profundamente útil. Debe de ser practicado y experimentado para ser completamente apreciado.

6. Sea testigo de todo

Existe un tema que se entreteje a través de los Yoga Sutras. Este es el de sistemáticamente observar, explorar, poner a un lado sin apegos (1.12 -1.16), y llegar más allá de los niveles de la realidad y de nuestro propio ser. La capacidad de observar y ser testigo es una fórmula sencilla:

Ser testigo = observación + no apego

Observar todo significa sistemáticamente desapegarse de los patrones de pensamiento (1.4), observar los pensamientos (1.6 - 1.11), cultivar la consciencia diaria (1.20), moverse a través de los niveles de consciencia (1.17), y lidiar con lo denso (2.1 - 2.9), lo sutil (2.10 - 2.11), y lo más sutil (3.9 - 3.16). (Ver el artículo Observando sus Pensamientos).

Toda la ciencia de la Auto-realización del yoga se basa en la discriminación (viveka). La discriminación se utiliza para tomar decisiones que traen una tranquila estabilidad (1.13). El propósito de las ocho ramas del yoga es la discriminación (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 sobre pasar 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.

Pregúntese a usted mismo: 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 es útil? Ayuda o no ayuda? Esto me lleva en la dirección apropiada o no?

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

SEGUNDO CAPÍTULO:

SADHANA PADA

Capítulo II

El segundo capítulo de los Yoga Sutras se titula Sadhana Pada. Describe las cualidades necesarias para cambiar gradualmente 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 comporta su práctica.

II.1 Tapah-svadhaya-isvara-pranidhanani kriyayogah

tapah:

svadhaya:

isvara:

pranidhana:

kriyayogah:

II.2 samadhi-bhavana-arthaklesha-tanukaranarthah ca

samadhi:

bhavana:

artha:

klesha:

tanukaranarthah:

ca:

SEGUNDO CAPÍTULO:

DEVOCIÓN

Isvara Pranidhana

Durante su estancia en Inglaterra en 1931, cuando el Columbia Gramophone Company le solicitó hacer una grabación para ellos, Gandhi abogó por su dificultad para hablar de política, y agregó que, la edad de sesenta y dos años, él podría hacer su primera y última grabación que debería, si se quiere, hacer 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:

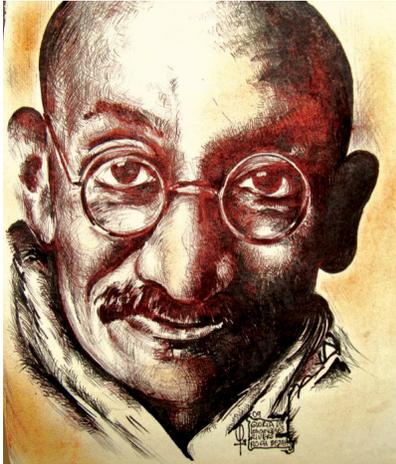
“Acerca de Dios”:

“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 aun 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 porqué, ni cómo él gobierna, pero sabe que hay un poder que gobierna ciertamente. En mi último viaje a Mysore el año pasado, encontré a muchos aldeanos pobres y me di cuenta mientras preguntaba, que no sabían quién gobernaba Mysore. 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 legislador porque sé





tan 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 la regla terrenal hace la vida bajo ella más fácil.

Percibo escasamente que mientras que todo alrededor de mí cambia constantemente, 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.

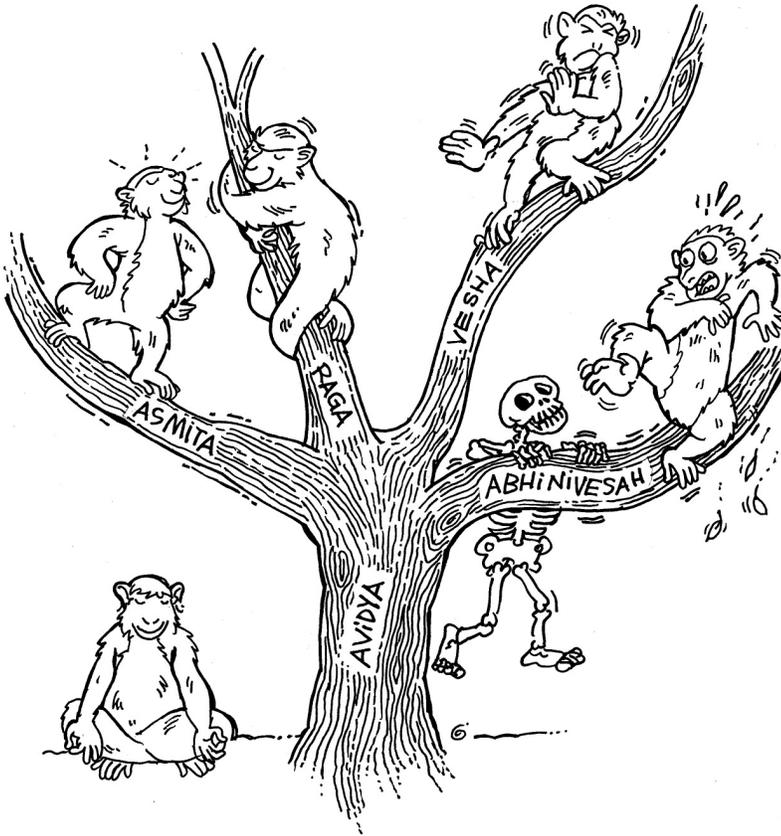
Pero Él no es un Dios que meramente satisfaga al intelecto, si es que alguna vez lo hace. Dios para ser Dios tiene que ser capaz de regir el corazón y transformarlo. Él tiene que expresarse en los más mínimos detalles de su mandato. Esto puede ser logrado sólo a través de una realización definitiva, 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 carácter transformados 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:

LOS KLESHAS

II.3 avidya, asmita, raga, dvesha, abhinivesah, klesah.



