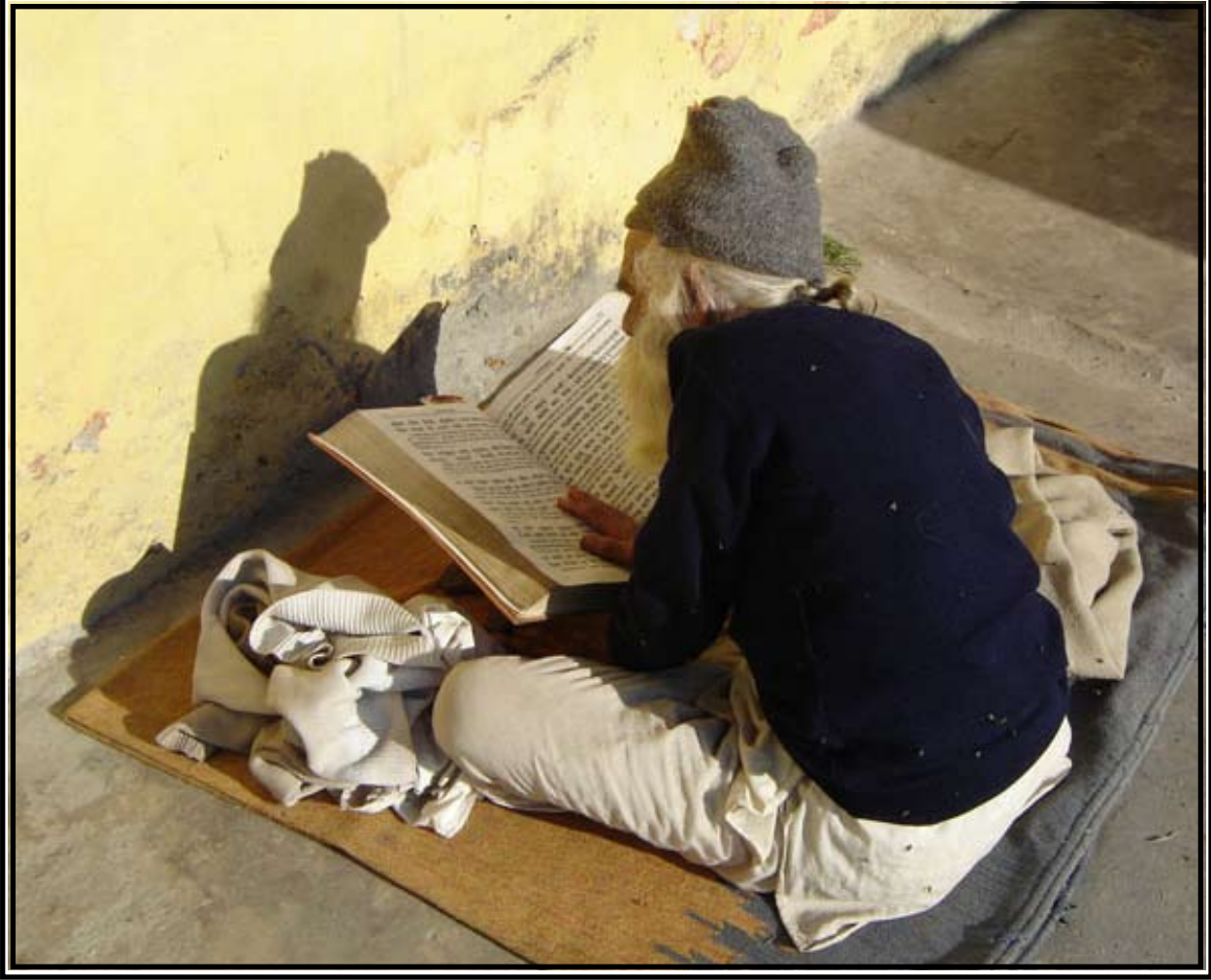


गौठइठगिं वदो पुठ्ठव



छारसाना

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

Rama Krishna Paramahansa



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. Estas 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 cosas 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 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 unos con los otros 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 ellos tienen características específicas y a veces incluso parecen contradecirse unos con los otros, pero cuando uno 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 conciencia superior.

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

*Todos los senderos del yoga incorporan los mismos tres objetivos:
la salud física,
la paz mental
y una conciencia superior.*



Los Cinco Grupos Básicos

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

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 conciencia 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. Algunos nunca pueden mantenerse quietos, ellos 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 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 relaciona 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 el consideraba "yoga integral", en la cual todos los aspectos de la personalidad son canalizados al realizar una combinación de estos distintos senderos. El 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). Ahora discutiremos a contiunción con mayor profundidad estos cinco senderos.

Realmente lo mejor es practicar hasta cierto punto cada uno de estos cinco senderos, dándo 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 este el que se acompla a su naturaleza.

1. Hatha yoga

Trataremos primero con este sendero ya que generalmente es el que procede 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. Es este flujo del prana 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 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.

En un texto clásico antiguo llamado el Gherand Samhita, se le 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.

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

Los aspectos lunares se relacionan a la actividad mental, así como los aspectos solares se asocian a los aspectos físicos.



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 conciencia. Recuerde que aunque el prana no es visible no significa que no existe o que es un mero concepto. Para la mejor comprensión, compare el prana con electricidad. La electricidad no puede ser vista y los científicos nunca han explicado su naturaleza, y a pesar de esto están de acuerdo de que existe cierto tipo de energía que etiquetamos electricidad, y se puede experimentar al encender un interruptor y encendiéndose 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 pranico equilibrado implica vitalidad del cuerpo y de la mente, porque todos estos aspectos se relacionan directamente el uno con el otro. 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 desboronan. 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 conciencia 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 conciencia 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.

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

Tiene intención de armonizar el cuerpo para poder olvidarlo o trascendido. De esta manera el practicante se encuentra menos afectado por las dificultades físicas (enfermedad, vejez o muerte) y de esta forma 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 en el mismo tiempo sin ninguna expectativa de obtener algo a cambio. Es el echo de vivir en el presente de esta forma que permite acciones más eficaces, más efectivas y de 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 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 guru, una deidad, o un objeto adecuado. De esta manera las emociones encuentran una forma de expresarse, en lugar de suprimirlas o de disiparlos 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 y a 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 yogis han rechaza-



do 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 de responder a sus cuestionamientos, abandonando el camino antes de llegar a las revelaciones. Por lo tanto, la mayoría de la gente debe seguir formas alternativas de yoga para depurar sus mentes y para desarrollar el poder de la concentración. Después de que han 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 mencionemos 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 consciente 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 conciencia; ésta puede dirigirse hacia adentro 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 adentro. Tiene que ir en alguna dirección. Cuando va hacia adentro esta luz comienza a encender para nuestra existencia interna y comenzamos a auto-explorarnos. Normalmente vemos solamente la superficie del océano de la mente; no vemos que es lo que hay debajo. Si nos zambullimos en las profundidades hacia el fondo del mar veríamos los aspectos más profundos de la mente que se ocultan normalmente de nosotros. Ésta es la puntería 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, por motivo de la discusión consideraremos raja yoga como el nombre del grupo de 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 a la autorealización. 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 con 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 estados más altos de conciencia. En un sentido pone “la carreta antes del caballo”. Con otras prácticas de yoga normalmente se busca crear ciertos estados de conciencia 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 consciente. 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.

Acemos 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.

De hecho una 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.

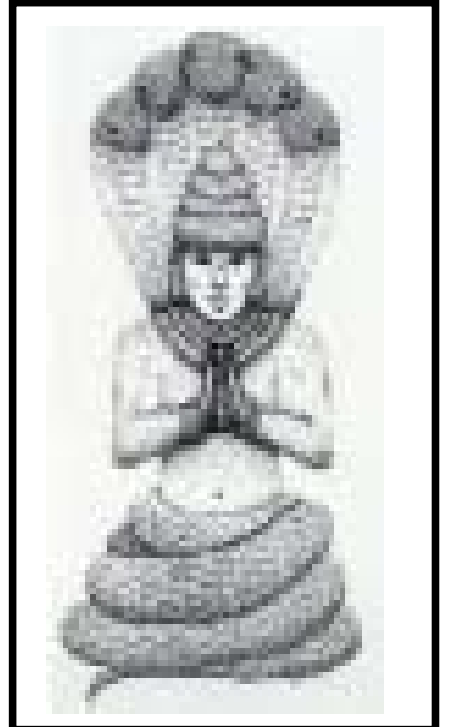


Yogena cittasya padena vacam
 malam sarirasya ca vaidyakena
 yopakarottam pravaram muninam
 patanjalin pranajaliranato'smi

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 Adisesa,
 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 :

MITO O REALIDAD. BIOGRAFIA

Por Kofi Busia

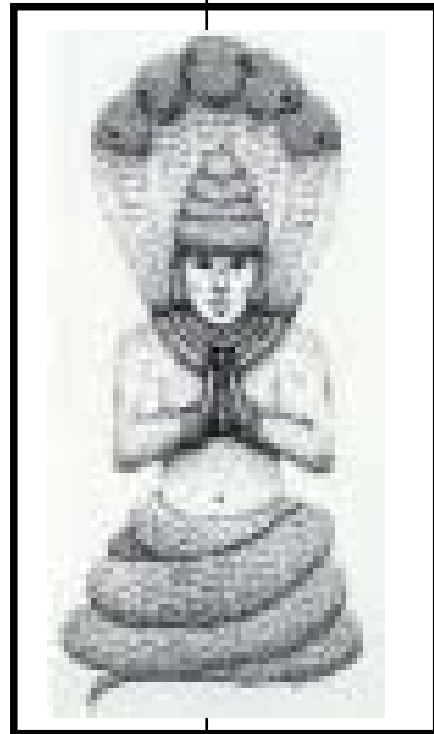
Sus padres, su nacimiento

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 periodo 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 Bhraspati, Dios de la sabiduría y la elocuencia y Sacerdote de los sacrificios.

Según otra leyenda, apenas antes del nacimiento de Patanjali el Señor Vishnu estaba sentado en su serpiente Adisesa (Adisesa es una de



“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

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 bailar 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 prostró 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 prostró 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 disturbarlo 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 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.

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



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.

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 humanas. 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/o
- b) El mismo que escribió sobre Yoga (no importa y/o
- 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 periodos 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 primer pregunta fue afirmativa, es el texto que tenemos hoy el que realmente escribió?

Probablemente la mayor controversia concierne al cuarto capítulo de los Yoga 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.

Cuantos Patanjalis realmente existieron que 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 solo uno.



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 indisputables como 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 disturba 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 asanas 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 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 es en gran medida una tradición del artículo
 - Patanjali. Myth of Reality, a Biography by Kofi Busia.
 - The Age of Patanjali by Pandit N Bhascharyacharya. Theosophical Publishing House.
 Páginas en internet recomendadas:
<http://www.swamij.com/yoga-sutras.htm>. Extraordinaria, super completa.

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.



Introducción a los yoga sutras

Los Yogasutras son un conjunto de 196 sutras (aforismos o slokas) 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, que el hilo es el que sostiene cada una de las piezas para conformar un todo. El Sutra, también conocido en español como aforismo, 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 Parinama. 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 esduerzo 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 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 utilizando 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 Darshanas 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:

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.

Los Yogasutras son un conjunto de 196 sutras (aforismos o slokas) 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, que el hilo es el que sostiene cada una de las piezas para conformar un todo. El Sutra, también conocido en español como aforismo, 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 Parinama-vaada. 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 esduerzo 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 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 utilizando 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 Darshanas 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:

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.



Temas principales tratados en cada uno de los cuatro capítulos.

- CAPIULO I: SAMADHIPADAH - Concentración 51 Slokas

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.

- CAPITULO 2: SADHANA PADAH - La Práctica 55 Slokas

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.

CAPITULO 3 VIBHUTIPADAH - Progresando 55 Slokas

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. Patanjali describe asimismo muchos de los siddhis, o poderes, que se alcanzan por medio de la práctica prolongada e intensa de la meditación.

CAPITULO 4 KAVALYAPADAH - Liberación Final 35 Slokas

Trata sobre la liberación o iluminación, que consiste en la toma de conciencia de la unidad del atman (o espíritu individual) con el Absoluto (Dios). Este capítulo describe cómo está construída la mente y de qué forma esta obstruye la luz del ser interno. Explica cómo el yogi maneja las diferentes ramas de la iluminación, y cómo los bloqueos de la mente cedon permitiendo la liberación.
The Legend of Sage Patanjali



LA LEYENDA DE COMO NACIO 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, esta danza es conocida como la Tandava, Danza Tandava, y esta manifestación del señor Shiva como 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 al Señor 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 estos. El Señor explicó que la gracia, la belleza, la majestuosidad y grandeza del Señor Shiva habían creado una vibración igual de extasiante en su propio cuerpo. Sorprendido por esto, a Adisesa le nació un 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 él empezó a meditar para lograr descubrir quién estaba destinada para convertirse en su madre.

Mientras meditaba, él tuvo la visión de una apasionada a la práctica del Yoga y una asceta (una yogini y tapasvini), Gónika, quien estaba rezando para tener un hijo honorable al cual ella podría transmitirle sus conocimientos y sabiduría. Él se dio 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, él volvió a ver al Dios Sol, y le pidió a él que le cumpliera su deseo. Ella tomó una mano llena de agua, y como una última ofrenda cerró los ojos y meditó en el Sol. Ella abrió sus ojos y volvió a ver a sus manos en la posición en la cual realizaba la ofrenda. Para su sorpresa ella observó una pequeña serpiente que repentinamente tomó una forma humana. Este pequeño humano se prostró a la yogini 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 colobar las manos juntas en posición de plegaria).

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



“Logramos perfeccionar un asana cuando el esfuerzo para realizar dicha asana, simplemente se desvanece”

Y.S. II. 29

Para Instruir del suelo hacia arriba.

Explorando los conceptos de Sthiram y sukham

Los conceptos interrelacionados de Patanjali de “sthira” y “sukha”—esfuerzo y comodidad—pueden ayudar a estructurar su manera de enseñar. Aprenda 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 asana 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 una 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 casa de campaña. A los estudiantes con empeines pronunciados les debemos enseñar a poner particular atención en agarrar la parte interna de sus pies, y mostrarle a los estudiantes con empeines caídos a separar sus tobillos.

Después del agarre de 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 equitati-

*II.46 Sthirasukham
 asanam*

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



vamente entre la pierna izquierda y derecha, la parte de adelante o de detrás 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 adentro 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 han 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

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

सप्त योग्य सुत्राः - Las siete claves para la practica

Focus on a few key suggestions: One way of making the Yoga Sutras simpler and more accessible is to initially focus on a small number of the more straightforward, practical suggestions that contain foundation principles and practices. Following are seven such practices that will open the door to the deeper practices of the Yoga Sutras.

1. Make choices that lead to stable tranquility
2. Reaffirm your convictions regularly
3. Be vigilant about the coloring of thoughts
4. Use 1 simple solution for 27 forms of negativity
5. Train your mind to be one-pointed
6. Witness everything
7. Discriminate at all levels

1 Make choices that lead to stable tranquility:

In yoga, one of the central principles against which all decisions in life are made is the question of what will bring you in the direction of a stable tranquility (1.13). This is the meaning of the word *abhyasa*, which means practices. Cultivating and training yourself in this art of decision making will consistently lead you in the direction of inner peace and Self-realization. Repeatedly ask yourself, "Is this useful or not useful? Will this lead me in the right direction or the wrong direction?" Then, you can move in that direction with conviction, and in a spirit of non-attachment (1.15).

2 Reaffirm your conviction regularly:

Of the core attitudes to develop and reaffirm, none is more important than *virya*, which means the energy of conviction and persistence (1.20). Often we seek the emergence of *kundalini shakti*, the spiritual awakening, but the first form of that to emerge is *sankalpa shakti*, the shakti of determination. It says, in a strong voice, "I can do it; I will do it; I have to do it!" Perpetually having this attitude as a companion will keep you going when the path seems to be filled with obstacles. With this attitude, the same ego that is seen as an obstacle becomes a best friend. Paradoxically, determination goes hand-in-hand with letting go, surrender.

3 Be vigilant of the coloring of thoughts:

The joy of deeper meditation comes through uncoloring (1.5) the mental obstacles (1.4) that veil the true Self (1.3). This process of cultivating uncolored (*aklishta*) versus colored (*klishta*) thought patterns permeates the Yoga Sutras and is a core principle of the practices. It involves minimizing the gross colorings (2.1-2.9) and then dealing with the subtler colorings (2.10-2.11), so that the alliance with karma can be broken (2.12-2.25). It is extremely useful to be ever mindful (1.20) of these colorings, particularly as they apply to attractions, aversions, and fears (2.3). By being gently, lovingly mindful of the colorings both in daily life and at meditation time, they can gradually be attenuated (2.4). This increasingly thins the veil over the true Self (1.3).

4 Use 1 simple solution for 27 forms of negativity:

There are many positive suggestions in the Yoga Sutras for actions, speech, and

Artículo de
 Swami Jnaneshvara Bharati
 SwamiJ.com

Some of the related sutras:
 (1.13, 1.12-1.16)

Some of the related sutras:
 (1.20, 1.19-1.22)

Some of the related sutras:
 (1.5, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 2.12-2.13)



thoughts, including the five Yamas of non-harming, truthfulness, non-stealing, remembering the creative force, and non-acquisitiveness (2.30-2.34). However, we often are not able to completely live up to these high standards. Whenever our actions, speech, or thoughts are contrary to these principles, they may be accompanied by anger, greed, or delusion. They may be mild, medium, or intense. Thus, there are 27 combinations of these three triads (2.34). Though we may never have counted the combinations in this way, we are all familiar with the diverse way in which negative emotions can cause problems. However, there is a single principle in dealing with these that is elegantly simple (though certainly taking a great deal of effort). That is, retrain the mind by repeatedly reminding it that this is going in the wrong direction, and will bring you nothing but unending misery (2.33, 2.34). While this can sound so simple as to be of little use, it really is extremely effective in clearing the mind, and is well worth studying closely and practicing every day. It opens the door for subtler meditation.

5 Train your mind to be one-pointed:

There are several predictable obstacles on the inner journey, according to Patanjali. These include illness, dullness, doubt, negligence, laziness, cravings, misperceptions, failure, and instability (1.30-1.32). However, there is a single antidote that deals extremely effectively with these, and that is to train the mind to be one-pointed (1.32). Whether the means of one-pointedness is mantra, a short prayer, a remembered principle, or being focused in the work you do, this seemingly simple practice is profoundly useful. It must be practiced and experienced to be fully appreciated.

6 Witness everything:

There is a single process that threads its way throughout the Yoga Sutras. That is to systematically observe, explore, set aside with non-attachment (1.12-1.16), and go beyond each of the levels of reality and our own being. The meaning of witnessing is a simple formula:

Witnessing = Observation + Non-attachment

To witness everything involves systematically disentangling from the thought patterns (1.4), witnessing thoughts (1.6-1.11), cultivating remembrance or mindfulness (1.20), moving through the levels of awareness (1.17), and dealing with the gross (2.1-2.9), the subtle (2.10-2.11), and the subtler (3.9-3.16). (See also the article, *Witnessing Your Thoughts*)

7 Discriminate at all levels:

The entire science of Self-realization of Yoga rests on discrimination (viveka). Discrimination is used to make choices that bring stable tranquility (1.13). The purpose of the eight rungs of Yoga is discrimination (2.26-2.29). Razor-like discrimination (3.4-3.6) is used to separate the seer and the seen (2.17), so as to break the alliance of karma (2.12-2.25), and to get past the four mistakes of ignorance, or avidya (2.5). The subtler discriminations involve many subtle experiences (3.17-3.37, 3.39-3.49), as well as mind and consciousness (3.50-3.52, 3.53-3.56), with the highest discrimination leading to absolute liberation (4.22-4.26).

Ask yourself: One of the most simple, straightforward, and useful ways to practice discrimination is to reflect on your actions, speech, and thoughts, and ask yourself, "Is this useful or not useful? Helpful or not helpful? Is this taking me in the right direction or the wrong direction? Is it better that I do this or do that?" Measure your responses on the basis of what brings you closer or further to Self-realization. Ask yourself questions such as these, and answers will definitely come through discrimination.

Some of the related sutras:
(2.33, 2.34)

Some of the related sutras:
(1.30-1.32, 1.33-1.39, 2.41)

Some of the related sutras:
(1.4, 1.6-1.11, 1.17, 2.1-2.9, 2.10-2.11, 3.9-3.16)

Some of the related sutras:
(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)

Preguntas para el estudio de los Yoga Sutras
Presentadas por
Swami Jnaneshvara Bharati
www.swamij.com

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.

Capítulo 1: Concentración (Samadhi Pada)

1. La primera palabra (Atha) sugiere que ud 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. Cual es el principal obstáculo para la auto-realización?
5. El objetivo es poder transformar los pensamientos _____ en pensamientos _____. (1.5)
6. Cuales son las tres formas de obtener un pensamiento correcto?
7. Cuales son los dos puntos claves para controlar los patrones de pensamiento? (1.12)
8. La práctica significa tomar desiciones que traen _____. (1.13)
9. Por cuanto 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. Cuales son los cuatro niveles de concentración? (1.17)
15. Cuales son los cinco esfuerzos o compromisos? (1.20)
16. Cual de estos ud 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. Cuales son algunos de los nueve obstáculos predecibles? (1.30)
20. Cuales cuatro problemas vienen como resultado de estos nueve? (1.31)
21. Cual es la única solución para estos trece? (1.32)
22. En cuales cuatro actitudes uno debe de meditar? (1.33)
23. Una buena forma de calmar la mente es regulando _____. (1.34)
24. Meditación en







ashtanga yoga,

los ocho miembros del yoga

Tomado del libro Light on Yoga, de BKS Iyengar.

Los Yoga Sūtras de patañjali se hallan divididos en cuatro capítulos o páda. El primero trata de sarnddhi, el segundo de los medios (sádhana) para lograr el yoga, el tercero enumera los poderes (vibhūti) con que se encuentra el yogui en su búsqueda, y el cuarto trata de la absolución 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: ahimsá (no violencia), satya (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, a la violencia, a la mentira, al robo, a 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, medianas o excesivas, y sólo traen dolor e ignorancia. Patañjali ataca la raíz de estos males cambiando la orientación de nuestro pensamiento en la dirección de los cinco principios de yama.

1. Ahimsá.

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

“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.

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 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 costumbre. De la misma forma, un verdadero seguidor de ahimsa a 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 del 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.

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

YS II 35

Debemos aprender a observar las manifestaciones de nuestra conducta en los tres distintos niveles en los cuales esta se manifiesta: acción, palabra y pensamiento; y aprender a dirigir estos tres en la dirección de los Yamas.

Este principio de ahimsa se presenta en muchas otras tradiciones, por ejemplo 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.



Mas 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. Ha dedicado su mente, su razón y su vida entera al Señor. Con todo su ser en manos del Señor, ¿qué ha de temer?

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, impidiéndole 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 entenece 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 la formas de pecado mediante la palabra: la injuria y la obscenidad, falsedad en transacciones, la calumnia o el chismorreo y, finalmente, el ridiculizar lo que otros consideran sagrado para ellos. El chismoso es más venenoso que la serpiente. El control de la palabra arranca de raíz toda malicia. Cuando la mente carece de malicia, rebosa caridad para 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.

Uno de los grandes retos, si no confusiones que existen al practicar ahimsa, y satya es que muchas veces no sabemos como 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

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 yogi.

YS II 36

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

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 agarrar 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 sólo apetece una cosa, y ésta es adorar al Señor. 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 mandamiento no robarás se convierte en fiel depositario de todos los tesoros.

4. Brahmacharya.

Según el diccionario, brahmacharya significa vida de celibato, estudio religioso 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 Sankarácbtirya, un brahmachiiri (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 brahmactiri aquél que en todo ve la divinidad. Sin embargo, Patañjali hace hincapié en la continencia de cuerpo, palabra y pensamiento. Ello no quiere decir que la filosofía del yoga sea sólo para célibes. Brahmacharya poco tiene que ver con que se sea soltero o casado y se lleve una vida de cabeza de familia. Hemos de trasladar los aspectos superiores de brahmacharya a nuestro día a día. Para la salvación no es necesario permanecer soltero y carecer de casa. Por el contrario, todos los smrtis (códigos de ley) 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

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

YS II 37

7º Mandamiento:

No robarás.

10º Mandamiento:

No codiciar los bienes ajenos.

Al establecerse en Brahmacharya nace una gran fuerza, capacidad y vitalidad.

YS II 38



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, 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 del Señor 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 salvación. El cabeza de familia que practica el yoga no se ve afectado por el vicio o la virtud; y si para proteger a la humanidad comete algún pecado, no resulta contaminado por él." (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 brahmacharí utilizará sabiamente las fuerzas que genera: empleará las físicas en el servicio del Señor, las mentales para la propagación de la cultura y las intelectuales en el fomento de la vida espiritual. Brahmacharya constituye la batería cuya chispa enciende la antorcha de la sabiduría.

5. Aparigraha.

Parigraha significa atesorar o acaparar, y estar libre de ello es aparigraha. Se trata, pues, de otra faceta de asteya (no robar). Al igual que nadie debe adquirir cosas que no le sean realmente necesarias, tampoco se deben atesorar o acaparar cosas que no se requieran inmediatamente. Tampoco obtener algo sin trabajar para ello, o aceptarlo de alguien como favor, ya que ello indica pobreza de espíritu. El 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 hallan 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 aguardarán con ansia su gloriosa ascensión.

Mediante la observancia de aparigraha el yogui hace que su vida sea lo más sencilla posible, entrenando 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

Algunas otras interpretaciones de la palabra Brahmacharia son:

- Moderación.
- Caminar en presencia de la realidad suprema.
- 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, SINO el que menos necesita.

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

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), santosha (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, asana y pranayama lo depuran internamente. La práctica de asanas 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 ven 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 (ekagra). 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. Aparte 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 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 país lejano (lejos de casa), en un bosque, en una ciudad muy populosa o donde haya mucho ruido. Se escogerá un lugar donde sea fácil procurarse el alimento, se esté libre de insectos, protegido de los elementos y con un entorno agradable. Las orillas de un lago o de un río, o la costa, resultan ideales. Lugares tan tranquilos e idílicos son difíciles de hallar en la actualidad, pero, cuando menos, uno puede acondicionarse 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 unidireccionalidad (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 sádharma 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 circunstancias con el objeto 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 no puede llegar hasta el Señor.