Avidya:

Asmita:

Raga:

Dvesha:

Abhinesha:

SEGUNDO CAPÍTULO:

PARA ENTENDER AVIDYA

Hay que comprender la diferencia entre:

Yo no sé:

Yo sé (pero realmente no) :

Yo sé (realmente) :

II. 5 Anitya asuci dukha anantmasu nitya socy sukha atma khyatih avidya

anitya _____

nitya _____

asuci _____

socy _____

dukha _____

sukha _____

anatmasu _____

atma _____

Ejemplos de Avidya

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 Avidya:

SEGUNDO CAPÍTULO:

PARA INSTRUIR DEL SUELO HACIA ARRIBA

Exploración de los conceptos de Sthira y Sukha

Los conceptos interrelacionados de Patanjali 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.

Por Sarah Powers

Al describir las cualidades del ásana con los adjetivos “sthira” y “sukha,” Patanjali usa el lenguaje muy cuidadosamente. Sthira significa quieto y alerta—para personificar sthira, la pose debe ser fuerte y activa. Sukha significa confortable y suave—para expresar sukha, la pose debe ser agradable y suave. Estos polos que se complementan, o son co-esenciales 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 ayudarlos 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 Tadasana, que es la guía para todas las otras poses de pie, los principios de Tadasana se pueden adaptar fácilmente a cualquier pose de pie que desee enseñar.

En todas las poses de pie, la inmovilidad 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 particular atención en enraizar la parte interna de sus pies, y mos-

II.46 Sthirasukham asanam

La postura debe de ser al mismo tiempo alerta y cómoda.

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.

trarle 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 cóccix mire hacia abajo. En esta alineación, el cóccix 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 cóccix 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 inmovilidad, 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 esta base del suelo como su base hogar, el cimiento sobre el cual pueden crear, explorar, y a veces 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 permanecer ligeros, sin carga, y sin interés en el descubrimiento. 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 poses de yoga refleja la forma en que vivimos el resto de nuestra vida. Como reflejamos en nuestra práctica y nuestra vida, 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 solo en las herramientas para enseñar o entender el yoga sino también en principios que ayuden a guiar la forma en que vivimos.

Este artículo puede encontrarse
online en http://www.yogajournal.com/teacher/1033_1.cfm

SEGUNDO CAPÍTULO:

SEA TESTIGO DE TODO

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 de existir una experiencia personal entre la diferencia de los aspectos del cuerpo - mente, y los aspectos de la consciencia del ser. Solo cuando esta separación y diferencia se puede sentir en realidad a través de la experiencia se puede entender la verdad que se oculta tras 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 separación 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 de 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 purusha y el prakriti para que estos puedan unirse luego en un nivel más profundo.

Swami Satyananda Saraswati es....

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.

Swami Satyananda Saraswati

SEGUNDO CAPÍTULO:

EL ASHTANGA YOGA

Las ocho ramas del yoga y su propósito

Por Swami Jnaneshvara

Como uno de los temas centrales más importantes que son desarrollados en los Yoga Sutras, en el segundo capítulo es el tema del ashtanga yoga, éste tema se trata a partir del Sutra 2.29, el cual dice:

2.29 yama niyama ásana pranayama pratyahara dharana dhyana samadhi ashtau angani

Los ocho pasos del yoga

1. Yamas: abstinencias, autorregulaciones
2. Niyamas: disciplinas
3. Asana: posturas físicas
4. Pranayama: expansión de la respiración
5. Pratyahara: control de los sentidos
6. Dharana: concentración
7. Dhyana: meditación
8. Samadhi: absorción profunda

El propósito de los ocho pasos del yoga es: Discriminar

El objetivo de practicar los ocho pasos (Yoga Sutra 2.29) es desarrollar la atención como herramienta para un conocimiento discriminativo, vía de acceso para la iluminación discriminativa y la liberación. Eso significa usar la atención (Yoga Sutras 3.4 -3.6) como si fuera una hoja de afeitar, para separar 'el que ve' de 'lo visto' (Yoga Sutra 2.17); de tal modo que se logre romper la asociación con el karma (Yoga Sutras 2.12 - 2.25) y dejar atrás los cuatro errores debidos a la ignorancia o avidya (Yoga Sutras 2.24 -2.25) que son:

1. Confundir lo temporal con lo eterno,
2. Confundir lo impuro con lo puro,
3. Confundir el sufrimiento con la felicidad y
4. Confundir el falso ser con el verdadero Ser (Yoga Sutra 2.5).

Como resultado de esta discriminación continua, se experimenta finalmente el Ser o "el que ve" en su verdadera naturaleza. (Yoga Sutra 1.3)

Extracto de un artículo de Swami Jnaneshwara, puede encontrar el artículo completo en www.swamij.com.

Artículo especialmente recomendado.

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

Autorregulación y auto-entrenamiento en Yoga

Los cinco yamas o códigos de autorregulación, correspondientes al primero de los ocho pasos del Yoga.

Estos **Yamas** son: No-violencia, no herir (ahimsa); sinceridad, honestidad (satya); honradez, 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 (saucha); una actitud alegre (santosa); ascetismo o entrenamiento de los sentidos (tapas); estudio de sí mismo y reflexionar en las escrituras sagradas (svadhyaya), y finalmente una actitud de entrega a nuestra propia fuente (ishvara-pranidhana), son las disciplinas o prácticas de auto-entrenamiento o niyamas, el segundo peldaño de la escalera del Yoga.

Beneficios de los Yamas y Niyamas del Yoga

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 éstos, 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 Sutras esto está descrito como desidentificación de las modificaciones del campo mental (Yoga Sutra 1.2); más adelante, este proceso se grafica como un campesino que abre una compuerta para que el agua fluya y riegue una extensión de terreno (Yoga Sutra 4.3).

Asana, la postura en yoga

El tercero de los ocho pasos (Yoga Sutra 2.29) del Yoga es ásana: La postura, asiento o posición en la que se efectúan los pasos siguientes. La palabra ásana proviene de la raíz ~as, que significa “sentarse”. Yoga se define como el dominio de los patrones de pensamiento del campo mental (Yoga Sutra 1.2), a fin de experimentar la Autorrealización (Yoga Sutra 1.3); una postura estable y cómoda (Yoga Sutra 2.46) es indispensable para realizar las prácticas meditativas que la hacen posible.

Yoga y pranayama

Pranayama es el cuarto de los ocho peldaños del Yoga (Yoga Sutra 2.29). Consiste en regular la respiración hasta llegar a hacerla suficientemente lenta y sutil (Yoga Sutra 2.50), como para sentir el flujo continuo de energía (prana) que trasciende o subyace la exhalación, y los intervalos entre ambas (Yoga Sutra 2.51). Los tres pranayamas son exhalación, inhalación y el intervalo (Yoga Sutra 2.50), pero existe un cuarto pranayama que es el prana continuo que está más allá de los otros (Yoga Sutra 2.51). La experiencia y práctica repetida de este cuarto pranayama adelgaza el velo del karma que habitualmente opaca la luz interna, permitiendo que esta luz brille a través de él (Yoga Sutra 2.52). Para que la práctica del control de la respiración y pranayama sea exitosa y acceder a todos los beneficios que aporta, debe ser realizada en una postura sentada estable y cómoda (Yoga Sutras 2.46 -2.48). Estas prácticas y métodos de pranayama hacen que la mente adquiera o desarrolle la idoneidad, o capacidad para la concentración (dharana), el sexto de los pasos (Yoga Sutras 3.1 -3.3).

Yoga y Pratyahara

Pratyahara 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 (Yoga Sutra 2.54). Se dice que los sentidos siguen a la mente como un enjambre sigue a la abeja reina, que donde va la persigue. De la misma manera, si la mente realmente se internaliza, los sentidos irán corriendo detrás de ella. Pratyahara es el quinto de los ocho pasos.

Dharana, Dhyana, Samadhi y yoga

Los últimos tres peldaños del Yoga son dharana (concentración), dhyanana (meditación) y samadhi. Dharana es concentración, el proceso de mantener o fijar la atención mental en un objeto o lugar (Yoga Sutra 3.1). Dhyana es meditación o concentración sostenida, por la cual la atención se mantiene en un mismo objeto o lugar (Yoga Sutra 3.2). Samadhi es la absorción profunda, donde sólo la esencia de ese objeto, lugar o punto ilumina la mente, como si ésta careciera incluso de su propia forma (Yoga Sutra 3.3).

Samyama, herramienta de excelencia del yoga

Samyama es la práctica conjunta de la concentración, la meditación y samadhi, 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 Sutras (Yoga Sutras 1.12 -1.16). Samyama se aplica a numerosos objetos, analizados en los sutras restantes del capítulo 3. Se usa para introspección profunda, porque como herramienta se asemeja a un bisturí usado para discriminar (Yoga Sutras 2.26 -2.29). Es esta discriminación lo que deja finalmente al descubierto la joya del Ser en el núcleo de nuestro ser. 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. (Yoga Sutra 3.26). La discriminación más fina es lo que finalmente lleva a la liberación (Yoga Sutra 4.26). Este proceso de discriminación le permite al yogui ir trascendiendo gradualmente las múltiples formas de los cuatro tipos de ignorancia o avidya por las que se confunde 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 (Yoga Sutra 2.5)

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:

YAMAS Y NIYAMAS

Los pilares filosóficos del Ashtanga Yoga

Los Yoga Sutras de Patanjali se hallan 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 absolucón o emancipación (kaivalya).

Yama

Los ocho miembros del yoga aparecen descritos en el capítulo segundo. 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 a la codicia. La raíz de estos males se halla en las emociones de la codicia, el deseo y el 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 ahimsa está compuesta por la partícula “a”, que significa “no”, y el sustantivo “himsá”, 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 somos hijos del mismo Padre, el Señor. El yogui 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 yogui, 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 éste porte. Uno puede usar el cuchillo lo mismo para pelar una fruta

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

YS II 31

Algunas de estas normas universales son similares a normas de 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 práctica 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.

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.

que para apuñalar a un enemigo; el mal no está en el instrumento sino en quien lo usa.

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 más necesario es hallarse libre de miedo. A fin de obtener dicha liberación se requiere un cambio de perspectiva vital, una reorientación de la mente. La violencia disminuye necesariamente 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 yogui considera que toda criatura tiene tanto derecho a la vida como él mismo. Cree que ha nacido para ayudar a los demás, y mira la creación con ojos de amor. Sabe que su vida se halla 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 yogui alienta a aquéllos 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 yogui, 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 yogui 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 borracho, aun 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 cos tumbre. De la misma forma, un verdadero seguidor de ahimsa con su oponente.

Acompañan a ahimsa, ahaya (ausencia de temor) y akrodha (ausencia de ira). La ausencia de temor sólo la obtienen quienes llevan una vida pura. El yogui 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. Teme al futuro, a lo desconocido, a lo que no ve; teme perder su medio de subsistencia, sus posesiones o su reputación.