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 y carácter, y adquiere valor y sabiduría, integridad, rectitud y sencillez.

4. Svadhyáya.

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 sviidhyaya son, por así decirlo, introducidos en la propia corriente sanguínea de tal modo que se vuelven parte integrante de nuestra vida y de nuestro ser.

Quien practica svadhyaya lee su propio libro de la vida, al tiempo que o 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 quemueve el universo entero.

Según Sri Vinobá Bháve (cabeza del “Bhoodan Movement”), svadh. yaya es el estudio. de una materia que es base o raíz de todas las demás materias acciones, 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 en un lugar puro. 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 svadhyaya 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 cosas 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.

Tras 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 tras los objetos de deseo. Intentar la práctica de bhakti sin vaciar la mente de deseos es como hacer fuego con leña mojada: desprende gran cantidad de humo que hace llorar los ojos, tanto del que lo enciende como de quienes se 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.

La religión ha convencido a la gente de que hay un hombre invisible que vive en el cielo, que ve todo lo que haces a cada momento y cada instante de tu vida, y este hombre tiene una lista especial de 10 cosas que no quiere que hagas y si haces alguna de esas 10 cosas tiene un lugar especial lleno de fuego, de humo, y tortura y angustia donde te va a enviar para que llores, grites, sufras donde te va a enviar hasta el final de todos los tiempos...

pero él te ama.

Zeitgeist

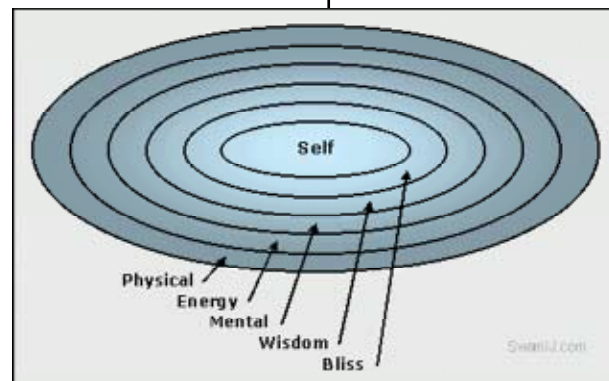


Las cinco capas o Koshas del Yoga

Nosotros los seres humanos somos como una lámpara que está recubierta por cinco capas sobre nuestra luz. Cada una de esas capas está hecho 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 dá 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 es 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 conciencia, mientras que al mismo tiempo permitiendo 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.

Físico - Annamaya kosha
 Energético - Pranamaya kosha
 Mental - Manamaya kosha
 Sabiduría - Vijnanamaya kosha
 Bliss - Anandamaya kosha
 Ser o alma - Atman



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

Aquí, 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 muy reales en el sentido relativo al mundo externo), y en que bajo todas esas apariencias, somos conciencia 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, algunos ven la ilusión de maya como shakti, la fuerza creadora del universo. De esta manera, el maya de los koshas es 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, ya 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 conciencia sea identificado erróneamente como el móvil, visible cuerpo físico.

Para una vida saludable y la práctica de la meditación, Vedanta dice que muy útil o esencial que este nivel de nuestro ser sea entrenado, regulado y dirigido, de manera que fluya suavemente. En 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 está supuesto a ser el manejador 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**

El siguiente es Vijnanamaya kosha. Vijnana significa conocimiento. Es la envoltura de la sabiduría que está bajo el aspecto del procesamiento y el pensamiento de la mente. Él sabe, decide, juzga, y discrimina entre esto y aquello, entre lo útil y lo no útil. Es también el nivel de la conciencia 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 las memorias, y está nublado por el 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 conciencia.

Beatitud – Anandamaya kosha

Anandamaya kosha el kosha más interior, el primero de los koshas que rodea al Atman, el eterno centro de conciencia. 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 paz, es alegría, y amor que está 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 conciencia. 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 conciencia, 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 incompleto e incorrecto. La más profunda luz brilla a través de las koshas, y toma sus colores.

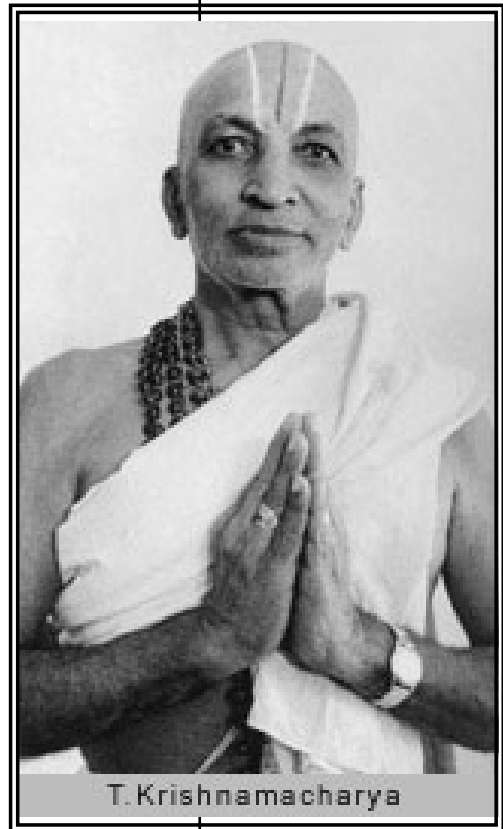
Atman, el Ser, ha sido descrito como indescriptible. La realización de ello, en experiencia directa, es el propósito de las prácticas de la meditación Yoga, Advaita Vedanta, y Tantra, enseñadas en la tradición Himalaya.





EL LEGADO DE KRISHNAMACHARYA

Quizá nunca hayas escuchado hablar de él , pero es posible que Tirumalai Krishnamacharya haya influenciado e incluso inventado tu Yoga. Ya sea que practiques las series dinámicas de Pattabhi Jois, el refinado alineamiento de B.K.S. Iyengar, las posturas clásicas de Indra Devi o el Vinyasa del ViniYoga hecho a tu medida, tu practica 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 cruzo jamás ningún océano, pero el Yoga de Krishnamacharya se ha esparcido por toda Europa, Asia y las Américas. Es difícil encontrar hoy día una tradición yoguica cuyas asanas no haya influenciado. Aun cuando aprendas de algún yogui apartado ahora de las tradiciones asociadas con Krishnamacharya, es bastante probable que tu 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 la T.V. de los años 70 estudio con Devi. Otros profesores han incorporado enseñanzas de varios estilos basados en Krishnamacharya, creando 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 Shirshasana (paro de cabeza) y Sarvangasana (equilibrio sobre los hombros). Fue pinero en el refinamiento de las posturas, en optimizar sus secuencias y en atribuir valor terapéutico a asanas específicos. Al combinar pranayama y asanas, hizo de las posturas una parte integral de la meditación, en lugar de ser un paso en el camino que a ella conduce. En efecto, la influencia de Krishnamacharya se puede apreciar, más nítidamente, en el énfasis en la practica de asanas, que ha llegado a ser la rubrica del Yoga de hoy. Probablemente no ha existido otro yogui que haya desarrollado tan deliberadamente las practicas físicas. En el proceso, transformo el Ata – que era un oscuro riachuelo del Yoga – en su cauce principal. El resurgimiento del Yoga en India le debe muchísimo a sus innumerables tours 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, que han jugado un enorme rol en la popularización del Yoga en Occidente.



T. Krishnamacharya

Recuperando las raíces del yoga

Cuando la Revista 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 solo 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 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 influye en 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 adaptar, 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 me 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 guru, en un acto de humildad. Ambos hombres continúan siendo totalmente leales a su guru, 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, algunas estrictas, cada una atrayendo personalidades diferentes y agregando profundidad y variedad a nuestra práctica de Yoga, todavía en desarrollo.

Emergiendo 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. Solo 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. Aun que 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 asanas 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 Narhamuni, 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



camino hacia el bosquecillo donde se desplomo de cansancio. Cuando volví en sí y se levanto, noto que se habían reunido a su alrededor varios yoguis. Su antepasado Nathamuni le canto versos de Yogarahasya (en sánscrito, La esencia del Yoga), un texto perdido hacia mas de mil años. Krishnamacharya lo memorizo 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 ingles (Yogarahasya, traducido por T.K.V. Desikachar, Krishnamacharya Yoga Mandiram, 1998). Aun cuando la historia del autor pudiese aparecer rebuscada, apunta a un importante razgo de la personalidad de Krishnamacharya: Nunca se atribuyo originalidad. En su versión, el Yoga es divino. Todas sus ideas, originales o no, se las atribuyo a los antiguos textos, o bien a su guru. Después de su experiencia en el santuario de Nathamuni, Krishnamacharya continuo la exploración de una panoplia de disciplinas clásicas indias, obteniendo diplomas en filosofia, lógica, divinidad y música. Practico Yoga a partir de los conocimientos rudimentarios, obtenidos en los textos y en alguna entrevista ocasional con algún yogui, pero siempre anhelaba estudiar mas profundamente, como le había recomendado su padre. Un profesor universitario lo vio practicando sus asanas 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 asanas y pranayama, y estudiando los aspectos terapéuticos del Yoga. Durante su aprendizaje. Krishnamacharya dice haber dominado 3000 asanas desarrollado algunos de sus mas 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. Y, a pesar de todo su entrenamiento, Krishnamacharya regreso a la pobreza. En los años de 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 yoguico, 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 tenia que atraer la atención del publico. Por medio de un matrimonio arreglado, Krishnamacharya honro la segunda petición de su guru. Los antiguos yoguis eran ascetas que vivían en el bosque sin hogar ni familia. Pero el guru de Krishnamacharya quería que el aprendiera la vida de familia y que enseñara Yoga que sirviera al ciudadano común. Al comienzo esto resulto ser mas difícil de lo imaginado. La pareja vivía en tal pobreza que Krishnamacharya solo tenia un taparrabos, un retazo de genero del sari de su esposa. Mas tarde recordaría este periodo como el mas duro de su vida, pero las dificultades solo lograron endurecer aun mas su inquebrantable resolución de enseñar Yoga.

El desarrollo del Vinyasa Yoga

La fortuna de Krishnamacharya mejoro 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 asanas que ahora son conocidas: Sritattvanidhi (traducidas al inglés por el erudito en sánscrito Mormas E. Sjoman en *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Adhinav Publications, New Delhi, 1999). Durante las dos décadas siguientes el Maharaja de Mysore ayudo a Krishnamacharya a promover el Yoga a través de la india, financiando demostraciones y publicaciones. Siendo diabético el Maharaja sintió fuertemente la relación entre yoga y la recuperación de la salud, y Krishnamacharya dedico mucho tiempo a desarrollar esta conexión. El puesto de Krishnamacharya en el Sanskrit College no duro mucho. Era demasiado estricto y sus alumnos se quejaron. Como al Maharaja le gustaba Krishnamacharya y no quería perder su amistad y consejo, le propuso una solución: le ofrecio la sala de gimasia del palacio para que iniciara su propia escuela de Yoga, Yogashala. Así empezó uno de los periodos mas fértiles de Krishnamacharya. Durante este tiempo desarrollo lo que hoy se conoce como Ashtanga Vinyasa Yoga. Como los pupilos de Krishnamacharya eran en su gran mayoría jóvenes activos, adapto técnicas de Yoga, gimnasia y lucha india, para desarrollar las secuencias dinámicas de asanas 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 asana. Cada movimiento se coordina con una forma especial de respirar y drishti, o enfoque de los ojos en ciertos puntos, lo que ayuda a la concentración meditativa. Con el tiempo Krishnamacharya estandarizo 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 desarrollo 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 mas populares, gracias al trabajo de uno de sus mas 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 asanas le pidio 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 acepto el puesto de profesor en ese College, dos años mas tarde, Pattabhi Jois, desbordando de alegría reanudo sus lecciones de Yoga. Jois conservo una inmensa cantidad de recuerdos de los años que estudio con Krishnamacharya. Durante décadas ha mantenido el trabajo que le dejo Krishnamacharya con gran devoción, refinando las secuencias de asanas 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 origino 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 pregunte a Jois si el había alguna vez leído el texto, respondió: “No, solo Krishnamacharya”. Enseguida le resto 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 Baghavad Gita. Cualquiera fuesen las raíces del Ashtanga Vinyasa Yoga, hoy es uno de los mas influyentes componentes del legado de Krishnamacharya. Quizás, este método, originalmente diseñado para los jóvenes, nos muestra



un camino mas amigable hacia una espiritualidad mas profunda en una cultura que valora la energía y lo externo mas que lo interno. En las ultimas tres décadas un numero creciente de yoguis se ha sentido atraído a su precisión e intensidad. Muchos de ellos han hecho el peregrinaje a Mysore, donde Jois todavía enseña.