Más su mayor temor es el de la muerte. El yogui 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 halla sujeto a la enfermedad, la vejez, la decadencia y la muerte, el espíritu permanece incólume. Para el yogui, la muerte es la salsa que añade gusto a la vida.

Existen dos tipos de ira (krodha): uno degrada la mente, mientras que el otro lleva al crecimiento espiritual. La raíz del primero 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 yogui 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 para con las faltas de otros. El espíritu de consideración es un atributo del yogui, cuyo corazón se enternece ante todo sufrimiento. La consideración para con los demás y la firmeza para 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 yogui 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 halla 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 yogui debe conformarse estrictamente a estas dos facetas de la Realidad. Por ello ahimsa es preceptiva, pues se halla esencialmente basada en el amor. Satya presupone una perfecta veracidad de pensamiento, palabra y obra. La mentira en todas sus formas excluye al sadhaka 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, false-

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 yogui que meditaba en el bosque, escuchó un sonido y al abrir los ojos viózzo 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

dad en transacciones, la calumnia o el chismorreó 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 con todo. Quien ha aprendido a controlar su lengua ha logrado en 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 halla 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 yogui 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 yogui debería solo inclinarse a una cosa, que es la trascendencia. La ausencia de apetencias le permite protegerse de las grandes tentaciones. Las apetencias enturbian la corriente de la serenidad y hacen 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 yogui 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 aquél que en todo ve la divinidad. Sin embargo, Patanjali 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 yoguis 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 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 Conciencia 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 halla 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 de 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

Algunas otras interpretaciones de la palabra Bramacharia son:



ॐ Moderación.

ॐ Caminar en presencia de la realidad suprema.

ॐ Recordar lo divino.

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

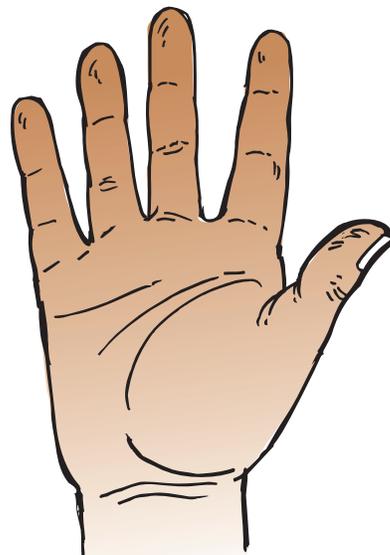
Rico es no el que mucho tiene sino,
el que menos necesita.

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

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 yogui 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 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 yogui 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 halla jalonada 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 Gita: “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.”



Niyama

Niyama son las normas de conducta que se refieren a la disciplina individual, mientras que las de yama son universales en su aplicación. Los cinco niyamas enumerados por Patañjali son: saucha (pureza), santosa (contentamiento), tapas (ardor o austeridad), svadhyaya (estudio del Sí-mismo) e Isvara pranidhana (dedicación al Señor).

1. Saucha

Para el bienestar es esencial la pureza de cuerpo. Mientras que buenos hábitos como el baño purifican externamente el cuerpo, ásana y pranayama lo depuran internamente. La práctica de ásanas tonifica el cuerpo entero y expulsa las toxinas e impurezas ocasionadas por un exceso de complacencia. El pranayama 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 svadhyaya (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 para con las virtudes de los otros despierta asimismo el propio autorrespeto y le da a uno a luchar contra sus propias penas y dificultades. Cuando la mente está lúcida, resulta fácil volverla uni-direccional (ekdgra). Mediante la concentración se obtiene el dominio de los sentidos (indriyajaya). Es entonces cuando uno se halla preparado para penetrar en el templo de su propio cuerpo y allí contemplar su ser real en el espejo de su mente.

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, sustancia sustentadora al tiempo que consumidora 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 al Señor. 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 en el que uno ha nacido y se ha criado. 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 la única criatura que come cuando no tiene apetito y generalmente vive más para comer 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 yogui, 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 halla 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. Santosa

Ha de cultivarse santosa (contento o satisfacción plena). Una mente descontenta no puede concentrarse. El yogui, al no sentir falta de nada, se halla 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 del Señor 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 los hombres por razón de raza, credo, riqueza y saber. Crean discordias de donde salen, consciente o inconscientemente, conflictos que distraen y confunden, con lo que la mente no puede alcanzar la uni-direccionalidad (ekdgra) 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 tap, que significa resplandecer, arde; brillar, sufrir dolor o consumirse por el fuego. 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. 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 hacia esa meta. 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 (kdyika), a la palabra (vdchika) y a la mente (mdnasika). 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 yogui desarrolla fortaleza de cuerpo, mente, carácter, adquiere valor y sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

4. Svadhyaya

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

Svadhyaya difiere de la mera instrucción que se obtiene de una conferencia en la que el conferenciante hace ostentación de su saber ante la ignorancia del auditorio. Cuando la gente se reúne para svadhyaya, 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 svadhyaya son, por así decirlo, introducidos en la

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, de humo, y tortura y angustia donde nos va a enviar para que lloremos, gritemos, suframos donde nos va a enviar hasta el final de todos los tiempos... pero El nos ama.

Documental: Zeitgeist

propia corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser.

Quien práctica svadhyaya lee su propio libro de la vida, al tiempo que lo escribe y lo revisa. Se efectúa un cambio en su enfoque de la vida. Empieza a comprender que toda la creación tiene por cometido bhakti (la adoración), 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”), svadhyaya 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 suidhyiya 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 propia.