Rompiendo una tradición

Aunque, Krisnamacharya le enseñó a niños y jóvenes e el palacio de Mysore, sus demostraciones publicas atrajeron a diversas congregaciones. Disfrutaba del desafío de presentar el Yoga a públicos con diferente formación y educación. En sus frecuentes tours, que él llamaba viajes propagandísticos, introdujo el yoga entre los soldados británicos, los Maharajas musulmanes y los indios de todas las religiones credos. Krishnamacharya siempre enfatizaba 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 luego 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 que intercediera en su favor con este bramin. De mala gana Krishnamacharya inicio las clases, sometiéndola a una estricta dieta y a un difícil régimen de enseñanza destinado a quebrar su voluntad. Ella paso cada desafío impuesto por Krishnamacharya, llegando a ser amiga de el y ejemplar estudiante. Después de un año de aprendizaje, Krishnamacharya le pidió que enseñara Yoga. Le pidió que atrajera a las clases un cuaderno y paso con ella varios días dictándole sus conocimientos sobre como enseñar el Yoga, sobre dieta y pranayama. Inspirada en estas enseñanzas, escribió mas tarde el libro best seller sobre Ata 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 logro convencer a los lideres soviéticas 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 traslado a Estados Unidos. Viviendo en Hollywood llego a ser conocida como La primera Dama del yoga, atrayendo a estudiantes como Marilyn Monroe, Elizabeth Arden, Greta Garbo y Gloria Swanson. Gracias a Devi, Krishnamacharya pudo disfrutar de su primera exposición internacional. Aunque estudio con Krishnamacharya durante el periodo de Mysore, el Yoga que enseñó Indra Devi tiene poco en comun con el ashtanga vinyasa de Jois. Como queriendo anunciar ya el altamente personalizado estilo de yoga que iba a desarrollar mas 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 – empezando con posturas de pie, progresando hacia un asana central seguido de posturas complementarias y terminando con relajación. De la misma forma que ocurrio con Jois, Krishnamacharya le enseñó a combinar pranayama y asanas. Los estudiantes de su linaje todavía practican, cada postura con una forma determinada de respirar. Devi agrego, además, un aspecto devocional a su trabajo que llamo Sai yoga. La postura principal de cada clase incluye una invocación de manera que el fulcro de cada practica

contiene una meditación en la forma de una oración ecuménica. 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 asanas. 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, continuo 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 ella 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. Tendrás 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 llevo 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 asanas 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.

Instruyendo a Iyengar

Durante el periodo 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 como habría sido el Yoga que practicamos hoy día si la contribución de Iyengar, en especial su detallada, precisa y sistemática ejecución de cada asana, su investigación sobre las aplicaciones terapéuticas y su diferenciación por niveles, el riguroso sistema de entrenamiento que ha producido tantos profesores influyentes. También es difícil saber cuanto influyó su desarrollo posterior el entrenamiento que recibió de Krishnamacharya. Aunque intenso, el tiempo que paso 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 Iyengar. (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 guru de su niñez. Todavía dice: “ Soy solo un pequeño modelo del Yoga, mi guru fue un gran hombre”. Al comienzo, el porvenir de Iyengar no era claro. Cuando Krishnamacharya lo invitó a vivir en su hogar - la esposa de Krishnamacharya hermana de Iyengar - predijo que el poco flexible adolescente no tenía futuro en el yoga. De hecho, lo que cuenta Iyengar de su vida con Krishnamacharya suena como una novela de Dickens. Krishnamacharya podía ser un profesor estrictísimo. Al comienzo casi no se tomó la molestia de enseñarle a Iyengar, quien se pasaba la mayor parte del tiempo regando el jardín y haciendo todo tipo de tareas menores. El único amigo que tenía era su compañero de habitación, un niño llamado Keshavamurthy, que era el favorito de Krishnamacharya. Una extraña jugada del destino hizo que un día desapareciera Keshavamurthy para nunca más volver. Solo faltaban días para una importante demostración en el Yogashala y Krishnamacharya, naturalmente, confiaba en su pupilo estrella para que demostrara los asanas. Enfrentando a esta crisis, Krishnamacharya rápidamente comenzó a entrenar a Iyengar en una serie de complicadas posturas. Iyengar practico, 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 progreso rápidamente y empezó también a asistir a Krishnamacharya en sus clases en el yogashala y a acompañarlo en tours. Krishnamacharya continuo sin embargo su autoritario estilo de instrucción. En una oportunidad cuando Krishnamacharya le ordeno que hiciera hanumamasana, (apertura completa de piernas, split), Iyengar se quejo de que nunca había hecho esa postura antes. ¡Hazlo! Le grito Krishnamacharya. Iyengar lo hizo desgarrándose los músculos de la corva. Su corto aprendizaje termino 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 mas joven, para que impartiera esa clase. En esa época las clases eran segregadas, es decir, las mujeres estudiaban separadamente de los hombres. Iyengar impresiono a las mujeres con su forma de enseñar. Y, a pedido de ellas, Krishnamacharya designo a Iyengar como su instructor. Enseñar fue una promoción para Iyengar, pero no contribuyo mayormente a mejorar su situación. Enseñar yoga era todavía una profesión marginal. A veces, recuerda Iyengar, comía solo un plato de arroz cada tres días, sustentándose solamente con agua. Pero se entrego 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 arreglo su matrimonio con una joven de 16 años llamada Ramamani. Afortunadamente, Ramamani respetaba su trabajo y llego a ser una compañera muy importante en su investigación de asanas. Varios ciento de millas alejado de su guru, la unica forma que tenia Iyengar de aprender mas sobre asanas, era explorar con su propio cuerpo y analizar los efectos. Con la ayuda de Ramamani, Iyengar refino y mejoro las asanas 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 dudo cuando tuvo que innovar. En gran medida, abandono el estilo Vinyasa de su mentor. En cambio, al desarrollar cada postura, constantemente investigo 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 el estaban en peores condiciones físicas que los jóvenes estudiantes de Krishnamacharya, Iyengar tuvo que aprender a desarrollar elementos especiales (props: elementos de ayuda como bloques de madera, cinturones de algodón, la pared) para ayudarles. Y , como alguno de sus estudiantes estaban enfermos, Iyengar empezó a desarrollar asanas como herramienta de curación, creando programas terapéuticos específicos. Adicionalmente, Iyengar empezó a ver el cuerpo como si fuera un templo y las asanas, como las oraciones. El énfasis de Iyengar en los asanas no siempre gusto a su maestro. Aunque en las celebraciones de los 60 años de Iyengar, Krishnamacharya elogio las aptitudes de Iyengar en la practica de asanas, le sugirió que ya era tiempo que se enfocara mas hacia la meditación. A través de las decadas de los años 30, 40 y 50, la reputación de Iyengar como maestro y como terapeuta continuo creciendo. Obtuvo estudiantes famosos y respetados, tales como el filosofo Jiddhu Krishnamurti y el violinista Yehudi Menuhin, quienes lo ayudaron a atraer estudiantes occidentales. En los años 60 el Yoga estaba formando parte de

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

Krishnamacharya

la cultura mundial, e Iyengar estaba siendo reconocido como uno de sus principales embajadores.

Sobreviviendo los años difíciles.

Aun cuando sus estudiantes prosperaban y difundían su evangelio yoguico, Krishnamacharya volvió a encontrarse con tiempos difíciles. Ya en 1947 el numero de alumnos había bajado, considerablemente, en el Yogashala. Según Jois, solo 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 enteres en el Yoga. Krishnamacharya lucho 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. Continuo estudiando, enseñando y desarrollando su Yoga en casi total oscuridad. Iyengar estima que este periodo solitario , cambio la disposición de Krishnamacharya. Según Iyengar, Krishnamacharya podía permanecer distante bajo la protección del Maharajá de Mysore. Pero entregado a si mismo, obligado a conseguir sus propios estudiantes, tuvo mas motivación para adaptarse a la sociedad y desarrollar mayor compasión. Asi 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 incapacidades, Krishnamacharya debió adaptar las posturas para satisfacer las necesidades de cada uno. Por ejemplo, instruía a un alumno que hiciera Paschimottanasana, (sentado con el cuerpo doblado hacia delante) con las rodillas estiradas para estirar los ligamentos de la corva, mientras que hacia 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 asanas para ayudar a los estudiantes a alcanzar metas especificas 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 había tenido un infarto cerebral. Krishnamacharya manipulo 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 mejoro, y también la fama de Krishnamacharya como terapeuta. Fue la reputación de terapeuta la que atraería al ultimo, 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 del mundo del Yoga occidental, la linea completa de las enseñanzas de su padre, en especial la de los últimos años.



Manteniendo la llama 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 este le pedía que hiciera asanas. Krishnamacharya lo agarro una vez, le ato 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 dejo por media hora. Este tipo de pedagogía no motivo a Desikachar a estudiar yoga, pero seguramente la inspiración llevo por otros medios. Después de obtener un titulo de ingeniero en la universidad, Desikachar vino 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 solo 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: “ ¡Profesor, profesor! ”. Se lanzo sobre los brazos de Krishnamacharya con un abrazo efusivo. La sangre debe habersele ido de la cara a Desikachar al presenciar esto, 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 Bramin tan observante como Krishnamacharya. Cuando se hubo ido la mujer lo único que atino a decir Desikachar fue : ¿Por qué?. Krishnamacharya le explico que la señora habia estado estudiando yoga con el, y que gracias a su ayuda, la mujer por primera vez en 20 años habia 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, cambiaria su vida para siempre. En un instante resolvió aprender lo que sabia 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. Rechazo el trabajo en Delhi, encontró trabajo en una firma local e insistió a su padre que le diera clases. Eventualmente Krishnamacharya acepto. Pero, para asegurarse de que el interés de su hijo era genuino – o para descorazonarlo- Krishnamacharya también fijo la hora de inicio de las clases a las 3:30 de la mañana cada mañana. Desikachar acepto, 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 respeto la decisión de su hijo e iniciaron las clases con asanas y recitando los Yoga Sutras de Patanjali. Y, como la familia entera vivía en una sola habitación, no les quedo mas remedio, medio dormidos, que sumarse a las clases. Las lecciones continuarían por 28 años aunque ya no tan temprano. Durante los años que enseño a su hijo, Krishnamacharya continuo 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 practica 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 mas allá de la practica física para enfocarse en Dios. Desikachar observo que a medida que iban progresando los estudiantes, Krishnamacharya no solo comenzaba a poner énfasis en la practica de asanas mas avanzadas, sino que también, en los aspectos espirituales del yoga. Desikachar se dio cuenta de que su padre sentía que cada accion era en si misma, un acto de devoción, que cada

asana 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 tu 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.

Preservando un legado.

Desikachar propaga hoy día el legado de su padre, dirigiendo el Instituto Krishnamacharya Yoga Mandiram, en Chennai, India, donde se enseñan todos los diferentes enfoques que tenía Krishnamacharya sobre el yoga y 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 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 los niños incapacitados. Y, además de publicar historias y guías espirituales con un sabor contemporáneo, Kausthub también está produciendo videos para demostrar las técnicas, para enseñarles a los jóvenes, usando los métodos inspirados en el trabajo de su abuelo en Mysore. Aunque Desikachar pasó casi tres décadas como alumno de Krishnamacharya, dice solo haber captado los fundamentos de las enseñanzas de su padre. Tanto los intereses como la personalidad de Krishnamacharya semejan un calidoscopio, Yoga era solo una fracción de lo que él sabía. Krishnamacharya también estudió disciplinas como la filología, la astrología y también la música. En su propio laboratorio ayurvédico preparaba fórmulas en base a yerbas. En India sigue siendo conocido como terapeuta que como yogui. También era conocido gourmet, horticultorista y un gran jugador de cartas. Pero el conocimiento enciclopédico que, a veces, lo hacía aparecer distante, incluso arrogante en su juventud – intelectualmente intoxicado, como suavemente lo caracteriza



Artículo de la Revista Yoga Journal – Autor Fernando Pagés Ruiz. (traducido por Fernando Maureira)

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



Iyengar- con el tiempo creo la necesidad de comunicarse mejor con la gente. Krishnamacharya se di cuenta de que una parte importante del conocimiento tradicional indio que el atesoraba estaba desaparecido, y decidió abrir su gran reserva de conocimientos a cualquiera con sano interés y suficiente disciplina. Sintió que el yoga tenia que adaptarse al mundo moderno o desaparecer. Hay un dicho indio que dice que cada tres siglos nace alguien para reenergizar una tradición. Es posible que Krishnamacharya fuera uno de esos avatares. Teniendo un gran respeto por el pasado, no dudo en experimentar e innovar. Desarrollando y refinando diferentes ángulos, hizo que el yoga fuese accesible a millones de personas. Esa difusión y facilitación del yoga a todo el mundo es su mas grande legado. Tan diversas como pueden ser las practicas 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.

Código de Ética para Profesores de Yoga

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

Algunos de los principios se consideran 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)
- Celibato (Bramacharya)
- No acumular (Aparigraha)

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

Todas esas virtudes son las que nos conectan con la persona buena, 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 del 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.

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 seguir por el Yoga Research and Education Center (YREC) de los Estados Unidos. El YREC ve la formulación y la publicación de estas pautas éticas como parte de su esfuerzo de ayudar a preservar la herencia tradicional del yoga y a mejorar la calidad de la enseñanza y de la práctica del yoga en el mundo moderno.

Este texto está basado en comentarios y recomendaciones del libro:

Teaching Yoga, Exploring the Teacher Student Relationship de Donna Farhi.