La filología no es un lenguaje, sino la ciencia de los lenguajes, cuyo conocimiento facilita que el estudiante aprenda mejor su propio idioma. De todo semejante, 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 pranidhana

Isvara pranidhana es la dedicación al Señor de nuestras acciones y nuestra voluntad. Quien tiene fe en Dios no desespera, ya que posee iluminación (tejas). Quien sabe que toda la creación pertenece al Señor no se engreirá ni se embriagará de poder; no se rebajará por intereses egoístas; 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 espiritual. Y 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 éstos van en pos del placer surgen moha (el apego) y lobha (la codicia) para

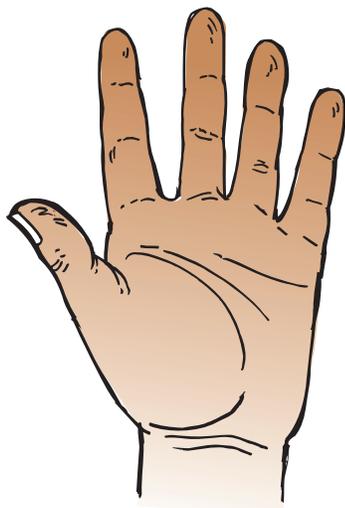
su repetición. Si no se los complace, se produce soka (la tristeza). Han de refrenarse, pues, mediante el conocimiento y el dominio de sí mismo. Sin embargo, controlar la mente resulta más difícil.

Trás haber agotado los propios recursos sin éxito, acudimos en busca de ayuda al Señor, que es la fuente de todo poder. Es en este punto cuando comienza bhakti. En bhakti, mente, intelecto y voluntad aparecen entregados al Señor, y el sadhaka ora: “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 tomo al Señor. En una mente henchida de ideas de satisfacción personal, existe el peligro de que los sentidos arrastren a aquélla trás 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 hallan alrededor. Una mente que alberga deseos no puede arder ni dar luz y calor al ser tocada por el fuego del conocimiento.

El nombre del Señor es como el Sol: disipa toda oscuridad. La Luna resplandece llena cuando se halla frente al Sol. También el alma individual resplandece llena cuando se halla ante el Señor. 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.

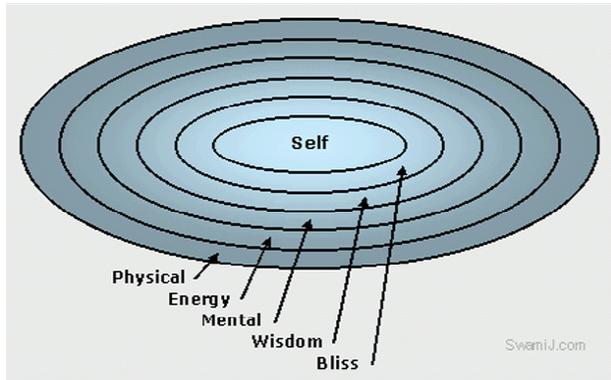
Las acciones reflejan la personalidad de un hombre mejor que sus palabras. El yogui ha aprendido el arte de dedicar todas sus acciones al Señor, y así ellas reflejan la divinidad que reside en su interior.



SEGUNDO CAPÍTULO:

LAS CINCO CAPAS O KOSHAS DEL YOGA

Por Swami Jnaneshwara



Nosotros los seres humanos somos como una lámpara que está recubierta por cinco capas sobre nuestra luz. Cada una de esas capas está hecha con un diferente color y tiene una densidad distinta. Cuando la luz brilla a través de esas capas cambia de manera progresiva de color y en su naturaleza. Este color le da una cualidad dulce y amarga al mismo tiempo. Por un lado esas capas le dan una belleza individual a cada lámpara, sin embargo, éstas también oscurecen el brillo de la luz.

El camino de auto-realización del yoga implica un movimiento progresivo hacia dentro a través de cada una de esas capas, para experimentar así la pureza en el centro eterno de la consciencia, mientras que al mismo tiempo permite que esa pureza brille a través de nuestra individualidad. Estos cinco niveles son llamados Koshas, que literalmente significa capas, también llamados los cinco cuerpos sutiles.

1. **Físico:** Annamaya kosha
2. **Energético:** Pranamaya kosha
3. **Mental:** Manamaya kosha
4. **Sabiduría:** Vijnanamaya kosha
5. **Bienaventuranza:** Anandamaya kosha

El centro de los Koshas es el Ser o el alma: Atman

Kosha significa capa, como las diferentes capas de las muñecas hechas de madera, originarias de Holanda. *Maya* significa apariencia, cómo si algo aparentara ser de cierta manera pero en realidad fuera de otra. En la filosofía Advaita Vedanta se sugiere que imagine una noche oscura en la que a la distancia usted cree ver un hombre, sin embargo al acercarse se da cuenta de que simplemente es una cerca que era difícil de ver, esto es maya.

Eso significa que cada una de las envolturas o koshas es sólo apariencia. En verdad, todos los niveles, capas o envolturas de nuestra realidad son sólo apariencia, o maya (mientras que también apare-

cen como muy reales en el sentido relativo al mundo externo), bajo todas esas apariencias, somos consciencia pura, divina, y eterna, o cualquier nombre con el que prefiera uno llamarle. Este es uno de los principios fundamentales de la meditación Advaita Vedanta.

Mientras que algunos ven que maya significa que nada es real, y toman esto como una práctica intelectual y fría de corazón, otros ven la ilusión de maya como shakti, la fuerza creadora del universo. El maya de los koshas es entonces experimentado de ambas maneras, como irreal y, al mismo tiempo, como las hermosas manifestaciones de la unicidad universal.

Físico: Annamaya kosha

Anna significa alimento. Todos los aspectos de la vida vienen y van, y son consumidos por otro aspecto de la realidad exterior. Así, los koshas más exteriores son llamados la envoltura del alimento o, Annamaya kosha.