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



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. Los profesores de yoga 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 los aspectos teóricos y prácticos de la rama o del estilo de yoga que enseñan a otros.
5. Los 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 acudir a un grupo de ayuda.
6. Los profesores de yoga transmiten fielmente y seriamente su educación, entrenamiento, y experiencia relevante a 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 propia persona.
8. Los profesores del yoga, especialmente quienes enseñan Hatha-Yoga, se abstendrán de dar consejo médico, o el consejo que se podría 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 el trato con los estudiantes y los demás seres.
10. Los profesores de yoga están abiertos a instruir a todos los estudiantes independientemente de la raza, de la nacionalidad, del género, de la orientación sexual, y de 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 comenter 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 del 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. Los profesores de yoga que deseen tener una relación sexual de mutuo acuerdo con un actual o ex-estudiante deben buscar los consejos inmediatos de sus compañeros de trabajo antes de tomar cualquier acción.

16. Los profesores de yoga harán todo su esfuerzo en evitar aprovecharse de la confianza y potencial dependencia de los estudiantes, y en su lugar le 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 la cual 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 este cubierta específicamente por estas pautas, eso no habla sobre la naturaleza ética o poco ética de esa conducta.

Los profesores del yoga se esfuerzan siempre en respetar y, con su mayor capacidad, adherirse al código de conducta yogico tradicional(yamas y niyamas) de la misma forma como la ley vigente en su país o estado.

Algunas situaciones en las cuales solemos encontrar problemas, que deben ser consideradas con suma cautela son casos como los siguientes:

- Profesores criticando a otros profesores o a centros de yoga enfrente de los estudiantes.

- Estudiantes que antes de encontrarse completamente preparados, y sin la autorización y consentimiento de sus profesores comienza a dar clases (asalariadas).

- Profesores que sustituyen a otros profesores y aprovechan la posibilidad de hacerse publicidad de sus propias clases, esto puede hacerse pero debe de hacerse con cierta cautela y respeto.

- Respetar las recomendaciones generales en relación a los costos recomendados para impartir lecciones. Cobrar sumas mayores a las recomendadas a la hora de trabajar con extranjeros (en hoteles) es completamente 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.



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 una asana despampanante a otra como si posara para una serie de óleos de Picasso. ¿Que no daría yo por poder mover mi cuadro Rubens de ese modo!

Así y todo mientras me encogía en mi indumentaria zafu y fuera de lugar con mi pulóver extra grande y mi sudadera gris, más apropiados para la YMCA que para el y-o-g-a; no me sentí intimidado sino inspirado. Al principio, claro está, hubo algunos pensamientos triviales – “espero que él no espere que yo haga eso” – solo que antes de que pudiese perderme en mis mareos de principiante, el maestro se había unido a nuestro círculo sentado y nos hablaba en tonos suaves, conciliadores acerca de estirarse tan lejos como nuestros cuerpos físicos holgadamente permitieran, acerca de dejar a la postura tomar forma gradualmente, acerca 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. No 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 derrumbaderos 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 la Yoga y la Salud, el ashram que se volvió retiro de aprendizaje holístico en las colinas Berkshire del oeste de Massachusetts.

“Veo a tantos instructores infatuados 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

Jeff Wagenheim es editor en El Boston Globe, escritor, y yogui ocasional. Septiembre/octubre, 1999.

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



ojos muy abiertos digo, ‘Claro está, empecé cuando tenía 13 años.’” Él se ríe, y repentinamente recuerdo lo que pasó con él que me indujo a descartar la deificación a primera vista y desarrollar una relación en la vida real con este 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 de la vida real que aprendió hace unos pocos años cuándo ella fue a México para dar un entrenamiento para profesores de yoga de 10 días. Después de llegar de su casa en Nueva Zelanda, mientras ella se encargaba de los preparativos finales para el intensivo se encontró pensando acerca de la imagen 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 que 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 día enseñando sentada – parándose solo 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 la maestra 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 asanas. 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 enseñó a las personas cómo estirarse, ‘ la naturaleza intrínseca de yoga es que no se puede separar el asana de los otros aspectos de la práctica. El bienestar de la relación instructor-estudiante depende de la asimilación del instructor 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 ella 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 semanas cada pocos meses, Lasater recuerda, “la veía como una estudiante informal, alguien que venía ocasionalmente para un buen estiramiento”. Pero en su carta la estudiante escribió, “usted ha tenido una influencia espiritual principal 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. La réplica 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 asram 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, Yogi 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 por toda



América del Norte y Europa con él realizando seminarios. Él me había aconsejado. Él había celebrado en mi boda. Me había inclinado en una reverencia ante él. 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 donde 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 que se desmembraron en el mejor sentido. Ser traicionado se siente horrible, pero la otra cara es que se recupera su propia vida”.

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

Una Cuestión de Ética

Lasater cree en la necesidad de que exista un código de estándares profesionales no sólo en Kripalu sino en toda la comunidad de yoga. “Se puede leer un libro sobre yoga y llamarse instructor de yoga,” se queja. Ciertamente, y a pesar de que algunas de las primeras organizaciones formadoras de instructores de yoga llevan el nacional o americano en sus nombres, no hay cuerpo principal que rijan la membresía obligatoria para los instructores, ningún libro de reglamento, ninguna responsabilidad. Y como la yoga continúa filtrándose en la tendencia prevaleciente, con hospitales y planes de salud cada vez más gustosos de financiar programas de yoga, Trikonasana es mucho más eficiente en base a los costos que un triple marcapaso; 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 todo desde la confidencialidad, como 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 que los instructores de yoga deben estar calificados antes de presentarse delante de un aula llena de estudiantes. Él concuerda que los registros estudiantiles deberían ser confidenciales, que la propaganda no debería desvirtuar. Donde el área Iyengar de Washington, D.C. diferiría 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 excesiva cautela”.

De hecho, ella refiere 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 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 como 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 solo como una pregunta ética, sino 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, sagrado. Se vuelve muy difícil hablar de las cosas engorrosas que normalmente ocurren en la vida, como las atracciones, como las tentaciones. Y cuando usted lo lleva dentro, es como poner una tapa en una olla de presión: Poco tiempo después, la tapa se desfoga”.

Este instructor sabe lo que se siente al ser quemado en esa explosión. Algunos años atrás 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 mi mismo: ¿De qué se trataba realmente este asunto”? Él dejó de dar clases; se disculpó ante su mujer, su familia, sus colegas. Él 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 falsas 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, 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 a 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 la mala conducta, 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, él 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 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 soy bastante más aceptador de 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 sólo de manera tangencial con los intereses éticos del límite. 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, ‘Míreme, estoy en el centro de la sala, 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 usted 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, “Usted 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

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 la definición de razón del instructor. Otros toman un acercamiento menos agresivo. “Mi intención al enseñar,” dice Judith Lasater, “Debe evocar el asana del estudiante en vez de imponer. Quiero motivar más bien que obligar”. Donna Farhi, asimismo, toma que 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,” su término para la habilidad percibir lo que está ocurriendo dentro de uno mismo en un momento dado y para escoger diestramente entre sus opciones. “Si tengo siempre a la vista el instructor como la autoridad,” dice Farhi, “no voy nunca a internalizar ése 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 asanas, 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 que si que hago esto dos o tres veces el estudiante verá que lo que sugiero funciona mejor que de otra manera”.

Ajustar un asana 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 puedo; y muy bien le puedo tocar y le puedo mover en o hacia una dirección particular. Si eso es problema para alguien, por favor, dígalo ahora. De lo contrario, voy a suponer que no hay problema.’” Judith Lasater, quien se adiestró en el estilo Iyengar pero describe su enseñanza como Más ‘eclectica’, cree en tomar la sensibilidad un paso más allá: Ella siempre pide permiso a los estudiantes antes de tocarlos. Cada vez, siempre. “Quiero modelar el 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 tapados, 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 dijo, “quiero ser simplemente como usted, Donna, 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, ella experimentó dolor de una clase diferente, un malestar emocional. “me sentí tan triste,” dice. “Sentí como 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 menos, pero definitivamente distinto, 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 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 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 en mi zaguán 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



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 estirarse 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 la historia sustanciosa del este de alentar las relaciones entre el estudiante y el maestro que se extiende más allá del área intelectual a las áreas emocionales y espirituales. En el oeste es aquí precisamente donde los problemas pueden ocurrir. Entonces, cuando esa persona perspicaz, ágil para modelar asanas frente al aula parece saber lo que es más conveniente, es juicioso recordar que lo que es más conveniente para el estudiante en la manta de al lado puede no ser más conveniente para uno. Como estudiante de la práctica oriental de yoga, usted no debe huir de un papel que en el oeste podemos encontrar un poco más familiar: El consumidor ágil de mente. 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 que sus propios instintos puede ser la máxima lección entre las muchísimas a ser aprendidas en un estudio de yoga.



AYURVEDA CIENCIA DE LA VIDA

“Ayurveda es el conocimiento que indica lo adecuado y lo inapropiado, el bienestar o las condiciones lamentables de vida, lo que promueve prosperidad o infelicidad para la longevidad, así como la medida de la vida misma.” Charaka Samhita I. 41.

“Medicina extraordinaria mente-cuerpo de la India con su gran tradición espiritual del yoga, un recurso tremendo para brindar integridad a todos los niveles de nuestra existencia. Uno de los sistemas más antiguos y completos de curación natural, conteniendo mucha sabiduría para toda la humanidad y que todos nosotros debemos conocer”. David Frawley

La palabra Ayurveda proviene del Sánscrito y significa ‘conocimiento o ciencia de la vida’. Tiene profundas raíces en la filosofía relativa al hinduismo y en la espiritualidad. Sin embargo, el Ayurveda es de un valor práctico inmenso para todos.

El Ayurveda evolucionó en la India entre los años 3.000 y 1.500 antes de Cristo. Floreció alrededor de los valles de los ríos de la India. La gran civilización hindú que floreció se encontraba entre las cinco civilizaciones notables contemporáneas: Egipto, Sumeria, Perú y China.

De estas cinco civilizaciones la hindú es la menos conocida ya que son reducidos los escritos que sobrevivieron al paso del tiempo. La cultura hindú era compleja y sofisticada. En palabras de Sir Montimer Wheleew: “La cultura hindú fue quizás el experimento político más extenso antes de la llegada del Imperio Romano”.

Las ciudades hindúes comprendían un área total cercana a las 500 millas cuadradas. La civilización desarrolló un elegante sistema de escritura pictográfica, un standard bastante exacto de medida y destrezas avanzadas en la arquitectura. Los planes de la ciudad de Mohenjodaro y Harappa nos muestra un área de 6 a 7 millas cuadradas que albergaban a una población de 50.000 personas con un sistema bien planeado de drenaje y cloacas.

..

Las enseñanzas del Ayurveda fueron enseñadas en forma de sutras, es decir, versículos poéticos que contienen lo esencial de un tema y sirven de recordatorio para interpretación de los estudiantes. La tarea del Guru era transformarlos en enseñanza viva a través de cuentos, relatos e interpretaciones.



La sabiduría, profundidad y sobre todo la gran utilidad práctica del Ayurveda nos habla de esta rica civilización de la cual proviene.

Los Rishis o sabios iluminados de la antigua India, meditaron en cuevas oscuras de los Himalayas estudiando la naturaleza y sus manifestaciones en diversas formas y al universo como un todo. Allí ellos concibieron y formularon los principios básicos del Ayurveda.

Ellos crearon la escuela filosofica llamada Sankhya, con las ideas de la Creacion y la Manifestacion. Segun la Sankhya, tras la Creacion hay un estado de pura existencia o conciencia, mas alla del tiempo y del espacio, sin principio , ni fin, ni cualidades. En ese puro existir, surge un deseo de experimentarse a si mismo, que se traduce en un desequilibrio y provoca la manifestacion de la energia primordial.

Esa energia es la fuerza creativa de la accion, una fuente de forma y cualidades. Materia y energia estan relacionadas estrechamente: cuando la energia adopta una forma, tendemos a concebirla en terminos de materia mas que de energia. Esta energia fisica primordial, no puede ser descrita mediante palabras, es la mas sutil de todas las energias, y la primera manifestacion de la Pura conciencia. Cuando las dos se unen, tiene efecto la danza de la Creacion. La pura conciencia es el poder observar esta danza, y la energia primordial es la danza misma: su union conciente crea la conciencia cosmica o energia inteligente. Esta se distingue por ordenar todo lo existente..... es la inteligencia innata que esta en todo y en todos, es el Prana mismo que sabe donde fluir y como funciona todo sin que nadie tenga que dirigirlo.

Es importante saber distinguir la diferencia entre esta inteligencia cosmica y la derivado individual, que es la inteligencia o mente practica que empleamos cotidianamente. La inteligencia cosmica es esa parte de nosotros que no puede ser perturbada por las exigencias de la vida o por el Ahamkara, o sensacion de mismidad.

Ahamkara es un termino en sanscrito de dificil traduccion, ya que muchas veces lo traducen simplemente como ego. Es un termino que va mucho mas alla. En esencia, es aquella parte del "yo" que sabe qué elementos de la Creacion son precisamente "yo". Es nuestra vibracion singular con la que resuenan todas las partes del "yo". No es que nuestro yo este separado del Todo, sino que tenemos una identidad que diferencia y define nuestros limites. Todo lo creado tiene un ahamkara, no solo los humanos.

La energia Creativa

La energia de la danza de la creacion brota de la pura conciencia o existencia, que es ilimitada energia del Universo; esta es energia de Amor Incondicional.

Del ahamkara surge una creacion doble: sattva, que comprende el mundo subjetivo, capaz de percibir y transformar la materia, y tamas el mundo objetivo de los cinco elementos. Rajas, que es la fuerza o energia del movimiento, junta las partes de ambos mundos, objetivo y subjetivo.

El mundo subjetivo abarca el cuerpo sutil, que es la mente y las capacidades de los cinco organos sensoriales para oir, sentir, ver, gustar y oler. Este cuerpo sutil, juntamente con el ahamkara y la sabiduria interior, se considera la naturaleza esencial del ser humano.

La filosofia sankhya dice que hay ocho disposiciones o afanes en el hombre que tambien forman parte de su naturaleza intima: virtud, vicio, conocimiento, ignorancia, desprendimiento, apego, poder e impotencia. Hasta alcanzar o conectar con la pura conciencia, estos afanes son la razon de la vida diaria y del sufrimiento.

En el nivel sutil, el mundo objetivo de tamas es sonido, olfato, tacto, vision y gusto. Ellos originan los elementos densos: Prithvi (o Tierra), Apa (o Agua), Teja (o Fuego), Vayu (o Aire), Akash (o Eter).

El universo está formado por estos cinco elementos, llamados 'Pan-chamahabhoota'.

Estos cinco elementos se consideran manifestaciones de lo Divino. Todo en el universo está constituido por estos cinco elementos y la llave de la salud consiste en balancearlos.

La Tierra es consistente, con las cualidades de pesadez, dureza, enraizamiento, centralizacion y su movimiento es de gravedad, levemente hacia abajo. El agua, es liquida, fria, y fluye hacia abajo, carece de forma propia. El fuego es la fuerza del cambio y la transformacion. su cualidad es de calor, sequedad y movimiento ascendente. El aire es gaseoso, ligero, claro, seco y dispersante. El eter es tan sutil, que rara vez pensamos en el, se identifica con cualquier tamaño o espacio, Osea esta en todo lo existente.

Los cinco elementos representan 5 estados o cualidades de la energia o la materia. La ciencia occidental no puede verlos ni medirlos, pero los conocemos a traves de las cualidades de la energia y de la materia que experimentamos a diario en nuestras vidas fisicas, mentales y emocionales.

Los cinco elementos forman parte de la dinamica danza de la creacion: estan cambiando e interactuando sin cesar. Y un cambio en alguno de los elementos afecta a los otros constantemente. Han surgido las enfermedades que inspiran temor a todas las criaturas. Por eso, Señor del bien, muéstrame las medidas oportunas para remediarlas. Entonces, Indra, el Señor, en atencion a la vasta inteligencia del gran sabio, le entrego el ayurveda en pocas palabras.

(Charaka Samhita, capitulo 1:18)



Estos Rishis o sabios de la antigüedad se reunieron para compartir su conocimiento y apoyar sus esfuerzos por la vida para erradicar la enfermedad de todos los seres vivientes. Ellos se unieron en meditación para encontrar las respuestas a sus preguntas. Las historias hindúes tradicionales nos cuentan que el Rishi Atreya apoyado por Agnivesa, Bhela, Jaturna, Parashara, Harita y Ksharapani formularon en conjunto los principios del Ayurveda.

El Ayurveda enfatiza que los seres humanos son parte integral del universo y mantienen una responsabilidad frente al mismo. El balance de los cinco elementos está dentro de nosotros mismos y el universo es significativo en este sentido. De hecho, el Ayurveda proclama que “el hombre es el “microcosmo y la naturaleza el macrocosmo”.

El conocimiento del Ayurveda fue transmitido oralmente de generación en generación a través de versos conocidos como Vedas. Esta práctica continuará hasta que el hombre aprende a escribir. Por esta razón, aún hoy, el período de su origen sólo puede ser estimado.

El Rig Veda, el más antiguo de los Veda conocidos, tiene aproximadamente 4.500 años. En sus 128 himnos describe 67 hierbas. El Atharva Veda fue creado hace 3.200 años y arroja más luz sobre los orígenes de esta medicina.

El primer texto médico “Charaka Samhita”, fue escrito por el gran gurú del Ayurveda Charaka en el Punjab de la India hacia el año 700 antes de Cristo. El “Charaka Samhita” contiene información extensa sobre la práctica de la medicina en general y el uso de las hierbas para el tratamiento.

Casi un siglo después, otro de los grandes académicos, Sushruta, escribió en Benares el “Sushruta Samhita”. Este libro se centra en la práctica de la cirugía de su tiempo. Tanto el texto de Charaka como el de Sushruta se continúan enseñando hoy a los estudiantes de Ayurveda.

El Ayurveda floreció durante el reinado del Emperador Ashoka, El Rey Hindú que logra establecer uno de los grandes imperios varios siglos antes del nacimiento de Cristo. En el cenit de su poderío, Ashoka renunció a la violencia y su reino adoptó el Budismo. El Ayurveda, junto a la medicina Budista del Tibet y parte de la medicina China

El Ayurveda enfatiza que parte integral del universo y mantienen una responsabilidad frente al mismo. El balance de los cinco elementos está dentro de nosotros mismos y el universo es significativo en este sentido. De hecho, el Ayurveda proclama que “el hombre es el “microcosmo y la naturaleza el macrocosmo”.

fueron revitalizados por Ashoka. Durante este tiempo la practica del Ayurveda llegó hasta el Japón e Indonesia.

Durante los primeros siglos después del nacimiento de Cristo, los hermanos Vagbhatas contribuyeron su gran trabajo sobre el Ayurveda revisando el trabajo de Charaka y Sushruta en su libros "Astanga Samgraha" y "Astanga Hridaya."

Los musulmanes invadieron la India entre los años 1100 y 1200 después de Cristo. El Ayurveda fue objetado y reemplazado por el sistema medicinal islámico llamado "Unani". Por varios cientos de años fueron los doctores musulmanes los que tenían la mejor reputación y eran consultados tanto por europeos como por hindúes. El sistema médico Unani aún es practicado. El peor golpe lo sufrió el Ayurveda cuando los gobernantes británicos cerraron todas las escuelas de medicina Ayurvédicas existentes en la India para ese momento. A pesar de todo esto el Ayurveda ha florecido nuevamente y se enseña en la actualidad alrededor del mundo.

Quienes viven en la sabiduria se ven a si mismos en todo y todo en si mismos

Bhagavad Gita.

La casa del tesoro esta dentro de ti, y contiene todo lo que necesitas.

Hui Hai.



Five-headed form of Hanu

LOS GUNAS: SATTVA, RAJAS, TAMAS

La Naturaleza Primordial o Prakriti no es una sustancia homogénea sino más bien la semilla de la multiplicidad. Prakriti contiene dentro de sí misma todas las formas de la creación las cuales se manifiestan a través de sus tres cualidades principales las gunas de sattva, rajas y tamas.

Ayurveda brinda un lenguaje especial para comprender estas fuerzas primarias de la Naturaleza y nos muestra como trabajar con ellas a todos los niveles. De acuerdo al Yoga y al Ayurveda la Naturaleza consiste de tres cualidades primarias, las cuales son los poderes principales de la Inteligencia Cósmica que determina nuestro crecimiento espiritual. Estas cualidades conocidas en Sánscrito como gunas, lo cual significa “lo que amarra”, ya que en realidad nos mantiene atados al mundo externo.

Sattva es inteligencia y mantiene el balance

Rajas es energía y produce desequilibrio

Tamas es sustancia y crea inercia

Los tres gunas son las cualidades más sutiles de la Naturaleza que sostienen la materia, la vida y la mente. Los gunas son las energías a través de las cuales se manifiesta la mente y nuestras funciones conscientes profundas. Ellas son los poderes del alma las cuales contienen los karmas y deseos que mantienen los ciclos de nacimientos y muertes.

Todos los objetos en el universo están formados por varias combinaciones de los tres gunas. La evolución cósmica consiste de su interacción y transformación mutua. Los gunas forman un nivel más profundo que los tres humores biológicos (vata, pitta, kapha) y nos ayudan a comprender nuestra naturaleza mental y espiritual así como su funcionamiento.

“ A las personas sáttvicas les gustan los alimentos que incrementan la vida, la pureza, la fuerza, la salud, la alegría y el buen apetito, que son sabrosos y oleaginosos, sustanciosos y agradables.

Los alimentos amargos, agrios, salados, demasiado calientes, secos, picantes y fuertes les gustan a las personas rajásicas y causan dolor, tristeza y enfermedades

A los tamásicos les gusta la comida rancia, insípida, podrida, corrompida y los desechos impuros”

Bhagavad Guíta, XVII, 8, 9 y 10.



SATTVA es la cualidad de la inteligencia, la virtud y la bondad. Crea armonía, balance y estabilidad y es de naturaleza liviana y luminosa, y posee un movimiento interno y ascendente causando el despertar del alma. Sattva provee felicidad y satisfacción duradera. Es el principio de la claridad, amplitud y paz, es la fuerza del amor que une todas las cosas.

RAJAS es la cualidad del cambio, la actividad y la turbulencia. Inicia el desequilibrio que perturba la armonía existente. Rajas está motivado en la acción misma, siempre buscando una meta o fin que le da poder. Posee un movimiento externo y conduce a la fragmentación y desintegración. A corto plazo es estimulante y placentero, pero debido a su naturaleza perturbadora intrínseca rápidamente se convierte en dolor y sufrimiento. Es la fuerza de la pasión la cual causa aflicción y conflicto.

TAMAS es la cualidad de la estupidez, torpeza, oscuridad e inercia. Es pesada y levanta un velo de obstrucción al actuar. Funciona como la fuerza de gravedad que retarda las cosas y mantiene la forma limitada y específica. Posee un movimiento descendente que produce decaimiento y desintegración. Tamas causa ignorancia y delirio en la mente y promueve la insensibilidad, el sueño y la pérdida de conciencia. Es el principio de lo material y la inconciencia que forman un velo sobre la conciencia.

LA TRADICION

Hay una historia que suele contarse tradicionalmente entre los Yoguis para explicar mas claramente las Gunas : “ Las tres Gunas son como tres ladrones que asaltan a un hombre en el bosque. TAMAS quiere matarle, RAYAS convence a Tamas para que simplemente le robe y lo deje atado. SATTVA aparece al cabo de un tiempo y desata al hombre, le guía por el bosque y le enseña el camino de vuelta a su casa, seguidamente se marcha pues Sattva, al ser también un ladrón teme a que la policía le atrape.

Tamas desea destruir al hombre, Rayas le ata al mundo y sus cosas materiales e ilusorias, robándole las espirituales y Sattva le indica el camino hacia la libertad y liberación.

De aquí que Tamas debe ser superado por Rayas y esta por Sattva, para que también esta, finalmente, sea superada para alcanzar la libertad total, pues :

Los gunas: (sattva, rajás y tamás) son las tres cualidades de la energía en el universo no manifiesto y, como el yin y el yang en la tradición taoísta, su existencia conjunta se da en equilibrio y armonía.

Las Gunas en el hombre se manifiestan como :

SATTVA : Pureza y Sabiduría, cualquier cosa que se mueve hacia la Luz.

RAYAS : Actividad y Movimiento, el Cambio.

TAMAS : Inercia y Pereza, lo que se mueve hacia la oscuridad.

“ LA VERDAD ESTA POR ENCIMA DE LAS TRES GUNAS “

Entre el cielo y la tierra no existe nada que este libre de las influencias de estos tres poderes de la Naturaleza : las Gunas.

EJEMPLO DE LAS GUNAS EN DISTINTOS ESTUDIANTES

EL ESTUDIANTE SATTVICO

Es el que esta en un estado de pureza que, al igual que la pólvora, enseguida se enciende. Buda, por ejemplo, por el simple hecho de ver un hombre pobre y un cadáver, se encendió como la pólvora y dejo su palacio y riqueza por lo espiritual y la búsqueda del Ser.

EL ESTUDIANTE RAYASICO

Es como la madera seca en la que se quiere prender fuego. Necesita solamente un poco de conocimiento o el contacto con un Maestro, para que se encienda su fuego interno. Vivekananda es uno de estos casos, un día al escuchar a Ramakrishna, dejo todo y le siguió.

EL ESTUDIANTE TAMASICO

Es como la madera verde, que para encenderla se gastan muchos fósforos y solo se consigue humo pero no fuego. Hay que dejar que la madera seque para que este en condiciones de arder. Estas son las personas que todavía no están en el grado evolutivo suficiente para comprender las cosas espirituales y suelen vivir solo para lo humano.

Todos tenemos algo de estos tres estados de los cuales hay uno que predomina mas que los otros.

EJEMPLO DE LAS GUNAS EN DISTINTOS MAESTROS

EL MAESTRO SATTVICO

Son almas tan elevadas que necesitan de discípulos para que sus enseñanzas puedan ser interpretadas y divulgadas a las gentes. No buscan seguidores. Un ejemplo claro seria Jesús, Buda, Zoroastro, Babaji...

La mezcla perfecta entre el maestro bondadoso que permite suavidad, alegría y compasion en sus clases, pero sabe tambien cual es el limite y cuando hay que atizar el fuego de la transformacion.