En la práctica Vedanta, entrenamos este aspecto de nosotros mismos, lo cuidamos, lo alimentamos, para que podamos disfrutar nuestras vidas externas e ir hacia dentro sin que ello sea un obstáculo durante la meditación. En meditación, nos volvemos conscientes de Annamaya kosha, lo exploramos y luego vamos hacia dentro, hacia y a través de los otros koshas.

Energético – Pranamaya kosha

El siguiente de los koshas es Pranamaya kosha. Prana significa energía. Es la fuerza vital que produce las variaciones sutiles relativas a la respiración, y la cual es la fuerza conductora detrás del aspecto físico de los sentidos y la operación del cuerpo físico. Ello permite a nuestro invisible morador interno, nuestro Verdadero Yo, ser capaz de participar en el mundo exterior. Al mismo tiempo, sin embargo, permite que el eternamente quieto, silencioso centro de nuestra consciencia sea identificado erróneamente como el móvil visible o sea el cuerpo físico.

Para una vida saludable y para la práctica de la meditación, la sabiduría Vedanta dice que es muy útil o esencial que este nivel de nuestro ser sea entrenado, regulado y dirigido, de manera que fluya suavemente. En la meditación, nosotros nos volvemos conscientes de Pranamaya kosha, lo exploramos, y entonces vamos hacia dentro y a través de los demás koshas.

Mental: Manamaya kosha

El siguiente kosha, es Manamaya kosha. Mana significa mente. Es el nivel de procesamiento de nuestros pensamientos y emociones. Está en control directo de la operación de nuestro cuerpo físico y los sentidos a través del prana. Es como el supervisor de una fábrica, en la cual da instrucciones, pero no le es posible ser el administrador de la fábrica de la vida. Debido a esto naturalmente tiene dudas e ilusiones creadas. Cuando recibe instrucciones claras desde un nivel más profundo, funciona muy bien. Aún así, cuando está nublada por sus ilusiones, la sabiduría más profunda está también oscurecida.

En meditación nos volvemos conscientes de Manamaya kosha, lo exploramos, y entonces vamos hacia dentro y a través de los demás koshas.

Sabiduría: Vijnanamaya kosha

La siguiente envoltura significa conocimiento, lo es también de la sabiduría que está bajo el aspecto del procesamiento y el pensamiento de la mente. El sabe, decide, juzga, y discrimina entre esto y aquello, entre lo útil y lo no útil. Es también el nivel de la consciencia del yo, significando la poderosa onda de la mismidad, del yo soy. Esta mismidad en sí misma es una influencia positiva, pero cuando se junta con los recuerdos, y está nublado por la mente (manas), pierde su fuerza positiva.

Una gran parte del sadhana (práctica espiritual), es ganar un acceso cada vez mayor a este nivel de nuestro ser. Es el nivel que tiene la más alta sabiduría para buscar La Verdad, para ir hacia dentro, en búsqueda del eterno centro de consciencia.

Bienaventuranza – Anandamaya kosha

Anandamaya kosha el kosha más interior, el primero de los koshas que rodea al Atman, el eterno centro de consciencia. Ananda significa beatitud. Sin embargo, no es la beatitud como una mera emoción experimentada al nivel de la envoltura de la mente. Ananda es un orden de la realidad totalmente diferente que aquel de la mente. Es la paz, alegría y amor que están debajo y más allá de la mente, independiente de cualquier razón o estímulo para causar una reacción de felicidad mental. Es simplemente ser, posándose en la beatitud llamada Ananda.

Empero, aún esta beatitud por maravillosa que sea, es todavía una envoltura, una pantalla de lámpara que cubre la luz pura de la cons-

ciencia. Es la más sutil de las cinco koshas. En el silencio profundo de la meditación también se deja ir, para experimentar el centro.

Atman: Ser o Alma

Atman es el Ser, el eterno centro de consciencia, el cual nunca nace y nunca muere. En la metáfora de la lámpara y las pantallas, Atman es la luz en sí misma, aún así, siquiera describirlo de esta manera es limitado y erróneo. La más profunda luz brilla a través de las koshas, y toma sus colores.

Atman, el Ser, ha sido descrito como indescriptible. La realización de ello, en experiencia directa, es el propósito de las prácticas de la meditación Yoga, Advaita Vedanta, y Tantra, enseñadas en la tradición Himalaya.



HISTORIA MODERNA DEL YOGA:

EL LEGADO DE KRISHNAMACHARYA

Artículo de la Revista Yoga Journal

Autor Fernando Pagés Ruiz (traducido por Fernando Maureira)



T. Krishnamacharya

Ver artículo en inglés en
<http://www.yogajournal.com/wisdom/465>

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 bramín 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 en día una tradición yóguica cuyas ásanas no haya influenciado. Aún cuando usted aprenda de algún yogui apartado ahora de las tradiciones asociadas con Krishnamacharya, es bastante probable que su maestro haya estudiado previamente el método Iyengar, Ashtanga, o Viniyoga antes de desarrollar su propio estilo. Rodney Yee, que aparece en numerosos y populares videos, estudio por ejemplo, con Iyengar. Richard Hittleman, un conocido yogui de los años 70 estudio 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, Sivananda y Bikram yoga por ejemplo, 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 Sirsasana (Parada de cabeza) y Sarvangasana (Equilibrio sobre los hombros). Fue pionero en el refinamiento de las posturas, en optimizar sus secuencias y en atribuir valor terapéutico a ásanas específicas. Al combinar pranayama y ásanas, 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 ásanas, que ha llegado a ser la rúbrica del Yoga de hoy. Probablemente no ha existido otro yogui que haya desarrollado tan deliberadamente las prácticas físicas. En el

proceso, transformó el Hata – 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, quien 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 día. 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, aun 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 hindúes lo practicaba. Pero, a mediados del siglo diecinueve y comienzos del veinte, movimientos revitalizadores hindúes insuflaron nueva vida en la tradición india.

De joven. Krishnamacharya se sumergió en el aprendizaje de diversas disciplinas clásicas hindúes, incluyendo el idioma sánscrito, rituales, leyes, medicina india básica. Con el tiempo, iba a canalizar este amplio bagaje de conocimientos hacia el estudio del Yoga, en donde sintetizaría la sabiduría hindú 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 Sutras de Patanjali, y le dijo que su familia descendía de un respetado yogui 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 ásanas 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 yoguis. Su antepasado Nathamuni le cantó versos de *Yogarahasya (La esencia del Yoga)*, un texto perdido hacia 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).

Aun cuando la historia del autor pudiese parecer rebuscada, apunta a un importante rasgo de la personalidad de Krishnamacharya: Nunca se atribuyó originalidad. En su versión, 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 panoplia 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 alguna encuentros ocasional con algún yogui, pero siempre anhelaba estudiar más profundamente, como le había recomendado su padre.

Un profesor universitario lo vio practicando sus ásanas 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 paso siete años con su profesor memorizando los *Yoga Sutras* de Patanjali, aprendiendo ásanas y pranayama, y estudiando los aspectos terapéuticos del Yoga. Durante su aprendizaje, Krishnamacharya dice haber dominado 3000 ásanas, 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 el 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 remunerativo. 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, el 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 yoguis 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, un retazo de género del sari de su esposa, más tarde recordaría este período como el más duro de su vida, pero las dificultades sólo lograron endurecer aun 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 ásanas que ahora son conocidas: *Sritattvanidhi* (traducidas al inglés por el erudito en sánscrito Mor-mas 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 ásanas 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 ásana. 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. Aun 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 ásanas 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 ese College, 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 ásanas 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 Sutras*, el *Baghavat Gita*.

Cualquiera 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 todavía enseña.

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.

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

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: El primer estudiante que llevó su Yoga al escenario mundial pidió ser admitida vistiendo un sari... ¡ Y además era occidental! La mujer, que llegó a ser conocida como Indra Devi (nacida en Zhenia Labunskaja, en la Latvia pre-soviética) era amiga de la familia real de Mysore. Después de ver una de las demostraciones de Krishnamacharya, pidió ser admitida como estudiante. Al comienzo ni extranjeros ni mujeres. Pero Devi insistió, persuadiendo al Maharajá de que intercediera en su favor con este bramín. De mala gana Krishnamacharya 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, sobre dieta y pranayama. 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. Devi siempre ha mantenido en sus enseñanzas este estilo suave. Aunque su estilo no utiliza Vinyasa, usa el principio de las secuencias de Krishnamacharya de manera que sus clases recorren un camino: Empezaban con posturas de pie, progresando hacia un ásana central seguido de posturas complementarias y terminaba

con relajación. De la misma forma que ocurrió con Jois, Krishnamacharya le enseñó a combinar pranayama y ásanas.

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 la forma de una oración. Aunque ella misma desarrolló este concepto, pudo ya haber estado presente en forma embrionaria, en las enseñanzas que recibió de Krishnamacharya. En sus últimos años, Krishnamacharya también recomendó cantos devocionales dentro de la práctica de ásanas. En la actualidad, acercándose a los 103 años, Devi recibe cada tarde estudiantes en uno de sus seis centros de Buenos Aires, Argentina. Y hasta hace tres años atrás, 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 Sudamérica.

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 ásanas el 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.

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

La instrucción de Iyengar

Durante el período en que Krishnamacharya les enseñaba a Devi y a Jois, brevemente también le enseñó 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 día sin la contribución de Iyengar, en especial su detallada, precisa y sistemática ejecución de cada ásana, su investigación sobre las aplicaciones terapéuticas y su diferenciación por niveles; el riguroso sistema de entrenamiento que ha producido tantos profesores influ-

Un profesor de yoga debe de ser capaz de adaptar el yoga a la gente y no la gente al yoga.

Krishnamacharya

yentes. También es difícil saber cuánto influyó en su desarrollo posterior el entrenamiento que recibió de Krishnamacharya. Aunque intenso, el tiempo que pasó junto a su maestro, fue corto: solo 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 conocido hoy día 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 Keshavamurty, 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 los ásanas. 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 Krishnamacharya le ordenó que hiciera Hanumanasana, (Apertura completa de piernas), Iyengar se quejó de que nunca había hecho esa postura antes. ¡Hazlo! Le gritó Krishnamacharya. 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.

Krishnamacharya eligió a Iyengar, su estudiante más joven, para que impartiera esa clase. En esa época las clases eran segregadas, es decir, las mujeres estudiaban separadamente de los hombres. Iyengar impresionó a las mujeres con su forma de enseñar. Y, a pedido de ellas, Krishnamacharya designó a Iyengar como su instructor. Enseñar fue una promoción para Iyengar, pero no contribuyó mayormente a mejorar su situación. 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 Konasana (sentado con las plantas de los pies juntas) o bien doblándose hacia atrás sobre un rodillo compactador de cemento para mejorar su Urdhva Dhanurasana (la araña). 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 ásanas.