EL MAESTRO RAYASICO

Es demasiado exigente con los alumnos y alimenta demasiado

Quando la energía se pone de manifiesto (toma forma), uno de los tres gunas pasa a dominar a los demás. En cada persona domina uno de los gunas y su naturaleza queda claramente reflejada en sus pensamientos, acciones y sensaciones.

“ Una vez que el hombre dotado de conocimiento comprende que los actores de este inmenso drama son únicamente los tres poderes de la Naturaleza, entonces, concentrando su mente en aquello que esta mas allá de estos tres poderes, con seguridad alcanzara su fin disolviéndose en mi Ser”.

BHAGAVAD GITA



su fuego interior , a tal punto que no se puede disfrutar la clase y se vuelve como una tortura o penitencia.

Desea seguidores y alcanzar cierto renombre y reconocimiento. Tanto estos como sus discípulos suelen ser muy fanáticos y ser muy mal ejemplo de lo que predicán.

EL MAESTRO TAMASICO

Esta mas abajo que los anteriores en todos los niveles. Incluso suelen practicar la magia negra para alcanzar sus fines o cualquier otro medio.

No hay conocimiento en ellos por lo que engañan a sus seguidores. Tambien se puede dar con tonos de voz demasiado suaves y bajos, sin querer causar ninguna presion ni molestia en los estudiantes. Una clase totalmente letargica, aburrida y sin espiritu.

Según la filosofía yóguica tradicional y como lo enseñan los maestros Swami Sivananda y Swami VishnuDevananda todo el universo responde a tres cualidades básicas o gunas - en su vocablo sánscrito-. Son las tres cualidades básicas de todas las cosas que existen en el universo. Todas las cosas y seres del universo son una mezcla de las tres gunas, variando su predominancia según su magnitud de manifestación, según sus hábitos, etc.

Toda acción, emoción o pensamiento responde en el ser humano a estas tres cualidades. Predominando una de ellas.

Entonces toda la naturaleza, incluso la dieta, de clasifica de acuerdo a tres cualidades o gunas; satva (pureza), rajas (actividad, pasión) y tamas (oscuridad, inercia). La composición mental de una persona se puede juzgar por la clase de alimentos que prefiere. Los yoguis creen que uno toma los alimentos que reflejan su nivel de pureza mental y espiritual.

Alimentos Sáttvicos:

“Los alimentos que potencian la vida, la pureza, la fuerza, la salud, la alegría y el buen humor, que son sabrosos, succulentos y agradables, gustan a la gente sáttvica”

Es la cualidad de la pureza, de la estabilidad de la naturaleza. En el ser

Tratemos de concienciarnos en cuanto a la cualidad de vibración de los alimentos y de los líquidos que tomamos. Así lograremos percibir sus efectos a nivel físico y emocional, y podremos precisar nuestras necesidades.

No olvidemos que la clave esta en el equilibrio: no solo un equilibrio adecuado de nutrientes, sino un equilibrio de los gunas y del yin y el yang en vibración armoniosa.

Al alcanzar este equilibrio y armonía, el cuerpo físico y espiritual funcionara perfectamente.

La dieta sáttvica incluye cereales, frutas y verduras frescas, leche, mantequilla, queso, nueces, semillas y miel.

Se considera la dieta más pura para quien vive el yoga a conciencia.

humano se manifiesta como la pureza de conciencia, la salud, y las cualidades positivas de la mente. En cuanto a los alimentos, en el Yoga se prefieren esta clase, debido a que aportan al ser humano una tendencia hacia la pureza, paz mental y salud a su cuerpo. Desde el punto de vista energético estos alimentos limpian y purifican el sistema de nadis o tubos astrales del cuerpo sutil, permitiendo que la energía vital fluya libremente por todo el cuerpo astral. Es esencial la alimentación del tipo sáttvica para la práctica avanzada de cualquier tipo de Yoga, y especialmente para la de del Hatha Yoga, ya que el manejo del prana o energía vital así como de ciertas poderosas energías como Kundalini Shakti requiere que los nadis o tubos sutiles estén debidamente libre de impurezas.

Los alimentos puros que estimulan la vitalidad, la energía, el vigor, la salud y el regocijo, que son deliciosos, saludables, nutritivos y placenteros son sáttvicos. Estos alimentos purifican y sosiegan la mente y generan ecuanimidad, serenidad y tranquilidad. Los alimentos sáttvicos proporcionan energía, aumentan la fuerza y la resistencia y ayudan a eliminar el cansancio, incluso después de un trabajo agotador.

Los alimentos deben ser muy frescos y naturales, de preferencia cultivados de forma orgánica, sin modificaciones genéticas no conservantes o aromas artificiales. Han de tomarse del modo más natural posible: crudos, hervidos al vapor o ligeramente cocidos.

El practicante de yoga debe tender hacia esta cualidad en sus diferentes actividades de la vida. La meditación se posibilita por medio de la predominancia de sattva en la mente, esto es la paz mental, el equilibrio y la ecuanimidad.

La práctica del Yoga remueve las otras gunas de la mente y el cuerpo y favorece
Sattva Guna.

Los alimentos sáttvicos incluyen:

Cereales, como maíz, trigo, arroz integral, avena, mijo y quinoa. Hay que incluir en la dieta alimentos de grano grueso, como las gachas de avena y el pan integral: refuerzan los dientes y las mandíbulas y estimulan los procesos de digestión y evacuación.

Rayas y Tamas, son como dos fuerzas opuestas.

En todos los hombres, hay una de las tres cualidades que predomina sobre las otras y que se refleja en lo que piensa y hace, pero a la vez, también esta presente un elemento de las otras dos.

El buscador debe alzarse por encima de estas cualidades a las que esta atado y solo la iluminación (samadhi) permite trascender por completo las tres Gunas. Sattva ata al hombre a la felicidad, Rayas a la actividad y tamas a la desilusión. Solo Brahma (Dios) esta por encima de ellas y de Maya.



Los cereales proporcionan hidratos de carbono, que constituyen la principal fuente de energía del cuerpo, y contienen la mitad de los aminoácidos necesarios para la formación de proteínas.

Alimentos ricos en proteínas, como legumbres, nueces y semillas. Las proteínas son “el material de construcción” del cuerpo. La clave de una dieta vegetariana sana es una buena combinación de alimentos que incluyan todos los aminoácidos necesarios para la producción de proteínas.

Fruta, tanto fresca como seca, así como zumos de frutas. La fruta es el alimento más importante del menú de los yoguis. Los efectos curativos de los zumos frescos son asombrosos. Aportan minerales, fibra y vitaminas energéticas y revitalizantes. Contienen sustancias alcalinas que limpian la sangre.

Hierbas, para sazonar y en forma de infusiones.

Edulcorantes naturales, como la miel, la melaza, el jarabe de arce y el zumo concentrado de manzana. Son mucho más recomendables que el azúcar refinado. El azúcar integral forma parte de la dieta yóguica de la India. Conocido por el nombre de jaggery, se extrae directamente de la caña y no se refina. El azúcar blanco se debe evitar en una dieta sana.

Los productos lácteos, como la leche, la mantequilla, el queso y el yogur, que siempre han sido parte esencial de la dieta yóguica. Sin embargo, la industria lechera moderna maltrata a los animales y añade hormonas y antibióticos a la leche. Por eso, en las recetas sugerimos una alternativa vegetariana cuando es posible. Si, a pesar de todo, se quieren consumir productos lácteos, hay que hacerlo con moderación, ya que aumentan la producción de mucosidad y obstruyen el flujo natural de la respiración.

Rajas:

“Las comidas amargas, agrías, saladas y demasiado picantes, secas o calientes son del agrado de las personas rajásicas y producen dolor, sufrimiento y enfermedad.”

Es la cualidad del movimiento, del cambio en la naturaleza. En el ser humano es la que produce la pasión (en sus distintas formas) y la tendencia a la actividad.

La dieta yóguica evita los alimentos rajásicos porque excitan el cuerpo y la mente. Incitan a pasiones y actuaciones turbulentas, producen

La mente esta formada por la parte mas sutil del alimento. Si el alimento es impuro la mente también se hace impura. “ SIVANANDA .

“ Ved que os he dado todas las plantas que producen semillas que están sobre la faz de la tierra, y todo árbol que lleva fruto de semilla lo utilizaras como alimento. “

GENESIS 1 / 29 .

tensión física y mental, agitan los ánimos y destruyen el equilibrio entre mente y cuerpo, que es imprescindible para aclarar la felicidad.

Los alimentos rajásicos son los alimentos muy picantes, amargos o salados, entre ellos encontramos: las especias picantes, el café, el té y la sal.

La personalidad rajásica tiende siempre a una constante actividad incesante, hiperactividad y estados emocionales perturbados. Gran euforia y depresión son los polos entre los que oscila. La tendencia hacia las pasiones fuertes e incontrolables es también una característica de este tipo de personalidad. La mente se encuentra inquieta e incontrolable, hay una tendencia a actuar. Desde luego, la meditación y la práctica de Yoga le resulta imposible, se vuelve inquieto y ansioso.

Alimentos Rajasicos:

La cebolla, el ajo, el rábano, el té, el café y los excitantes de toda índole integran esta categoría, así como las comidas muy condimentadas y saladas, los platos preparados plagados de productos químicos y los tentempiés. Si la comida sátvica se consume de prisa y corriendo, se vuelve rajásica. El azúcar refinado (blanco), los refrescos, las mostazas tratadas, las especias fuertes y los alimentos demasiado picantes, amargos, agrios o salados son rajásicos y es mejor evitarlos.

Condimentos:

Las especias y los condimentos fuertes sobreexcitan la mente e irritan la membrana mucosa del intestino. Los alimentos rajásicos fomentan la lujuria, la ira, la codicia, el egoísmo y la violencia, que son barreras que separan a una persona de otra y a todas de la comprensión de lo divino. Rajas es la energía que genera discordia en la vida y guerras en el mundo.

Tamas:

Los alimentos tamásicos hacen a las personas torpes y perezosas, y las despojan de ideales, propósitos y motivaciones. Además, acentúan la tendencia al aislamiento crónico y a la depresión, y llenan la mente de tinieblas, rabia y pensamientos impuros. La renuncia a las comidas tamásicas debe ser uno de los primeros cambios que hagas en tu vida.

Es la cualidad de la inercia, la oscuridad y destrucción en la naturaleza. En el ser humano se manifiesta como un estado de pesadez y embotamiento, corporal, emocional y mental. La ten-

LOS ALIMENTOS RAYASICOS

Son los demasiado amargos, picantes, ácidos o salados. Enferman y desequilibran el cuerpo y la mente, estimulando las bajas pasiones, creando inquietud en la mente y tornándola incontrolable. Generalmente incluyen sustancias picantes, especias y hierbas fuertes, estimulantes (tés, café), pescado, huevos, chocolate sal, azúcar y harinas refinadas.

Comer sin prestar atención y respeto al alimento, deprisa e intranquilo es rayasico.



dencia a la inercia, el desgano y a la oscuridad es la característica de este tipo de personalidades.

De las tres gunas esta es la guna más densa a nivel energético, y la primera que es necesaria ir disminuyendo para el trabajo en Yoga.

Alimentos Tamásicos:

La carne, el pescado, las bebidas alcohólicas, la marihuana y el opio son tamásicos. El consumo de carne y el alcoholismo están estrechamente relacionados. La necesidad de alcohol desaparece cuando se elimina la carne de la dieta.

Los alimentos tamásicos incluyen la comida rancia y podrida, así como la fruta demasiado madura o demasiado verde. También abarcan la comida fermentada, quemada, frita, asada a la parrilla o recalentada muchas veces, los platos medio guisados, demasiado guisados o recocidos, así como los productos caducados o los que contienen conservantes, por ejemplo las comidas enlatadas, tratadas y precocinadas.

Las setas están incluidas en esta categoría porque necesitan la oscuridad para crecer. También el vinagre, por ser el resultado de la fermentación y dificultar la digestión.

Los alimentos fritos en mucho aceite son indigestos: la grasa impide la acción de los jugos digestivos. La fritura destruye la fina esencia nutritiva que resulta benéfica para la salud, y la comida se vuelve tamásica.

Si los alimentos sátvicos se consumen en exceso, se convierten en tamásicos.

EXTRACTO DEL BAHGAVAD GITA SOBRE LAS GUNAS

Sattva Rayas y Tamas son las tres fuerzas de la Naturaleza, Luz, Fuego y Oscuridad. Su poder es el de limitar en cuerpos finitos la inextinguible libertad del Espíritu Infinito.

De estos tres, SATTVA debido a su pureza, da inteligencia y conduce a la vida pulcra, apegando al hombre al bienestar material y al conocimiento intelectual y la filosofía, tratando de encontrar en ello la felicidad terrena.

RAYAS, cuya naturaleza es la pasión, produce en el hombre la ansiedad, la persecución de logros y los apegos. Esta cualidad de la Naturaleza empuja al hombre a la acción, apegándole a sus resultados.

LOS ALIMENTOS TAMASICOS

Son muy perjudiciales tanto para el cuerpo como para la mente. Producen pérdida de energía, provocando la inercia, inconstancia y pereza. Los pensamientos y emociones se tornan bajos y ruines, produciendo malhumor, discusión, cólera, codicia, envidia...

Generalmente son la carne, el alcohol, todo tipo de drogas y narcóticos, tabaco, alimentos fermentados, sustancias rancias y alimentos precocinados, fritos, grasientos y muy maduros.

Comer con compañías inadecuadas en ambientes inadecuados y con conversación inadecuada, hacerlo en exceso, a todas horas y disgustados se considera tamásico.



TAMAS, nacido de la ignorancia, debilita al alma, sumergiéndola en la oscuridad de la confusión. Produce en los hombres estados de apatía y abulia, haciéndoles perder su vigor y su iniciativa, hasta al punto de caer en la total negligencia.

Sattva nos apega a la felicidad y a la comodidad ; Rayas nos apega a la acción, y Tamas, haciéndonos olvidar todo conocimiento, nos apega al abandono y a la pereza.

Aquellos que viven bajo la influencia de Sattva recorren el camino que conduce hacia lo alto. Aquellos que actúan bajo la influencia de Rayas, andan por un camino que les conduce a un estado medio. Mas aquellos que están sometidos a la influencia de Tamas degradan hacia estados inferiores siguiendo un camino descendente en los reinos elementales.

Una vez que el Yogui ha trascendido las influencias de las tres cualidades de la naturaleza, que son los constitutivos de esta cuerpo mortal., libre ya del nacimiento, la vejez, la muerte y el sufrimiento, alcanza en vida la inmortalidad sin necesidad de conocer la muerte.

PREGUNTA A KRISNHA

...¿ De que modo se logra trascender estas tres fuerzas ? :

KRISNHA : “ Aquel que apartándose del intelecto y la razón busca la Luz ... apartándose de la ignorancia. Quien permanece sereno ante los continuos cambios de este mundo, manteniendo la postura de perfecto observador mientras para si piensa : esta es la actividad de los tres poderes de la naturaleza. Y permaneciendo firme en su paz interior ni se inmuta por ello.

Aquel que sumergiendo su conciencia en la paz interior vive en su Espíritu, no viéndose afectado ni por el placer ni por el sufrimiento... permaneciendo su paz inalterable tanto en lo agradable como en lo desagradable.

Aquel al que no le afectan ni los halagos ni la infamia, y cuya mente firme en su propósito permanece siempre en calma.

Aquel que sin preferencias, acepta tanto el honor como la desgracia, mostrando hacia sus enemigos el mismo amor que tiene por sus amigos y renuncia a toda energía egoísta : ESTE ES EL HOMBRE QUE HA SUPERADO LA INFLUENCIA DE LAS TRES GUNAS.



El Yoga de las Relaciones:

Vernos a nosotros mismos en los demás

Yoga Sutra 1.33

Por Shannon Brophy Amey Fearon Mathews

“In daily life we see people around who are happier than we are, people who are less happy. Some may be doing praiseworthy things and others causing problems. Whatever may be our usual attitude toward such people and their actions, if we can be pleased with others who are happier than ourselves, compassionate toward those who are unhappy, joyful with those doing praiseworthy things, and remain undisturbed by the errors of others, our minds will be very tranquil.”

- Yoga Sutra 1.33, Translation by TKV Desikachar

Our many interactions with other people can bring us great joy and support, but they can also cause us a lot of confusion and strife. We spend a lot of mental energy evaluating other people, judging their actions, considering their faults and merits, comparing ourselves to them, envying them, being bothered by them ... the list goes on and on! We may do as many yoga poses as we want, but if the quality of our relationships doesn't change, we aren't truly making progress. Through others, and their response to us, we are given a mirror of our own yogic development.

During asana practice, most of us feel a combination of focus, relaxation, and concentration that helps to calm down our turbulent inner dialogues. This results in a sense of calm and clarity. In Yoga Sutra 1.33, we are given practical suggestions for maintaining this serenity of mind even during our interactions with others – whatever may be the nature of such interactions. In this way, we can act toward others with empathy and also maintain our own sense of stability. This Sutra suggests four modes of conduct, or the four Brahmavihara, according to four different situations.

The first suggestion is that we cultivate friendship and happiness towards those who are happier than we are. When we are fortunate enough to meet people who are consistently happy and content, we should seek out their friendship. In this way we can learn from them and share in their joy. Often we experience envy when we meet others who are happier than we are. We can become so busy wishing that we were happy, that we lose the opportunity to share and learn from them. It is especially difficult to celebrate when we don't share or approve of the source of someone's happiness. Our god-daughter was just 17 when she called to joyously tell us that she was pregnant. At first, it was really hard for us to be happy with her. We were worried about how difficult her life might be. However, we quickly realized that she was going to stick with her choice regardless of whether she had our support

1.33 In relationships, the mind becomes purified by cultivating feelings of friendliness towards those who are happy, compassion for those who are suffering, goodwill towards those who are virtuous, and indifference or neutrality towards those we perceive as wicked or evil.

(maitri karuna mudita upekshanam sukha duhka punya apunya vishayanam bhavanatah chitta prasadanam)

Traducción por swamij.com



or approval... And how much better it felt for us to be joyful and loving with her, and to offer all the help and support that we could! Sometimes we might be so disapproving or displeased with someone's happiness that we are determined – not only to not be a part of it – but to squelch it entirely. In these instances, it is important to simply remind ourselves that happiness is intrinsically lovely, and if we are scorning someone's happiness, we will be communicating from a place of anger and spite. I know that we can all think of examples when someone has tried angrily to talk us out of something, and it not effective. We can sense when we are being judged and it makes us defensive and reactive. If you can be happy with someone, you will have a much better chance of communicating with them with clarity and efficacy.

The second suggestion is that we cultivate compassion for those who are unhappy. All people, and all living beings, want to be happy. When we are suffering, we are so grateful to others who offer any support – even just a friendly smile or a knowing glance. When we see others who are suffering, remembering instances when we have felt something similar helps to evoke our empathy and compassion toward them. Even if the person who is unhappy is not someone you know, or if it is someone you don't like... their suffering is keenly felt, and finding compassion in yourself pushes out hatred and opens a place of love. Sometimes, the suffering of others can feel overwhelming, like a burden you cannot bear or like a giant mountain that you could never affect in any way. These feelings may or may not be true, but even a compassionate thought is a step in the right direction. You may find that after years of cultivating compassionate thought that you feel called to action. You may take action in your family, your community, or on a more global scale. Compassion can take the forms of thought, word, and deed. When you are suffering yourself, thinking of others who are feeling the same way – and feeling compassion for them – can help lift you out of the dungeon of self-pity and into the realm of compassion. It is worth noting that compassion is not commiseration. Commiserating with someone only serves to bring you both down into a stymied muddle of emotion. Compassion extends a hand of support from above.

The third suggestion in Yoga Sutra 1.33 is that we cultivate joy and gladness toward those who are virtuous. This Brahmavihara has two parts to it – appreciating the virtuous actions of others and celebrating the good fortune of others. Often times, it is easier to see the faults and shortcomings in others, and unfortunately, that causes our mental energy to become critical, divisive, and harsh. When we see the good in others, and celebrate their good intentions and actions... we feel a sense of unity with them, and a general sense of appreciation for others. Also, when we see other people receiving good fortune – whether it's a promotion, a new loving partner, a winning lottery ticket – we are often tempted to evaluate whether or not they deserve what they have received. Let us save ourselves that burden! If there has been some gross injustice, perhaps you will chose to take some action... but generally speaking, if we can celebrate with them and be glad for their good fortune, we will find ourselves feeling a sense of peace, rath-



er than one of conflict. Naturally enough, none of us is perfect, and we all appreciate it when others forgive us our shortcomings and look to our finer qualities instead. And agreeing to do this for others supports them, as well as keeps us away from the toxic mental environment caused by nasty or overly critical inner voices.

Finally, and hardest of all, is the suggestion that we remain undisturbed by the errors of others. Once you have spent a fair amount of time with someone – a spouse or family member or co-worker – you have had plenty of opportunities to see their many faults “up-close and personal.” It’s easy to start focusing on these faults, and to allow them to dominate our relationships. Annoyances, habits, irritations ... they are usually minor enough and yet we can inflate them to colossal proportions. With some patience and some introspection, we’ll usually find that our annoyance has more to do with ourselves, and less to do with our companion. When my sweet little dog hurt her paw, and we were trying to look at it, she let out a little snap. She isn’t an aggressive dog, but when she was scared and feeling vulnerable, she became defensive. I have noticed this in my own experience. My least honorable utterances and actions generally occur when I am feeling hurt, scared, or threatened. This certainly doesn’t justify any old type of behavior, but these are intrinsic human emotions that we have all felt.

In his speech “Loving Your Enemies,” Dr. Martin Luther King Jr. talks about the difference between loving a person and liking a person: “...It’s significant that he does not say, “Like your enemy.” Like is a sentimental something, an affectionate something. There are a lot of people that I find it difficult to like. I don’t like what they do to me. I don’t like what they say about me and other people. I don’t like their attitudes. I don’t like some of the things they’re doing. I don’t like them. But Jesus says love them. And love is greater than like. Love is understanding, redemptive goodwill for all men, so that you love everybody, because God loves them. ... And here you come to the point that you love the individual who does the evil deed, while hating the deed that the person does.” And this is the hardest part of the fourth Brahmavihara – finding the ability to recognize the humanity in others, even if they have committed harsh or terrible actions. We do this, not for their sake, but for our own sake – so that we do not fall into a cycle of unforgiving, impatient, and vengeful behavior. This doesn’t mean that mustn’t act in the world; this is not an excuse for not getting involved in matters of justice and social progress. However, when we are able to see the humanity in others, we keep ourselves centered – and we are able to act in the world from a place of calm and stability, rather than lashing out from an emotionally reactive and defensive position. And this is when we are most likely to be effective and to change people’s hearts and actions.

These suggestions are huge, and difficult to follow. They call upon us to look for commonality and connection with others... rather than using envy, judgment, and hatred to distance ourselves from the world. This draws us

closer to a state of Union – Yoga! It is very important to note that these are steps we take for ourselves, more so than for the sake of others. When we are able to keep a joyous, empathetic connection with others, we remain calm and grounded. In turn, this allows us to stay steady in our thoughts, such that we may make careful and appropriate decisions that aren't swayed by powerful and passionate emotions. These suggestions however, are not an invitation to cast aside discriminative thought. They are not a reason to allow hurtful or unhealthy situations to continue indefinitely. We will see people expressing happiness about actions or circumstances that are ugly and brutal. We will see people suffering. We will see people who have done nasty things being promoted or put in positions of power. These fundamentals should be seen clearly for what they are; and we are most able to do so when we follow the four Brahmavihara. When we are able to see brutalities for what they are, without acquiring a sense of personal injury or offense or a taste for vengeance, we will be much more powerful and effective in creating change in the world.

“To preserve the innate serenity of the mind, a yogin should be happy for those who are happy, be compassionate toward those who are unhappy, be delighted for those who are virtuous and be indifferent toward the wicked.”

-

Yoga Sutra 1.33, Translation by Shri Brahmananda Sarasvati

Special thanks to author Amey Fearon Mathews. Amey began studying yoga in 1994. In the last few years I have been studying primarily in the Iyengar tradition, though she has done various forms of yoga including kundalini and vinyasa yoga. In teaching yoga, it is her goal to impart to my students a sense of enthusiasm, curiosity, and acceptance towards their practice.



Seamos honestos

*Un yogi, siempre debe de decir la verdad, o no?
Pensamientos sobre el Satya*

Por Sally Kempton

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 yogic practice of truthfulness. As with all the great yogic 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 yogi 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 yogic 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 Yudhisthira to tell a lie in order to demoralize the enemy general. Yudhisthira agrees to tell the first lie of his life—that the general's son, Aswatthama, has been killed in battle. Krishna's position is that in a battle against terrible evil, one does what one must to win. (The position is similar to the Allied disinformation tactic in World War II, which misled the Nazi intelligence about the real target of D-day.) In short, Krishna makes the decision to lie because it serves what he perceives as higher values: those of justice and, ultimately, peace.

My college philosophy teacher used to make this point with a personal example. As a Jewish child living in Germany, she was saved

from being captured by the Nazis because a Catholic family lied to the Gestapo about her presence in their back bedroom. For the family to have told the truth would have brought about her death. It was a small lie for a larger truth.

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

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

Tried and True

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



So when you experiment with truth, don't stop at factual or even emotional honesty. Truthfulness requires self-inquiry, which is a two-step process of looking into your heart. First, you notice how and when you lie—whether it's to others or to yourself. Then you look at your motives for lying. As you practice observing when and how you stretch or distort the truth, you'll start to see patterns. Maybe you exaggerate to make a story better. Maybe you describe an incident so that it highlights someone else's mistake and 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 yogi, 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 mistakes, or run away from confrontation. When you notice yourself telling an untruth, acknowledge that you did it. As much as possible, make a point of not saying anything you know to be untrue.

As you learn how to catch your own characteristic patterns of untruth—both inner and outer—you will also begin to notice that sometimes truths need to be spoken, and other times remaining silent is an acceptable alternative. In other words, your commitment to truthfulness comes to include an authentic and trustworthy capacity for discriminating speech. Truth is a genuine teacher. When you decide to follow where it leads—constantly asking questions such as, What is my motive for speaking? Is it kind and necessary to say this? If not now, how will I know that it’s right to say this?—the power of truth will show its subtleties as well as teach its wisdom. 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. For more information, visit sallykempton.com.

<http://www.yogajournal.com/wisdom/2543>