Varios cientos de millas alejado de su gurú, la única forma que tenía Iyengar de aprender más sobre ásanas, era explorar con su propio cuerpo y analizar los efectos. Con la ayuda de Ramamani, Iyengar refinó y mejoró las ásanas que aprendió de Krishnamacharya. Al igual que Krishnamacharya, 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 ásanas como herramienta de curación, creando programas terapéuticos específicos. Adicionalmente, Iyengar empezó a ver el cuerpo como si fuera un templo y las ásanas, como las oraciones.

El énfasis de Iyengar en los ásanas 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 ásanas, 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.

La sobrevivencia durante los años difíciles

Aun cuando sus estudiantes prosperaban y difundían su evangelio yóguico, 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. Un Krishnamacharya de 60 años se vio en la situación de tener que empezar todo de nuevo. A diferencia de algunos de sus protegidos, Krishnamacharya 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, cambio 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. Krishnamacharya 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 Paschimottanasana, (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 ásanas para ayudar a los estudiantes a alcanzar metas específicas de corto plazo, como recuperarse rápidamente de una enfermedad. Y, 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 Viniyoga, se convirtió en la marca registrada de la enseñanza de Krishnamacharya en sus décadas finales. Krishnamacharya 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. Krishnamacharya manipuló los miembros sin vida del paciente poniéndolos en diferentes posturas, una especie de yogaterapia. Y como con muchos estudiantes de Krishnamacharya, 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 yogui, 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 yoguis, Desikachar nunca sintió el deseo de continuar con la tradición. De niño, se alejaba de su padre cuando éste le pedía que hiciera ásanas. Krishnamacharya lo agarró una vez, le ató las manos y pies en Baddha Padmasana (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 abrazo efusivo. La sangre debe habersele ido de la cara a Desikachar al presenciar ésto, y sobretodo, cuando vio que Krishnamacharya también la abrazaba. En esos días, las mujeres occidentales y los Bramines no se abrazaban especialmente no en medio de la calle, y menos tratándose de un Bramín tan observante como Krishnamacharya. Cuando se hubo ido la mujer lo único que atinó a decir Desikachar fue: ¿Por qué? Krishnamacharya 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, de buen grado, este repentino interés de su hijo por el yoga. Le dijo que continuara con su carrera de ingeniero y que dejara el yoga tranquilo. 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. Eventualmente Krishnamacharya aceptó. Pero, 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 vio la necesidad de la religión. Krishnamacharya respetó la decisión de su hijo e iniciaron las clases con ásanas y recitando los *Yoga Sutras* de Patanjali. Y, 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, Krishnamacharya 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. Llego, 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 observo que a medida que iban progresando los estudiantes, Krishnamacharya no solo comenzaba a poner énfasis en la práctica de ásanas 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 si misma, un acto de devoción, que cada ásana

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, Krishnamacharya 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 Krishnamacharya 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 ataduras 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, Kausthub 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 calidoscopio, 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 aparecer 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.

ÉTICA PROFESIONAL:

CÓDIGO DE ETICA

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, éstos 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 los *Yoga Sutras* II. 31).

Algunos de los principios que se considera, deben regir el comportamiento de los instructores que laboran en el campo del yoga se encuentran en la primera rama (anga) de Patanjali (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 (Bramahcarya)
- ▶ 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 algunos 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 del yoga.

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.

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*, nacida en América, ahora reside en Nueva Zelanda.

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

Como practicantes y representantes del yoga, se espera que su comportamiento refleje los altos principios morales expuestos en el yoga.

Es importante también aclarar que, debemos considerar el contexto cultural actual, que 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 a mejorar la calidad de su enseñanza y de su 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 del 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 del yoga, especialmente quienes enseñan Hatha-Yoga, se abstendrán de dar consejo médico, o el consejo que se

- podiera interpretar como tal, a menos que tengan las calificaciones médicas necesarias.
9. Los profesores del 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 de 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, así aprecian el hecho de que cada individuo tiene derecho a sus propias opiniones, ideas, y creencias. Así mismo, los profesores de yoga 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 comunicar la enseñanzas yoguicas a él o ella, el profesor del yoga tiene la libertad de rechazar trabajar con esa persona, y si es posible, encuentra 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 en evitar aprovecharse de la confianza y potencial dependencia de los estudian-

tes, 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 en 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 por estas pautas, eso no habla sobre la naturaleza ética o poco ética de esa conducta.

Los profesores de yoga se esfuerzan siempre en respetar y, con su mayor capacidad, adherirse al Código de conducta yóguico 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 en frente de los estudiantes.
- ▶ Estudiantes que antes de encontrarse completamente preparados, y sin la autorización y consentimiento de sus profesores comienzan a dar clases (asalariadas).
- ▶ Profesores que sustituyen a otros profesores 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 a 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.

ठल नालाके इहोरवाजे



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 ásana 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.

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 aun 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

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

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 siguiente mañana, desmejorada pero decidida a mantener su programa gringo, Farhi comenzó la clase – apenas. Ella pasó el primer

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 “Deva”, que significa Dios.

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

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 ásanas. 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). “Aun si su concepto es, ‘ sencillamente le enseño a las personas cómo estirarse, ‘ la naturaleza intrínseca del yoga es que no se puede separar el ásana 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 el 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 ésta: “ 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 Etica

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 Trikonasana 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. Concuera 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”.

“Ésta 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 incidentes 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 éste 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 desfogá”.

Este instructor sabe lo que se siente al ser quemado en esa explosión. Algunos años atrás éste 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 aun 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 ásana 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 ásanas, 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 ásana 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, dígallo 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 ‘eclectica’, 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 aun 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 ásanas 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 de 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 Patanjali 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 Patanjali 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 Mahabharata, 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 Yudhishthira to tell a lie in order to demoralize the enemy general. Yudhishthira 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 conceals 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, Patanjali’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 mis-

takes, 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. Patanjali 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.